

# 《自我（第2版）》

## 图书基本信息

书名：《自我（第2版）》

13位ISBN编号：9787115376530

出版时间：2015-1

作者：[美]乔纳森·布朗（Jonathon D. Brown），玛格丽特·布朗（Margaret A. Brown）

页数：413

译者：王伟平 陈浩莺 译,彭凯平 审校

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](http://www.tushu000.com)

# 《自我（第2版）》

## 内容概要

我自己到底是谁；如何对他人和环境做出思考和反应；如何才能最好地了解自己；如何调节自己的情绪和行为以实现期望的目标……为什么有人如此悲观和消沉，甚至抑郁自杀，也有人面对压力和失败却能如此乐观，坚韧不屈？什么是自尊？为什么我看待世界的方式与别人迥异？自我研究已经成为现代心理学的中心主题。布朗夫妇在《自我》中回答了这些问题，他们对复杂思想的表述通俗易懂，全书读来轻松有趣，生动活泼。

乔纳森·布朗、玛格丽特·布朗所著的《自我(第2版)(精)》综合了哲学、社会学和心理学的知识，材料新颖，研究严谨，科学理论结合研究实践，表述方式引人入胜。《自我》详细阐述了与自我有关的概念与理论，如自尊、自我调节、自我监控、自我中心的偏差、刻板印象、认知失调，甚至文化对自我概念的塑造等内容。剖析了这些概念的变化历程和社会心理学中自我研究的价值。作者对研究报告精挑细选，跨越了多个学科领域，旨在阐明自我概念和诸多有趣现象的关系。不论读者的知识背景和专业水平如何，都能从这本书获得重要的信息。

心理活动的方方面面都与人的自我意识有关，如果不能透彻地理解自我，我们就不可能全面而深刻地理解人类行为。本书的对象是心理学、社会学和其他领域的高年级本科生和研究生。本书还可以作为社会心理学的辅助材料或者作为自我的专题课教材。而普通读者读完本书后都有助于自我发现和自我认识。

# 《自我（第2版）》

## 作者简介

[美] 乔纳森·布朗 (Jonathon D. Brown)

美国华盛顿大学心理学教授，1986年取得美国加州大学洛杉矶分校博士学位。他撰写和发表了大量研究自我的文章，曾获美国国家科学基金杰出青年研究者总统奖。他当前的研究兴趣在于探索自尊对人们成功和失败所产生的影响。业余时间布朗喜欢打网球。

[美] 玛格丽特·布朗 (Margaret A. Brown)

美国西雅图太平洋大学社会心理学副教授，本、硕、博均就读于华盛顿大学心理学系，2002年开始在西雅图太平洋大学任教至今。主要研究领域为亲社会行为、自我心理学、群际关系和偏见。她是乔纳森·布朗教授的夫人。

## 书籍目录

### 第1章

#### 导

#### 言. 13

心理学家所指的自我 .....14

主我和宾我 ..... 14

自我心理学与人格 ..... 16

美国心理学界的自我研究 .....20

美国心理学界的行为主义运动 ..... 20

行为主义的衰落和自我的回归 ..... 25

认知革命与自我研究 .. 28

本书概览 .....30

各章简介. 30

本书不会涉及的内容 .. 31

总 结 .....31

补充读物 .....33

第2章自我的特点 ... 35

宾我的特点 .36

经验自我的三个组成部分 ..... 36

对詹姆斯思想的检验与修正 . 44

自我感受、自利和自卫 ...52

自我感受的决定因素 .. 53

自我感受和假定的自我观念 . 57

自我感受和社会关系 .. 58

小 结 .... 59

主我的特点 .60

个人同一性疑问 61

实体论学派：灵魂是联结的纽带 .... 62

洛克：同一性是一种记忆 ..... 62

休谟：同一性是一种假象 ..... 63

詹姆斯：同一性是一种持续感 ..... 65

小结和评论 ..... 67

总 结 .....69

补充读物 .....72

第3章 寻求自我认识 73

开始寻求自我认识 74

引起寻求自我认识的情境 ..... 74

引导寻求自我认识的动机 ..... 75

自我认识的来源 .....78

物理世界. 78

社会世界. 79

内部（心理）世界 .....

