

图书基本信息

书名：<<人际关系-提高个人调适能力的策略>>

13位ISBN编号：9787040223637

10位ISBN编号：7040223635

出版时间：2008-7

出版时间：高等教育出版社

作者：福特

页数：277

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：<http://www.tushu007.com>

内容概要

《人际关系：提高个人调适能力的策略》一书是一本内容全面、形式新颖的以提高个体人际交往能力为目的的心理学书籍。

该书从人际交往行为的基本概念入手，详尽地阐述了人际交往行为的相关内容。不仅介绍了和人际交往直接相关的“人际沟通”、“冲突管理”等论题，还对影响和理解人际交往行为的相关内容，如家庭影响、教养方式等进行了阐述。

因而，相对于其他人际关系书籍而言，该书的内容更为广泛而全面。

该书的内容组织形式是依据作者多年的教学经验而拟定的。

内容的组织以便于学习和教学为导向，相对于其他人际关系书籍而言，该书能够做到与学生的认知以及课程设置更好地匹配。

同时，该书还提供了大量生动的插图、案例、名言、生活中的故事，这样更加便于抽象的理论的学习。

该书理论与实践技能并重，既可作为心理学专业本科生的教材，也可作为广大心理学爱好者的阅读材料。

作者简介

罗兰·福特 (Loren Ford) 于1974年在加利福尼亚州立大学获得心理学硕士学位。

20世纪80年代, 他一直在临床专业攻读博士学位。

他是俄勒冈 (Oregon) 州的执业咨询师 (Licensed Professional Counselor), 从事一些兼职的个体咨询

。在过去的30年里, 他曾在好几家青少年和成人的治疗机构中任职。

从1977年起, 罗兰就一直在俄勒冈市的克莱科马斯 (Clackamas) 社区学院任教。

他教授许多关于个人成长的课程, 包括人际关系、学校成功、人生发展的生命周期为咨询导论。

出于对心理健康在更大舞台上的影响的兴趣, 他开始在几年前研读美国历史。

除了教授俄勒冈历史和偶尔教战时美国历史外, 他也开设心理学与内战这门课。

由于五年后即将退休, 他把家搬到了乡村。

这让他有更多的时间同他的马、狗和家庭 (无顺序之分) 待在一起。

他将继续挥洒演奏音乐的热情。

前廊是一个很好的弹奏之处, 在这里, 他可以继续弹拨那首伴随他15年的《振展翅高飞》 (No Strings Attached) 之曲。

书籍目录

第一部分 基本概念第一章 引言人类行为的基本准则多样性、性别和多元文化主义言语沟通非言语沟通自我对话羞怯克服恐惧诚信行动和结果个人学习本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第二章 自我意识自我概念提高自尊控制点自我暴露阴影自我面具获得关注身体接触本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第三章 拓展舒适的领域舒适领域思维模式坚持已见人格培养性格承担责任信念系统本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第二部分 与人联结第四章 家庭影响家庭历史家庭结构种族、文化与家庭原生家庭出生次序功能性家庭再婚家庭教养方式功能失调家庭本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第五章 情绪处理理解情绪情绪的基本概念情绪智力情绪控制思维扭曲防御机制愤怒内疚悲伤激动和喜悦本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第六章 建立亲密关系吸引理论爱的种类依恋类型与恋爱关系亲密的艺术相互依赖的关系婚姻的神话婚姻成败的原因同性恋婚姻让婚姻更为长久友谊本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第七章 人类的性关于性的观点社会和文化影响性教育性骚扰约会强奸性虐待同性恋性传染疾病本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第三部分 与世界联结第八章 应对技能自挫行为应对策略改变的组成部分变革模型压力管理冲突管理获取专业帮助的指南本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第九章 生命的改变生命发展周期生命的转变过渡期身心健康金字塔结构生活方式与体重超标死亡与垂死的话题本章回顾反应和应答——你想到了什么？
第十章 积极生活价值与意义决策工作与休闲生活满足感宽恕与爱结束语本章回顾反应和应答——你想到了什么？

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:<http://www.tushu007.com>