

<<心理学与成长>>

图书基本信息

书名：<<心理学与成长>>

13位ISBN编号：9787506293099

10位ISBN编号：7506293099

出版时间：2009-2

出版公司：世界图书出版公司

作者：尼尔森·古德,亚伯·阿可夫

页数：224

译者：田文慧

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>

## <<心理学与成长>>

### 内容概要

本书也兼顾了心理学课程的教授，每章之后的应用练习可以作为老师活跃课堂之用，或者是心理治疗师留给来访者的作业。

练习是经过作者精心设计出来的，与每一章的内容紧扣，是将内容应用于实践的纽带。

即使是普通读者也可以自我练习，因为这些练习很有趣，使人们有效缓解阅读疲劳的同时，对书的内容做深思和沉淀。

将心理学的知识轻松融入短文中，是这本书的特点，也是作者的目的所在。

这本书在将心理学知识用于解读人生的过程中做出了很好的典范。

根据内容和读者群区分，书分为两册，一册名为《心理学与人生——成长的步伐》，另一册名为《心理学与人生——享受美好时光》，两本书的内容互为补充，前后呼应，前者为年轻人量身定做，后者主要针对步入婚姻、初为父母的成年早期的读者群。

相信除此之外的所有读者都能从书中获得启迪，因为“人生”的话题深渊博大，而本书如一盏明灯，引领人们找到通向美好生活的路途。

## &lt;&lt;心理学与成长&gt;&gt;

## 书籍目录

序致谢概述第一部分：自我认同 寻找自我认同：一个现代问题——卡尔·罗杰斯 基础关系——亚伯·阿可夫 贴标签——尼尔森·古德 相关美文：全神贯注——乔恩·卡巴特金 突然间，我长大了！  
 ？  
 ——理查德·科恩 成年初期：挑战——尼尔森·古德 生命之河——莎拉·西尔伯特 成年初期：职场危机——尼尔森·古德 相关美文：职业探索——克里斯托弗·斯可夫 快乐的木工——克雷格·摩西 结束性别间的战争——亚伦R.凯珀尼斯伊丽莎白·赫荣 相关美文：成为一个男人——萨姆·凯恩 身残志坚——丹尼斯·卡露丝 相关美文：以人为先——俄亥俄公共形象/公共形象网络  
 第一部分应用活动 童年调查 你长大了吗？  
 角色与其真实性 一种新的自我认同 象征性自我认同 性别角色：优势与劣势第二部分：人类间的沟通 概述 人际沟通——华纳·伯克 倾听与被倾听——卡尔·罗杰斯 类共情与共情——尼尔森·古德 相关美文：约翰·斯坦贝克的倾听观点 相关美文：教师的耳朵——一位中学教师 自我揭示——尼尔森·古德 你只是不理解——黛博拉·坦南 自我决断、非自我决断和攻击行为——业瑟J.兰格帕特里夏·贾库博夫斯基 个人日记——生命的伙伴——卢·比克·舒尔茨 唤醒直觉——弗朗西斯·沃恩 感觉——尼尔森·古德 梦的本质与用途——欧内斯特·哈特曼，医学博士 .....第三部分 成长动力后记

章节摘录

第一部分：自我认同 寻找自我认同：一个现代问题 或许我们所有人在发现自我认同的过程中都曾经经历过一番斗争，力图确定我们是什么样的人，以及要选择做什么样的人。这种探寻包罗万象，比如着装、发式、外貌；其中更为重要的是，我们价值观的选择、在与父母和他人关系中的姿态、与社会保持何种关系，以及我们的生活哲学。

目前来说，这是一种最为复杂的探求过程。

正如一位大学女生所说的： 我很困惑。

正当我觉得要想破头时，我和一个朋友谈了谈，他确信自己知道生活究竟是什么。

由于我的不确定，所以这给我留下了深刻的印象。

可是当我离开后，我意识到那是他的答案，而不是我的。

我得找到属于我自己的。

但是当一切都非常不确定时，做起来就很难。

我认为寻找真实自我、寻找自我认同已经成为当今的一个问题，而这个问题比以往任何时期都更为严重。

回顾历史，我们就会发现，是否发现了真实自我对于个人来说并没有任何差别。

或许在没有发现真实自我时，他过得更舒适，因为那个自我认同对他来说是明确的。

.....

媒体关注与评论

你拥有或即将拥有的全部生活就是今天、今晚、明天、今天、今晚、明天，如此周而复始……所以你最好抓紧每段时间，并对它心怀感激。

——欧内斯特·海明威 每个人都是这个世界上的一种新事物，而且都被召唤履行他在这个世界的特殊存在。

每个人的首要任务是实现自己特有的、新奇的，从不重复的潜能，不重复其他人做过的事，而是要取得比曾经的辉煌更伟大的成就。

——马丁·布伯 你必定希望成为一流的……也就意味着你有能力成为最好的。如果你有意计划成为低于自己能力的人，那么我警告你在你剩余的生命中，你将生活得非常不快乐。你将逃避自身所拥有的能力和可能性。

——亚伯拉罕·马斯洛

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>