

## <<我们都是自己的陌生人>>

### 图书基本信息

书名：<<我们都是自己的陌生人>>

13位ISBN编号：9787115270276

10位ISBN编号：7115270279

出版时间：2012-1

出版人：人民邮电出版社

作者：戴维·迈尔斯

页数：156

译者：沈德灿

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>

## <<我们都是自己的陌生人>>

### 内容概要

“我是谁”既是困惑古今哲人、思想家的永恒问题，也是每个普通人在生活中都会面对的问题。心理学家对此进行了艰苦卓绝的探索，积累了大量优秀的研究成果。然而，当今的心理学图书市场大都被一些“伪心理学”之作所占据，而对这些成果视而不见。

本书改编自全美最畅销教材《社会心理学》，剔除了原著中过于学术性的内容和元素，撷取了读者感兴趣的有意思的主题，分别从“自我概念”、“有意识的自我控制”、“自尊”、“自我服务偏见”、“自我表现”等五个方面，展示了心理学中关于自我认知的科学原貌。全书图文并茂，全彩印刷，内容严谨，但绝不乏味。

本书献给每一个在人生中不断求索、奋进的人：知自己、靠自己、做自己！

## <<我们都是自己的陌生人>>

### 作者简介

戴维·迈尔斯

当今版税收入最高的心理学家，在霍普学院担任了三十余年的John Dirk Werkman心理学教授。

作为一名杰出的研究者，他因对群体极化的研究获得了美国心理学会颁发的高尔顿·奥尔波特奖。

迈尔斯曾在30多种科学期刊上发表过论文，包括世界顶级学术刊物《科学》。

他所撰写的《心理学》是当今最畅销的心理学导论性教材，600多万学生在用它来学习心理学。

## <<我们都是自己的陌生人>>

### 书籍目录

#### 引言

- 1 自我概念：我是谁
- 2 有意识的自我控制
- 3 自尊
- 4 自我服务偏见
- 5 自我表现

作者后记

编者后记

## <<我们都是自己的陌生人>>

### 章节摘录

版权页：插图：让我们思考一下，自我是如何影响记忆的？

这样一种现象被心理学家称作自我参照效应：当信息与我们的自我概念有关时，我们会对它进行快速的加工并能回忆得很好。

如果问你某一个词（比如“外向”）是否可以用来形容自己或者他人，那么在稍后的测试中，那些回答可以用这个词来形容自己的人能更好地回忆出这个词。

如果把我们自己和某个故事中的人物做比较的话，我们能更好地回忆出那个人物。

在和某一个人谈话的两天后，我们对其说的与我们有关的话回忆得最准确。

因此，记忆的构成离不开我们的主要兴趣——自我。

我们可以更好地回忆与自我有关的事情。

自我参照效应可以阐明生活中的一个基本事实：我们对自我的感觉处于我们世界的核心位置。

由于我们倾向于把自己看成世界的核心，因此我们会过于觉得别人的行为是针对我们的，我们经常把自己看做是某件事情的主要负责人。

## <<我们都是自己的陌生人>>

### 后记

作者后记：傲慢的危险与积极思维的力量——对相反的事实 自我效能感可以鼓励我们在逆境中不轻言放弃，即使一开始就失败了也要坚持下去，全力以赴而不要因为怀疑自己而分心。

高自尊也具有类似的适应性意义。

当我们相信自己的美好未来时，我们就不会容易消沉，同时也有助于我们的成功。

那些有关盲目乐观以及其他形式的自我服务偏见的事实，提醒我们自我效能感无法解释自我在社会世界中的全部问题。

要是积极思维就能够挽回一切的话，那么如果我们婚姻不和、贫困或是消沉时，我们就只能责怪自己了：“真不害臊！”

要是我们多努力一些、自律一些或不那么愚蠢的话，哪会这样啊！

”却没有考虑到困难常常来自社会环境中的不可抗拒的力量，这使我们不但责怪别人甚至苛责自己。

生活中最了不起的成就以及最让人沮丧的挫折，都来自对自己的高预期。

使我想起300年前法国数学家、哲学家帕斯卡尔所说的那句名言：任何一个单独的真理都是不充分的，因为世界是复杂的。

任何一个真理如果脱离了和它互补的真理，就只能算是部分真理而已。

## <<我们都是自己的陌生人>>

### 媒体关注与评论

戴维·迈尔斯能将严谨、复杂的心理科学知识，阐释得如此准确、生动，恐怕当今无人能出其右。

——菲利普·津巴多 《心理学与生活》作者 美国心理学会前主席 这本书是少数几本真正把各个学科的相关论述与社会心理科学有关自我的理论和发现结合起来的论著，即使是没有心理学背景的读者也会发现这本书的内容和描述引人入胜、发人深省。

——彭凯平教授 清华大学心理学系系主任 美国加州大学伯克利分校心理学系终身教授

<<我们都是自己的陌生人>>

编辑推荐

<<我们都是自己的陌生人>>

名人推荐

<<我们都是自己的陌生人>>

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>