### 精彩短评

- 1、真心佩服那些读完这本书的人。我根本看不进去呀...都上升到哲学层面了感觉
- 2、在买人民邮电这套书一定要仔细，很多本其实新版跟老版内容相差很小，搞个“新版”，换个封面，成倍的涨价。...影响心理学的40项研究，社会心理学，心理学与生活，亲密关系.....如果看过老版，感觉买新版的必要性不大。这本自我，虽然是15年出的“第二版”，但是引用的研究都是上个世纪90年代以前的。
- 3、可以从更理性的角度看自己。推荐。
- 4、以自我为核心概念，联结了社会学，认知心理学，哲学，以模拟情境为主要研究方法，也配合了临床心理学包括抑郁症的研究。
- 5、前几天买的，快看完了，其中关于自尊的部分是自己受益最大的。明白了自己行为背后的原因，也对自己的情绪有所理解，释然
- 6、好书，但是只读了几章。实验驱动，严谨科学地分析人。
- 7、写的不错，深入浅出的，作为提高情商的入门不错。
- 8、与第一版相比，内容变化不大，甚至连目录都是一样的，多了几篇前言序言什么的，译文比上一般更容易读和理解
- 9、成功地骗过自己很重要！
- 10、从柠檬里挤出柠檬汁。那么问题来了，为了在生活中实现成就的最大化，人们需要知道自己的真实情况吗？对自身能力积极的看法比纯粹正确的评价更有助于取得成功。庆幸看到很多受益匪浅的内容，有哐铛几下
- 11、理性认识自己认识人类：) 好书
- 12、学校图书馆微信能查到以前的借阅历史了，标记一些之前看过的。//这本应该是看了部分。
- 13、光是后面的参考文献就用去五十多页，对心理学各种流派和研究领域都有较详细的整理，虽然学术性较强，但读起来却也不算吃力，尤其对机能主义的詹姆斯心理学原理和库利的镜中自我一些了解，物质自我，社会自我，精神自我，自尊等于成功比上自负等，感觉是不是忽略了布鲁默的符号互动论，老师说过唯一不太怀疑的就是人人内心深处都是对自己的肯定，后面关于抑郁的论述也很不错，“条件性人际定向和成就动向”，都要有比真实看法更积极一些的“心理健康”。
- 14、读过最好的心理学
- 15、空
- 16、刷的有点快，能看到各个时期的不同人物的影子
- 17、读起来有点枯燥，而且内容有点抽象
- 18、嗯

1、2017年初读完的第一本书——《自我》乔纳森·布朗起初选择读本书 偶然看到微博有人po出浅显基础的认识自我型心理学读本，正好最近心困于此，随即买来找些方法、灵感。读过、确实是浅显易懂，少有晦涩言语，也是给自己带来了些许豁然通达，更逻辑调理的拎清一些对自己的看法，帮助自己更清醒的认识更积极的面对自己、肯定自己、接受自己，在此基础上合理地提升成就更好的自己。本书前六章左右看的比较慢，也是由于久未读过这种学术性的书籍，夹杂其中多心理学术语、实验的反复证明，难免有些冗杂无味；但坚持到后四个章节，感觉与自己的关系更密切了，很多观点也不那么一味理论，更多了实际性作用就读的十分流畅了。本书通过一个又一个实验（结果与理论）一步步让我们了解到自我的意识形态、内在的自我、社会条件下的自我、自我受到各个方面地影响以及所呈现出的表现（高、低自尊、抑郁、积极）以及怎样更好的面对。觉得自己有事是有抑郁倾向的人（轻微地），这段时间由于人际关系的转变经历的各种自我矛盾和纠结困扰，但出于始终相信“会拥有更好的自己”的目的，而要让“身”或者“心”至少有一个在路上，所以选择读书的内部力量来丰满外在的空虚。本着要更了解自己的目的来找寻方法，结果收到的答案却是“过分的探求了解自我也是有害的，真实的评价也会限制自己”；自我感觉良好是普遍存在的健康状态；这种自我认识的偏差也让人更有幸福感。心理学家贝克尔的“什么与错觉共存”翻译过来我想就是林则徐的“难得糊涂”吧！本书通篇以实验+理论+结论的表现形式进行总结分析，几乎少有给出解决方案或者现实的指导，只是摆出客观的结论更多的要读者去自己感悟、挖掘适合自己的点（如果你的目的也在于结合自己找到关于自我的某些东西的话）最后想说一些感悟和达观：更接受现在的自己，更自律一些；不去纠结外在的收益，努力、坚持、豁达的态度；让自己更满足更从容，渐渐就会接近理想中的样子。

2、这本书阐述了西方心理学界对“自我”的探索研究的过程，书中列举了各种实验，各种流派对“自我”的不同见解，作者一般也会根据自己的理解，阐述自己的观点，但并没有给出定论，有很多种可能。书的前半部分，感觉读起来很吃力（翻译的不好占了很大一部分，看来学好英语还是很重要的），但本书后半部分，感觉应该是另外一个人翻译的，读起来好懂了很多，而且内容也很精彩（比如，第八章-自尊，第九章-抑郁）。本书中所得出的各种结论，都有相应的实验来论证，在此要感叹一下西方人对各种人文科学严谨的态度。总体上，还是推荐给想认识自己的人买来多读读。

## 章节试读

### 1、《自我（第2版）》的笔记-第11页

心理学思潮的转变：

行为主义——认知主义

### 2、《自我（第2版）》的笔记-第6页

原来四种基本味觉，四种基本（皮）肤觉是心理学家（内省主义学派）在试验中发现的

# 《自我（第2版）》

## 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](http://www.tushu000.com)