

自我导向行为



[自我导向行为 下载链接1](#)

著者:戴维 · L.华生 (David L.Watson)

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787300104706

《自我导向行为(第9版)》通过大量的研究资料和案例，来指导读者掌握特定技能，从而控制和改变自己的行为，以达到更好地掌握自己生活的目标。全书由浅入深，为读者设定了一个循序渐进的改进计划，用真实的案例说明了抽象的心理学原理及如何开展改进计划，使其既可供专业治疗师、咨询师学习参考，也可以成为普通读者的自我指南。

作者介绍：

目录: 第一章 自我调节的技能

大纲及学习目标

自我调节

自我调节的技能和本书的主旨

行为及其情境

自我矫正的过程

自我矫正真的有用吗？

章末小结

你的自我导向计划：第一步

第二章 未雨绸缪：为计划成功做准备

大纲及学习目标

明确改变的目标

对困难的预期

选择目标

关于典型问题的提示

章末小结

你的自我导向计划：第二步

第三章 自我认知：观察与记录

大纲及学习目标

为什么要自我观察？

结构化日志

对频率和持续时间的记录

评价情绪的强度

记录中的实际问题

改变计划

关于典型问题的提示

章末小结

你的自我导向计划：第三步

第四章 自我调节的原则：理论及实践

大纲及学习目标

调节理论

社会建构主义：他控与自控

语言控制的发展

操作性理论：后果

前提

反应性行为及条件化

模仿

章末小结

你的自我导向计划：第四步

第五章 前提

大纲及学习目标

鉴别性前提

改进原有前提

安排新的前提

关于典型问题的提示

章末小结

你的自我导向计划：第五步

第六章 行为：行动.思想和情感

大纲及学习目标

替代性的新思想及行为

对焦虑及紧张反应的替代

放松

建立新行为

塑造法：逐次逼近的方法

关于典型问题的提示

章末小结

你的自我导向计划：第六步

第七章 后果

大纲及学习目标

联结即时后果与长时延迟后果

发现及选择强化物

通过他人给予强化物

自我管理的后果

自我强化的技术

自我惩罚与消退

自我矫正计划中的强化

关于典型问题的提示

章末小结

你的自我导向计划：第七步

第八章 制订一个成功的计划

大纲及学习目标

综合A-BC要素

一项好计划的要素

评价你的改变计划

关于典型问题的提示

章末小结

你的自我导向计划：第八步

第九章 问题解决与预防复发

大纲及学习目标

问题解决

预防复发

章末小结

你的自我导向计划：第九步

第十章 终点与超越

大纲及学习目标

计划维持收益

超越终点

自我导向的幸福

章末小结

你的自我导向计划：第十步

参考文献

译后记

· · · · · (收起)

[自我导向行为](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

个人管理

自我导向行为

个人提升

成长

心理

自我管理

行为

评论

获得知识，然后一步一步的练习，不怕失败枯燥，直至炉火纯青，达到内化自动化的程度。

精读过前三章，该书较为繁琐，又草草翻了几章便没兴趣读完了。培养良好习惯，诀窍万变不离其宗。当下流行的GTD (Getting Things Done) 方法也是类似的，一言以蔽之：任何事情，都必须拆分；把拆分的工作，定下时间，分阶段一一完成；事前做记录，事后要分析。简洁、粗暴、有效。

人的行为和情绪都发生在一定的情境中，前提是行为发生的背景事件，后果则影响你是否会重复某种行为。习惯是对情境的自动化反应，改变习惯就要对该情境去自动化。推行结构化日志来改变行为，其心理学基础是社会建构主义的行为发展程序，从他控到自控再到自动化，仅仅“注意”这一简单行为就可以打破习惯的自动化程序。对于特定前提，可以通过回避、限制、重新理解来打破；对于行为，应以不兼容的新行为填补压抑

不良习惯留下的空白，消除行为倒退时的愤怒感，放松的方法包括整合呼吸法和深度的肌肉放松，一出现紧张迹象就开始放松；对于后果，在完成期望行为后应适时强化，包括激励和惩罚，但惩罚只能是暂时的、部分的，容易产生问题。

与先前看过的一本书内容重叠比较多，不过还是不错的

非常神奇的一本书。里面的方法可实施性非常高，好多关于戒烟、戒酒、控制饮食、减轻抑郁等具体的方法。最神奇的一点是，曾经看过的一本畅销书里的主要观点，在这本书里一句话就说完了。还有很多内容也和一些以前看过的书相呼应，感觉更加可信。

