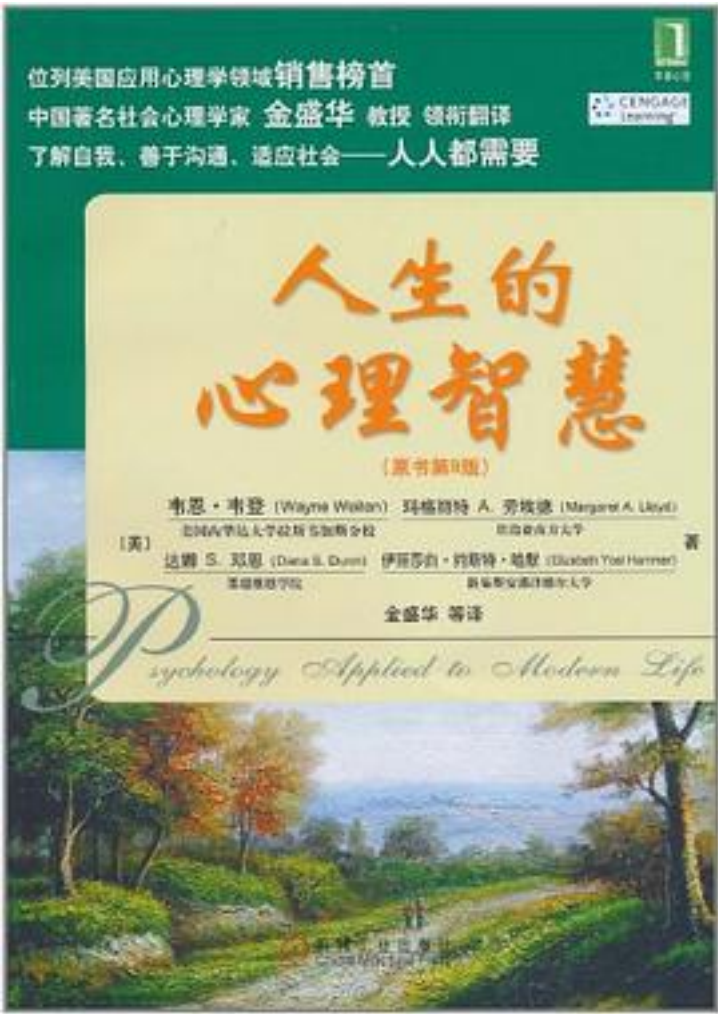


# 人生的心理智慧



[人生的心理智慧\\_下载链接1](#)

著者:(美)韦恩·韦登(Wayne Weiten)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787111330585

本书结合各种真实的社会生活来阐述心理学对人们的独特价值，内容涉及适应、人格、

自我、社会思维、沟通、友谊、爱情、职业、压力、健康等日常生活的各个侧面，不仅从心理学视角科学地解释了各种社会生活中心理学的现象和原理，而且提供了解决各种现实问题及困扰的途径。

作者介绍:

作者简介:

韦恩·韦登 (Wayne Weiten) 教授任教于美国内华达大学拉斯韦加斯分校，曾荣获美国心理学会 (APA) 的最佳教学奖，担任美国心理学教学委员会 (Society for Teaching Psychology) 主席，并主持全美心理学本科教学质量工作会议。其撰写的心理学入门教材《心理学：主题和变奏曲》(Psychology: Themes & Variations) 一直享有盛誉，是美国哈佛大学、哥伦比亚大学等一流高校中使用量最大的心理学专业入门教材之一，并在全球广泛采用。

译者简介:

金盛华，北京师范大学心理学院教授，博士生导师，中国第一批经权威认定的心理学家。兼任中国心理学会常务理事、社会心理学分会会长，中国社会心理学会副理事长，曾任世界卫生组织 (WHO) 和美国国家心理健康研究院 (NIMH) 的项目顾问；已在国内外学术期刊发表论文百余篇。

金盛华教授的代表作《社会心理学》于2007年获得北京市哲学社会科学优秀成果奖一等奖，2009年获第八届全国大学出版社优秀畅销书一等奖和教育部高等学校科学研究优秀成果奖 (人文社会科学) 二等奖。

