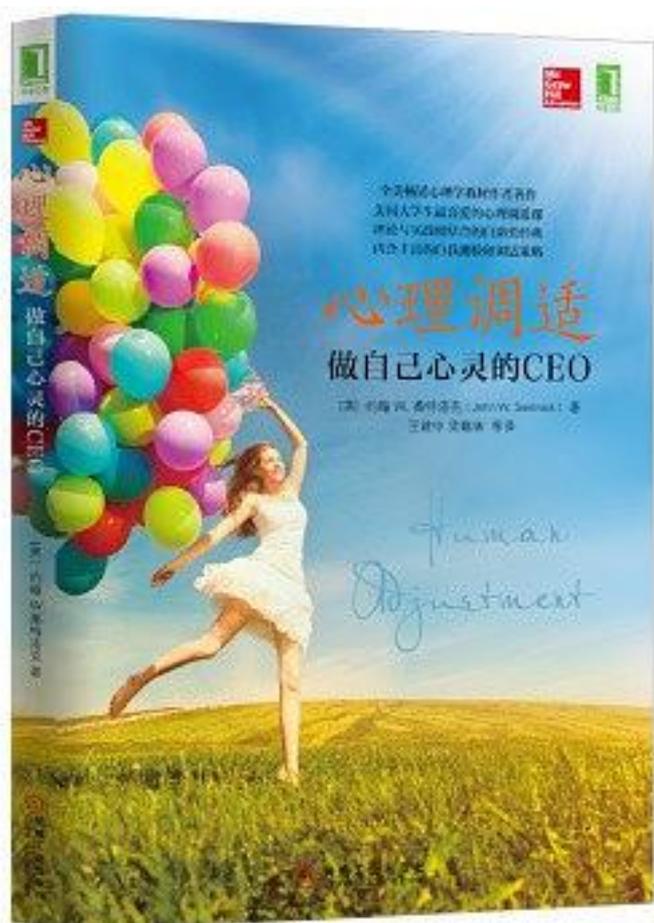


# 心理调适：做自己心灵的CEO



[心理调适：做自己心灵的CEO\\_下载链接1](#)

著者:(美) 约翰 W.桑特洛克 (John W.Santrock)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787111484257

全美畅销心理学教材作者著作

美国大学生最喜爱的心理调适课

理论与实践相结合的自助类经典

内含丰富的自我测验和调适策略

对于我们每个人来说，还有什么比自我调适、获得幸福和有效应对生活当中的压力和挑战更为重要的呢？所有人都希望能够了解怎样变得更快乐，如何更好地进行自我调适。当大家阅读和学习本书后，通过自我测验可以更好地了解自己，同时也将会获得有效应对各种压力和挑战的知识、策略和资源。

本书的主要特征：

准确性——书中所有参考文献均发表于2000年以后，确保了本书内容均基于心理学最新研究成果，而非个人观点。

实践性——充满了现实世界的故事和案例，以及实施有效应对的自我测评和调适策略。在每一章中，都提供了帮助改进个人调适的“调适策略”。

多样性——书中还强调了社会文化的多样性，不同文化、种族、性别的内容被融于调适问题的讨论中。

书中包含大量有效应对日常压力和挑战的策略：

如何减轻愤怒的策略

如何建立和维护友谊的策略

如何抵制劝说和依从的策略

如何在面试中取得成功的策略

如何成为一个好的倾听者的策略

如何有效沟通的策略

如何应对焦虑和抑郁的策略

.....

在阅读完本书之后，大家一定可以依靠自己的智慧来改善生活中充斥的各种麻烦。毕竟，还有什么比改善你的未来更值得去争取的呢？

作者介绍:

约翰 W. 桑特洛克

(John W. Santrock)

美国心理学家，拥有明尼苏达大学博士学位。他曾任教于查尔斯顿大学和乔治亚大学，目前在得克萨斯大学达拉斯分校心理学系教授一系列本科课程。

长期以来，桑特洛克对人的心理调适抱有浓厚的兴趣，尤其是作为一名学校的心理工作者，他和临床心理学的博士生们一起研究离婚的影响，并努力提高自助图书和其他自助资源的质量。1994年，他和约翰·诺克斯（John

Norcross) 等人一起编撰了广受欢迎的《自助书权威指南》(Authoritative Guide to Self-Help Books)。《心理健康资源权威指南》(The Authoritative Guide to Mental Health Resources, 2003) 一书被《美国护理杂志》(American Journal of Nursing) 评为“最受读者喜爱的健康类图书”。

他的作品包括《心理学, 第7版》(Psychology, 7th Edition)、《毕生发展, 第14版》(Life-Span Development, 14th Edition)、《青少年心理学, 第14版》(Adolescence, 14th Edition) 等。除此之外, 他还和简·哈罗尼(Jane Halonen) 一起编写了《你的大学成功指南, 第4版》(Your Guide to College Success, 4th Edition)。

多年来, 桑特洛克热衷于网球运动, 并为职业网球运动员做专业指导。在过去的10年中, 他还花了很多时间在表现主义绘画上。

目录: 译者序

第1章面向生活自我调适/1

调适初探 /2

主观幸福感与调适/9

实现调适的科学方法/11

相关资源/18

第2章人格/23

什么是人格/24

心理动力学的观点/25

行为主义和社会认知理论的观点/32

人本主义的观点/40

特质理论的观点/44

人格测评/48

第3章自我、同一性和价值观/54

自我/54

同一性/60

价值观/63

第4章压力/67

什么是压力/68

压力与疾病/71

压力来源与调解/73

创伤后应激障碍/81

第5章应对/84

探索应对/85

应对策略/88

情绪与应对/97

压力管理/99

第6章社会思维、社会影响和群体关系/102

社会思维/102

社会影响/107

群体关系/113

第7章有效沟通/116

探索人际沟通/116

人际间的言语沟通/119

非言语人际沟通/130

第8章友谊与爱情/137

建立关系: 吸引力/138

友谊/140

爱情/141  
亲密关系的阴暗面/147  
第9章成年人的生活方式/153  
成年人生活方式的多样性/153  
家庭生命周期 /164  
家庭教育/169  
第10章成功、事业、工作/178  
成功 /178  
事业和职业/184  
工作/194  
第11章成年初期、成人的发展和衰老/200  
成人 /201  
成年期的身体变化/205  
成年期的认知发展/210  
成年期的社会情感发展/213  
死亡和悲痛/221  
第12章性别/226  
关于性别的观点/226  
性别比较/230  
女性与男性的生活/235  
第13章性/239  
性动机和性行为/240  
性爱与调适/247  
性行为与伤害/253  
第14章心理障碍/259  
了解异常行为 /260  
焦虑障碍/264  
分离性障碍/268  
心境障碍 /270  
精神分裂症 /277  
人格障碍/280  
第15章心理治疗/282  
生物治疗/282  
心理治疗/287  
社会文化的观点和治疗中  
存在的问题/297  
治疗评估/301  
第16章健康/306  
对健康和疾病的阐述/307  
营养和饮食/308  
运动/316  
运动和成瘾/319  
病人和卫生保健环境 /323  
附录：小测验评分和解释/328  
参考文献  
• • • • • (收起)

[心理调适：做自己心灵的CEO\\_下载链接1](#)

标签

心理学

自我管理

人际关系

????

抑郁症

L

## 评论

实用心理学书籍。

-----  
[心理调适：做自己心灵的CEO\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[心理调适：做自己心灵的CEO\\_下载链接1](#)