基本上属行为认知疗法来“自我调节”，有操作性。较缺乏趣味

循序渐进接近焦虑，直到习惯，消灭焦虑。

由外而内，由内而外是殊途同归的。非常有用的技术。2011.10.19-2011.10.28

再次证明不能相信人大出版的。。。

超赞

非常好！人是可以自我提升的。

0613首遍

: B848.4/2421-1

好厚重的书。

导向到了，实践很重要，如果只是看看而已其实没什么用处

开始这本吧

有理论有实践，很好的自我改变指导手册

8.4 (143人评价)

Self-Directed Behavior (9th Edition) by David L. Watson.: Wadsworth Publishing.

我们所有人都可以通过练习，掌握自我分析的技能，从而实现自己最初设定的目标。在这本书中，两位作者从行为学和心理学的角度入手，为我们解读了人为什么总是无法完成自己设定的目标，并从行为发生的前提、行为本身以及行为产生的后果三个方面，深入分析了导致这种现象的原因。

[自我导向行为 下载链接1](#)

书评

这本书的目标是教授提高技能的办法和应对困难的任务，这需要有计划的致力于自我矫正。0.

首先，你必须获得知识；其次，你必须一遍一遍地练习这种技能，即使在练习中出现失

误，你也要继续练习。最后，将这种技能练习得炉火纯青，以至于达到自动化的程度。
1. 自我调节并不是...

V1.2 【2012-10-10修行】

修订关键词：理论关键词、何时需要专业帮助、津巴多时间心理学TED视频

V1.1 【2012-10-05修订】 修订关键词：系统问题解决、自我导向理论的理解、幸福
----- 引导我们行为的是什么？是思维，还是...

该书有如下优点： 1) 给出了非常好的、具可操作性的流程。 2)

给出了很多例子，通过分析这些例子，可以更好的理解一些策略、方法的使用。（如果能再多些例子就更好了） 3) 很严谨。所引用的都是文献研究，有科学研究作为依据。

缺点： 1) 例子、研究都是外国的，不知道在跨文...

怎样早睡早起？怎样避免焦虑？怎样才能控制住那张喊着要减肥却又控制不住吃东西的嘴？这本书能给你答案。

2. 我们写这本书的目标是教授提高技能的方法以应对困难的任何情境。

3. 事实上，培养一门技能都需要经过一些阶段，这一点对于应对生活的技能或运动的技能都是一样的。 4....

江山易改，秉性难移。但是性格还是可以改变的，说难改，是因为大部分不了解我们自己，不懂得人性格行为形成的规律，只要我们发现了我们行为形成的内在规律和改变规律，人人都可以通过科学的方法做到自我改变。

本书就是从心理学的角度介绍自我改变的科学方法，想自我改变的朋友...

自己如何矫正坏习惯 自我导向行为，就是通过自己的努力，矫正坏习惯的行为。 一、认识情境 唯物主义者认为：物质决定意识，环境决定行为。

如果你想要改变自己的某种行为，最重要的并不是死盯着这个行为本身，而是要充分认识这种行为发生的客观原因。很多人都认为自己无法矫...

花了近2个星期的研读,细细琢磨起来书中的理论还是挺实用的。遇到问题时:
第一步:弄清问题是什么? 第二步:如何构建“算法”。第三步:执行“算法”。
第四步:检验效果。本书就是按照这样一个逻辑顺序层层深入的。

关于作者

戴维·L·华生,美国心理学协会会员,他所著有的教材《普通心理学》《社会心理学》和《学习技能》等都深受学生好评。罗兰德·G·夏普,美国杰出的心理学家,教育家和作家。在美国加州大学圣克鲁斯分校教育和心理学专业担任名誉教授,同时也是夏威夷大学心理学名誉教授...

此书优点显著:专业,严谨,通俗,实用。

正如某个演员说,我是演技派里面算漂亮的,漂亮里面又算有技艺的一样。
以吾观之,此书在普适性、专业性、实践性三者融合度刚好。那么缺点是什么呢?
就是嫌不足,更生动一些,或者更深刻一些吧。。

20180705#阅读力#打卡《自我导向行为》 字数: 40万字 阅读时间: 2小时
主题: 时间管理

心得体会:本书主旨是培训人们用提高技能的方式应对困难,作为心理学教材,不学术不枯燥,有心理学的理论依据,更有大量详实的案例辅助分析自我导向行为。
行为=f(个人与环境),要想通过...

[自我导向行为 下载链接1](#)