

《优化人生--心理选择学》

图书基本信息

书名：《优化人生--心理选择学》

13位ISBN编号：9787532813575

10位ISBN编号：7532813576

出版时间：1992-06

出版社：山东教育出版社

作者：刘翔平

页数：378

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《优化人生--心理选择学》

内容概要

内容提要

人生是由一系列选择组成的长河，各种选择的最佳组合构成了最优化的人生。怎样摆脱选择带来的心理冲突，提高选择的质量？怎样将个人的选择放在集体和社会的天平上予以衡量？如何在匆匆的人生途中抓住机遇圆满地实现个人对人生目标和价值的承诺？这就是本书所要阐述的问题。

该书构思新颖，结构紧凑，分析细致，雅俗兼顾，适合广大青年和专业工作者阅读。

书籍目录

目录

第一章 人生即选择

一、选择：人兽之别

- (一) 稳固的表象：选择能力的基础
- (二) 意识：选择的相对自由尺度
- (三) 信息处理机制：选择的流程

二、选择与压力

- (一) 压力的产生
- (二) 压力的两种形态
- (三) 压力与生活质量

三、人生与适应

- (一) 适应：一个曾被忽视的领域
- (二) 人类适应的方式

四、本书的任务与范围

第二章 扼住命运的喉咙

一、谁操纵你

- (一) 人生是决定的总积累
- (二) 决定的勇气
- (三) 内部控制与外部控制

二、了解自我

- (一) 从了解自我开始
- (二) 改变自我
- (三) 改变自我的技术

三、做决定与人际适应

- (一) 做决定与体察别人
- (二) 寻找“共识”
- (三) 孤独的决定与协商的决定

第三章 成就动机与目标的确立

一、成就动机：人生的原动力

- (一) 什么是成就动机
- (二) 成就动机的测量
- (三) 成就动机与做决定
- (四) 如何培养成就动机

二、目标的多重性

- (一) 需要的层次
- (二) 不同时期的不同目标
- (三) 寻找生命的意义

三、现实目标与梦幻目标

四、现实的自我与理想的自我

第四章 选择和决定的理论

一、选择、决定与决策

二、现象学与决定

三、精神分析与选择

- (一) 从冲突到选择
- (二) 潜意识与选择

四、存在主义与选择

第五章 决策的策略

- 一、决策（决定）的质量
- 二、最优化策略
- 三、最满意策略
 - （一）满意策略的特点
 - （二）筛除法
 - （三）逐步改进决策
- 四、混合策略
- 五、狭义的决策
 - （一）专家预测法
 - （二）硬决策方法
- 第六章 决定的过程
 - 一、做决定的准则
 - 二、决定的阶段
 - 三、反馈与调整
 - （一）信息的接受的阶段性
 - （二）阶段的反复性
 - （三）执行决定后的反馈
 - 四、管理中的决策程序
- 第七章 选择与冲突
 - 一、选择的冲突模式
 - 二、从选择冲突到心理紧张
 - 三、紧急关头的决定模式
 - 四、一般决定的模式
 - 五、希望：勇气的来源
- 第八章 逃避选择
 - 一、认知失调的防御效应
 - 二、逃避的冲突模式
 - 三、逃避的策略
 - 四、逃避的前意识和潜意识特点
 - 五、重要决策人物的防御性逃避
 - 六、群体的防御性逃避
 - 七、战胜逃避
- 第九章 选择与平衡
 - 一、适应与平衡：人生的首要使命
 - 二、选择中的平衡作用
 - 三、价值观与选择
 - 四、如何实现选择的平衡
 - 五、平衡表的预测功能
 - （一）消除疏忽
 - （二）消除情绪紧张
 - （三）平衡表与决定的过程
- 第十章 自由选择障碍
 - 一、选择是自由的吗
 - 二、机遇与选择的自由
 - 三、他人与选择的自由
 - （一）来自权威的限制
 - （二）来自群体的限制
 - （三）盲目的服从
 - （四）逆反：对选择自由的捍卫

四、自我概念与选择的自由

五、突破习惯

六、维护选择的自由

第十一章 选择与承诺

一、承诺意味着限制

(一) 限制一：人际关系之网

(二) 限制二：难以否定自我

二、承诺或不承诺

三、承诺的圈套

(一) 疏忽：承诺的缺口

(二) 面子：承诺的动因之一

(三) 压力：承诺的动因之二

四、承诺对动机的强化

五、承诺与审慎

六、努力培养承诺

第十二章 选择与后悔

一、对后悔的预见

(一) “便宜没好货”的启示

(二) 怎样才能预见后悔

(三) 审慎的必要

二、恐惧未知危险的双重效应

三、决定之后的后悔

四、如何摆脱后悔

五、不由自主的后悔

六、消化后悔

第十三章 优化你的人生

一、改进决定的质量

(一) 角色扮演

(二) 情绪移入

(三) 消除防御性的逃避

二、改进你的生活风格

(一) 提高自主性

(二) 拥抱挑战

三、优化选择的组合

后记

中英人名对照

参考文献

《优化人生--心理选择学》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com