

《心理学与个人成长（万千心理）》

图书基本信息

书名：《心理学与个人成长（万千心理）》

13位ISBN编号：9787501999961

出版时间：2015-9-1

作者：[美] Gerald Corey,[美] Marianne Schneider Corey

页数：336

译者：王晓波

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

《心理学与个人成长（万千心理）》

内容概要

从童年、少年，到青年、中年甚至老年，我们一步步地走过，伴随着时间的流逝，也伴随着身体的变化和心灵的成熟。本书由美国著名心理咨询大师、畅销书作家科里夫妇所著，至今已更新至第十版，依然长销不衰。作者从专业的心理学角度出发，就年轻人如何应对成长中的种种烦恼提供了全面的、能让人受益一生的建议。本书的内容涵盖了回顾童年、独立、身体与健康、应对压力、爱、亲密关系、理想、性、工作、孤独、死亡、人生意义与价值等丰富主题，为每一个年轻人都送去一笔独一无二的宝贵财富，让读者真正理解和体会到——只要找准方向，在任何艰难的选择面前，我们都能够有所作为，开创属于自己的人生旅程。

成长是青春的必修课题，但并非青春的专利——在生命的全部过程中，每个人都需要不断成长，以获得我们想获得的生活，成为我们想成为的人。在青春这个激烈而迷茫的特别季节里，每个人都不得不面临让人眼花缭乱的选项。我们可能会试着独自决策，也可能会试着向身边人学习；然而，似乎有越来越多的事情，难以找到正确答案。

《心理学与个人成长》一书为大学生及所有渴望拓展自我、发掘人生可能性的人而著。书中所探讨的话题包括：

回顾自己的童年和青少年时代，找出过往的经历对自己当下行为和选择所产生的影响

迎接成年和独立生活所带来的挑战

保持健康的身体和心态

正确应对压力

享受美好的爱情、亲密关系、性别角色和性爱

工作与娱乐

创造性地应对寂寞和独居生活

理解和接受孤独和死亡

选择自己生命的价值与意义

包容复杂多变的世界，走好个人成长之路

对于书中提出的诸多话题，作者给出了他们的亲身经历。同时，本书也鼓励读者对自己曾经做出的选择进行仔细考量，看看这些选择对目前的生活有怎样的影响。

每一章开始时都有一个自我调查问卷，即自我评估部分，让读者有机会关注自己当下的想法和态度。

每章的“思考时间”部分，让读者可以即时对所读的内容进行回顾和反思。

每章结尾处的“自我成长”部分中，还有一些活动和练习供读者使用。

这是一本没有结尾的书。欢迎你在每章结尾处的日记页中记录下自己的变化，真正读懂自己，做自己人生的第一作者。

《心理学与个人成长（万千心理）》

作者简介

Gerald Corey是美国加利福尼亚州立大学人类服务和咨询专业荣誉教授，现已退休。他在美国南加州大学获得了咨询专业的博士学位。他是咨询心理学方面的专科医生、有行医执照的心理学家、获得国家认证的咨询师、美国心理协会理事；美国咨询协会理事和团体咨询专家协会理事。他与Marianne Schneider Corey一起在2011年获得了美国心理健康咨询师协会颁发的终身成就奖，在2001年获得了团体咨询专家协会颁发的最佳职业奖。他本人还在1991年获得了加利福尼亚州立大学颁发的年度杰出教授奖。他负责定期教授团体咨询方面的本科与研究生课程。他独自或与他人合作完成出版了16本教材，还在专业杂志上发表了若干文章。他的《咨询和心理疗法理论与实践》已被翻译成阿拉伯文、印尼文、葡萄牙文、韩文、土耳其文和中文；另一本书《团体咨询理论与实践》也被译成了韩文、中文、西班牙文和俄文。

