

《心理学改变生活（原书第11版）》

图书基本信息

书名：《心理学改变生活（原书第11版）》

13位ISBN编号：9787111490320

出版时间：2015-1

作者：[美]史蒂文·J.基尔希（Steven J.Kirsh），卡伦·格罗弗·达菲（Karen Grover Duffy），伊斯特伍德·阿特沃特（Eastwood Atwater）

页数：328

译者：何凌南,何吴明 等

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

书籍目录

前言

第1章 变化世界中的自我管理 / 1

社会变化 / 1

自我管理的挑战 / 5

个人发展 / 13

第2章 童年的拼图 / 17

各个流派的儿童发展观点 / 17

影响童年的关键因素 / 29

第3章 积极地老去——成年期 / 37

成年的发展 / 37

决定，决定，还是决定——成年早期 / 39

老样子，还是老样子——成年中期 / 41

优雅地老去——成年晚期 / 45

第4章 寻找自我 / 52

什么是自我概念 / 53

自我的组成成分 / 54

自我概念的核心特征 / 58

自我概念和个人成长 / 62

第5章 健康 / 67

身体意象 / 67

健康与身心关系 / 71

战胜疾病 / 81

促进全面健康 / 82

第6章 控制感 / 89

个人控制 / 89

决策 / 98

决策和个人成长 / 104

第7章 管理动机与情绪 / 106

理解动机 / 107

理解情绪 / 113

第8章 交朋友和维持友谊 / 127

与人结识 / 127

维持友谊 / 136

什么时候交朋友会变得困难 / 141

第9章 群体：归属、从众和领导 / 147

群体的分类 / 147

创建和加入群体 / 151

群体的运作形式 / 153

当群体出现混乱时 / 160

团队领导 / 164

第10章 工作和娱乐 / 170

工作 / 170

娱乐 / 187

第11章 性 / 192

性和共享伴侣关系 / 192

性反应 / 196

性取向 / 201

《心理学改变生活（原书第11版）》

一些实际的性问题	/ 204
第12章 爱与承诺	/ 214
爱是万分美丽（并触手可感）的事物	/ 214
寻找爱情	/ 217
婚姻与其他承诺关系	/ 220
适应亲密关系	/ 223
离婚及其后果	/ 230
第13章 压力	/ 234
天哪！怎么会这样？——了解压力	/ 234
呀！——压力反应	/ 240
唷！——压力管理	/ 246
第14章 理解心理障碍	/ 254
心理障碍	/ 255
焦虑障碍	/ 259
心境障碍	/ 263
其他心理障碍	/ 269
第15章 寻求心理帮助	/ 276
心理治疗：是什么？谁需要它	/ 276
领悟疗法——一类谈话疗法	/ 281
认知和行为疗法	/ 285
其他治疗取向	/ 288
心理治疗效果如何	/ 295
寻求帮助	/ 296
你什么时候应该寻求专业的心理帮助	/ 297
第16章 死亡：临终与哀伤	/ 300
死亡和临终	/ 300
正确地看待生与死	/ 308
有益的哀伤	/ 315
译者后记	/ 317
参考文献	

《心理学改变生活（原书第11版）》

精彩短评

- 1、作为译者之一，自己顶一个：)
- 2、前面挺认真得看完了，后来不想看了随便翻翻结束了。我觉得应该是一本比较有趣的心理学的专著了吧，可不知道为什么看不进去。感觉主要是案例太少了，经常让案例和分析结合在一起才能让人更有阅读的兴趣吧。
- 3、Elisabeth kubler-Ross: 我们从死亡中学到的最伟大的课程是——好好生活。
- 4、还行！
- 5、心理学入门级书籍，每章节独立可以跳着看，内容很宽泛，只是我这种小白扫盲

《心理学改变生活（原书第11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