金盛华教授还在人力资源管理中的心理学问题、企业战略与发展设计、企业诊断、企业人力资源规划、薪酬与激励体系设计、企业文化、公司中高层人员选拔与培训等领域，与国内外高校和企业进行着广泛合作，合作伙伴包括惠普、辉瑞、中国人民银行、首都钢铁集团公司、国家电力总局、中国国际航空公司等；在清华大学、浙江大学、上海交通大学、西安交通大学、西南交通大学等高校的经济管理学院以及中央党校、国家行政学院、中央组织部、中央办公厅、商务部、农业部等政府机构长期讲授企业家与政府公务员高层次培训课程，受到广泛欢迎。

目录: 译者序

第1章 适应现代生活

1.1 发展的矛盾

1.2 寻找方向

1.3 适应心理学

1.4 幸福的根源: 一个实证分析

第2章 人格理论

2.1 人格的特质

2.2 心理动力观

2.3 行为观

2.4 人本观

2.5 生物观

2.6 现代实证范式: 恐惧管理理论

2.7 文化与人格

2.8 应用: 测评你的人格

第3章 自我

3.1 自我概念

- 3.2 自尊
- 3.3 自我知觉的基本原则
- 3.4 自我调控
- 3.5 自我呈现
- 3.6 应用:树立自尊
- 第4章 社会思维与社会影响
  - 4.1 形成对他人的印象
  - 4.2 偏见问题
  - 4.3 说服的力量
  - 4.4 社会压力的力量
  - 4.5 应用:洞察依从策略
- 第5章 人际沟通
  - 5.1 人际沟通的过程
  - 5.2 非言语沟通
  - 5.3 为了更有效地沟通
  - 5.4 沟通中的问题
  - 5.5 人际冲突
  - 5.6 应用:培养自信的沟通方式
- 第6章 友谊与爱情
  - 6.1 对于亲密关系的看法
  - 6.2 初始吸引与关系发展
  - 6.3 友谊
  - 6.4 浪漫的爱情
  - 6.5 应用:克服孤独
- 第7章 婚姻与亲密关系
  - 7.1 传统婚姻模式的挑战
  - 7.2 走向婚姻
  - 7.3 贯穿家庭生命周期的婚姻适应
  - 7.4 婚姻适应的薄弱部分
  - 7.5 离婚
  - 7.6 婚姻以外的选择
  - 7.7 应用:理解亲密关系中的暴力
- 第8章 职业与工作
  - 8.1 选择职业
  - 8.2 职业选择及发展模型
  - 8.3 不断变化的工作
  - 8.4 职业危害的应对
  - 8.5 平衡工作与生活
  - 8.6 应用:在找工作中获得先机
- 第9章 压力及其影响
  - 9.1 压力的本质
  - 9.2 压力的主要类型
  - 9.3 压力下的反应
  - 9.4 压力的影响
  - 9.5 影响压力受性的因素
  - 9.6 应用:测量你的压力
- 第10章 应对过程
  - 10.1 应对的概念
  - 10.2 效果有限的常见应对方式
  - 10.3 建设性应对的本质
  - 10.4 以评价为中心的建设性应对
  - 10.5 以问题为中心的建设性应对
  - 10.6 以情绪为中心的建设性应对
  - 10.7 应用:学会自我管理

第11章 心理障碍  
11.1 异常行为:概念和争议  
11.2 焦虑障碍  
11.3 躯体化障碍  
11.4 解离性障碍  
11.5 情绪障碍  
11.6 精神分裂症  
11.7 应用:了解进食障碍  
第12章 心理治疗  
12.1 心理治疗过程的要素  
12.2 领悟疗法  
12.3 行为疗法  
12.4 生物医学疗法  
12.5 应用:寻找治疗专家  
练习测验答案  
• • • • • ([收起](#))

[人生的心理智慧\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

成长

心理专业书籍

心理

励志

个人管理

思维

心理学-综合

## 评论

简单翻阅。

-----  
我爱心理学！

-----  
知识的专业与否不在于书本的厚度...

-----  
买专业课书送的一本书，半年多没拆封皮，认为是一本心灵鸡汤。这两天没事读下来发现比较专业、细致，也算心理学入门书了

-----  
这本书不错，但标题很像现在市场上常见的标题噱头书，内容比标题要好很多。算是心理学的入门书籍，如题，关注的大多是生活中的心理学知识

-----  
标题与书本内容严重不符,应当为"心理学在现代生活中的应用".改书偏学术性质.个人感觉并不是什么鸡汤文.

-----  
[人生的心理智慧\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

-----  
[人生的心理智慧\\_下载链接1\\_](#)