Gerald和Marianne经常组织团体咨询方面的工作坊。在过去的35年中，他们夫妇在美国许多大学以及加拿大、墨西哥、中国、韩国、德国、比利时、苏格兰、英格兰和爱尔兰等地为心理健康专业人士举办过团体咨询方面的培训工作坊。业余时间，他喜欢在山间和沙漠中旅行、远足、骑自行车和驾驶他的1931年版A型福特汽车。他们夫妇已经结婚48年了，有两个女儿和三个外孙。

Marianne Schneider Corey是美国加利福尼亚州有行医执照的婚姻和家庭心理治疗师，也是获得国家认证的咨询师。她在美国查普曼大学获得了婚姻、家庭和子女教育方面的硕士学位。她是团体咨询专家协会理事，并在2001年获得该组织颁发的最佳职业奖。2011年她还获得了美国心理健康咨询师协会颁发的终身成就奖。她是美国咨询协会、美国团体咨询专家协会、美国团体心理疗法协会、美国心理健康咨询师协会、咨询师教育和监督协会、多文化咨询和发展协会以及咨询师教育和监督西部协会的会员。

书籍目录

第1章 请来体验个人学习和成长的过程

选择和改变

个人成长模式

你是主动型学习者吗？

多元智力与多元化的学习风格

固定思维与成长心态

从本书中得到最多的收获：

有关个人学习的一些建议

总结

第2章 童年和青少年

人格发展阶段：预览

婴儿期

儿童早期

人生最初六年的影响

儿童中期

青春期

青少年期

总结

第3章 成年与自主

通往独立与相互依存的道路

成年阶段

青年期

中年期

中年后期

老年期

总结

第4章 身体与健康

健康与生活选择

保持良好的健康习惯

身体认同

总结

第5章 压力管理

压力源

压力的影响

应对压力无效的方法

创伤后应激障碍

性利用

替代创伤

应对压力的积极方案

时间管理

冥想

正念

深度放松

瑜伽

治疗性按摩

总结

第6章 爱

《心理学与个人成长（万千心理）》

爱十分重要

学会爱和欣赏自己

真实的爱和虚假的爱

爱的理论

爱和被爱的障碍

变化世界中的爱

值得去爱吗？

总结

第7章 人际关系

亲密关系的种类

有意义的关系：个人观点

关系中的愤怒和冲突

处理沟通障碍

在变化的世界中的关系

同性恋关系

分手和离婚

总结

第8章 成为你期望中的女人或男人

男性角色

超越固有的性别角色期望

总结

第9章 性

学习谈论性

建立你自己的性价值观

对性的负罪感和误解

感官享受与性享受

性生活的健康因素

性与亲密

对性成瘾的争议

性泛滥的危害

总结

第10章 工作与娱乐

把大学教育看作工作

选择一份工作或职业

职业生涯中的决策过程

工作中的选择

中年期的职业转换

退休

工作与娱乐对生活的作用

总结

第11章 孤独和独处

独处的意义

孤独的经历

学会面对孤独带来的恐惧

害羞造成的自我孤独

孤独和人生的各阶段

独处：力量的源泉

总结

第12章 死亡和失去

《心理学与个人成长（万千心理）》

对死亡的恐惧

死亡和生命的意义

自杀：是最终的选择、最终的投降，
还是最终的悲剧？

死亡中的自由

临终关怀

死亡和丧失的阶段

死亡、分离和其他丧失带来的痛苦

总结

第13章 意义和价值

寻找自我身份

生活在激情和目标里的人

当好人做了不好的事：魔鬼效应

当平凡人做了不平凡的事

我们对意义和目的的探寻

行动的价值

拥抱多样性

做出改变

总结

第14章 个人成长的途径

自我评价是个人成长的关键

克服障碍，敞开怀抱

继续自我探索的道路

了解自我的一种方式：咨询

了解自我的一种方式：梦

总结

《心理学与个人成长（万千心理）》

精彩短评

1、欢迎关注万千心理官方微信：[wanqianxinli1998](#)

《心理学与个人成长（万千心理）》

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