

# 《心理调适》

## 图书基本信息

书名：《心理调适》

13位ISBN编号：9787040212372

10位ISBN编号：7040212374

出版时间：2008-12

出版社：高等教育出版社

作者：圣达洛克

页数：658

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)

## 前言

对于我们人类来说，还有什么比自我调适、获得幸福和拥有有效应对生活经历中的挑战和压力的能力更为重要的呢？大部分带有这种愿望的学生都会去学习如何让他们自己变得更快乐，更好地调节其自身。当他们阅读和学习这本书之后，我相信他们将会拥有有效应对他们面对挑战的知识、策略和资源。成功的调适来源于对心理学原则及其基础研究的理解。它要求读者学着去消化那些流行期刊上发表的个人观点或者一些简单的解决个人问题的方案。为了满足这个目标，本书不仅以一种有趣便捷的方式提供了必要的心理学背景知识，而且引导学生批判性地去思考他们读到和听到的每一件事情。在书中，我列举了很多个人经验的例子和应用，这些都来源于一些学生遇到过的或者某一天可能要遇到的挑战。其中包括一些正面的例子，比如兰斯·阿姆斯特朗（Lance Armstrong），他克服癌症并成功地赢得了环法自行车赛的冠军，同时成为我们社会经济文化多样化的代表。这个故事将激发学生的兴趣，并鼓励他们努力去进行心理调适。为了帮助同学们有效学习，并应用他们学到的东西，我为学生们提供了自我测验。本书学习系统的开发有着广阔的背景，它来自于有着二十多年教龄的老师们以及他们的学生。这个学习系统能让学生关注于关键概念并仔细地去思考它们。另外，每一章中的“小测验”和“调适策略”为同学们提供了检测自己需求的工具和提高自己应对技巧的提示。这些特征加上易于理解的会话式的写作风格，以及对高度趣味性素材的精心选择，使得《心理调适》把心理学作为一门以研究为基础的科学加以介绍，这门科学可以被成功地应用于学生的生活当中。学生们常常很难把握一个事实，这就是关于调适的研究是科学的，并且已经被研究成果研证史。通过频繁地与要学习的关键思想和概念相关联，本书证明了这个至关重要观念。我不仅引用了经典的心理学研究，而且参考了超过500篇2004年和2005年的参考文献来表明这个领域是一直在持续发展的。针对个人的应用本书将现实世界的应用编排到文字之中，每一章都有至少两个与该章讨论内容相关的“调适策略”和一个以上的“小测验”。这些内容为从心理学知识中获益提供了重要的工具。《心理调适》一书中“调适策略”部分描述了300多个策略。例如，这里有如何提高批判性思维的策略，有如何获取快乐和生活满足的策略，有在互联网上如何寻找可靠的调适信息的策略，有如何成为一个更好的听众的策略，还有如何提高跨文化交流的策略。书中的30多个“小测验”鼓励学生通过回答一系列范围广阔的问题来测试他们自己的调适能力。例如第五章（应对）包括下面一些“小测验”：“我的情绪智力有多高？”和“我的应对策略”。在书后的附录中，你可以找到关于对“小测验”如何进行评分和解释的信息。另外，“小测验”和“调适策略”也可以在与本书配套的网站找到。

# 《心理调适》

## 内容概要

《心理调适》是一本介绍心理调适理论和方法的自助类图书。全书共分16章，内容涵盖人生各阶段生活的各个方面，主要包括压力与情绪管理、人际关系、生涯规划、人生的发展以及心理健康与治疗等诸多内容。《心理调适》可以作为大学生心理健康教育课程的教材，也可以作为大学生的课外读物。全书从心理学的理论出发，结合美国心理学界最新的研究成果，注重考据，科学性强；同时《心理调适》的每章使用实例导入理论，并在书中加入了一些心理小测验、漫画、照片、思考题和心理调适的具体策略，增强了《心理调适》的趣味性和实用性，在理论与实际结合方面树立了一个良好的榜样。《心理调适》已在美国大学中得到广泛使用。

# 《心理调适》

## 作者简介

约翰·圣达洛克(John W.Santrock)从明尼苏达大学(University of Minnesota)获得博士学位。毕业后，他首先任教于查尔斯顿大学(University of Charleston)和佐治亚大学(University of Georgia)。现在，他在位于达拉斯(Dallas)的得克萨斯大学(University of Texas)心理系任教，

# 《心理调适》

## 书籍目录

第一章 面向生活 自我调适第二章 人格第三章 自我、同一性和价值观第四章 压力第五章 应对第六章 社会思维、社会影响和群体关系第七章 有效沟通第八章 友谊和爱情关系第九章 成年人的生活方式第十章 成功、事业、工作第十一章 成年初期、成人的发展和衰老第十二章 性别第十三章 性第十四章 心理障碍第十五章 心理治疗第十六章 健康

### 章节摘录

插图：实例1特德和艾丽丝特德-卡钦斯基（TedKaczynski）的少年时代鲜有困扰，仅仅经历了短暂的社会接触之后，就跳级完成了中学时期的学习。16岁时，特德进入了哈佛大学，在大学时代，他是一个孤僻而不合群的人。一个他在哈佛的室友说，特德有一个逃避人群的特殊方法：蹑手蹑脚地溜过朋友身边，然后猛地关上门。特德在密歇根大学获得数学博士学位后，成为加州大学伯克利分校的教授。在那儿的同事的记忆中，他是个脱离周围环境的人——没有朋友，没有盟友，也没有人际网络。来到伯克利几年后特德便辞职了，搬到蒙大拿州的乡下，在一间简陋的小屋中度过了25年的隐居生活。镇上居民描述他是一个蓄着胡须、行为古怪的人。1996年，特德被逮捕，并作为一个声名狼藉的非法投放炸弹者被起诉，他是当时美国最想要抓获的杀手——在17年中他发送了16封炸弹邮件，造成23人受伤致残，3人死亡。1998年，他对这些罪行供认不讳，被判入狱服刑。在特德声称的首次投放炸弹时间的10年之前，艾丽丝·沃克（AliceWalker）正在密西西比与种族歧视主义进行抗争。最近，她第一次因写作获得了奖励，但她并没有用这笔钱实现去西非塞内加尔的梦想，而是全心全意地投身到“公民权利运动”之中。艾丽丝从小就知道贫困和种族主义的影响是多么的残忍。1944年，她出生在一个年收入仅有300美元的佐治亚州小佃农家中，她是这个家庭中的第八个孩子。当艾丽丝8岁的时候，她的兄弟意外地用BB枪射伤了她的左眼。当一周后她的父母将她带到医院时（他们没有车），她那只眼睛已经瞎了，伤口已发展为永久的伤痕。尽管成长的条件对她相当不利，艾丽丝仍然成为了一位评论家、诗人、获奖小说家、短篇故事作家和社会活动家，这些正如她所塑造的人物一样，他们战胜了痛苦和怨恨（尤其是其中的女性角色）。最终她凭借作品《紫色》（*The Color ' Purple*）一举获得了普利策奖。一个像特德这样有前途、有希望的人，为什么会如此缺乏调适能力以至于最后实施了残忍的暴力行为；而像艾丽丝这样的人却可以如此成功地进行调适，并将贫困和创伤转变成丰饶的文学顶果？为什么一个人可以重拾起被灾难打碎的生活碎片——例如挚爱人的逝去，而另一个人却因生活中的小小麻烦被扰乱得失常？为什么一些人冲劲十足——在学校中学业有成、有广泛的人际网络、充满活力——但另外一些人却坚持局外人的态度，只扮演生活的旁观者？如果你曾经对“为什么一些人的调适行为比另外一些人的更加有效”感到过好奇，那么你就已经触及了本书中将探究的核心问题。

# 《心理调适》

## 编辑推荐

《心理调适》由高等教育出版社出版。

## 《心理调适》

### 精彩短评

- 1、笼统了一点
- 2、里面的案例与一些理论是以前心理调适书籍里不曾有过的,内容很新颖.心理调适的理论基础很有说服力,有很强的操作性.总的说来是一本好书.但美中不足的是,里面的一些理论分析过于简短,有些描述心理现象是很多作者的自我观点,一方面代表作者写这本书找了很多资料,另一方面很多资料的堆积,并且不能说明解释相关问题.另外一点就是,这本书的心理测试群一般是非亚裔,所以对中国人阅读本书而言,实际操作效果有限.
- 3、希望更多的人读到这本书。这本书对于心理调节能力差的人来说是个权威的信息的来源在读中~~~情商量变中2010\_\_\_\_\_我，言过其实了。心理学经典还是很多地。重要还是自己地思考吸收+感情。2014
- 4、看了一下目录和第一章浅显易懂，非专业人士也可以看
- 5、还不错啊~~ 零零散散读了几章。。比较浅懂~~
- 6、是一本比较不错的心理学科普读物，但是不是很有意思....
- 7、导论+社会+发展+异常+积极
- 8、这本书觉得编写的不是特别好，很多章节也比较随意，没有系统感。而且测试题很多意义不大。不过对初学者来说，还是能学到很多东西
- 9、内容是比较宽泛的，作为业余了解或者心理学入门还不错，作为自助书有一定的可取之处，但是提供的心理调适方法过于空泛和简单，可行性难度较大。
- 10、适合所有大学生一看的书

## 《心理调适》

### 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)