

<<情绪调节手册>>

图书基本信息

书名：<<情绪调节手册>>

13位ISBN编号：9787208098817

10位ISBN编号：7208098816

出版时间：2011-7

出版时间：上海人民出版社

作者：詹姆斯·格罗斯 编

页数：575

译者：桑标

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>

<<情绪调节手册>>

内容概要

情绪是人对外部和内部事物的主观体验，是人适应生存、适应社会生活的重要心理工具。随着社会竞争的日益加剧，人们在生活、学习、工作中都可能遇到各种与情绪有关的事件，如何根据情境的要求和个人的需要对情绪进行有效的调节，对每个人而言都至关重要。

因此，可以毫不夸张地说，情绪调节不仅是当今心理学研究的前沿领域之一，同时也渗透于个体生活的每个角落，与每个人息息相关。

由詹姆斯·格罗斯主编的《情绪调节手册》为有意了解情绪、情感与自我调节的读者和从事该领域研究的科研人员提供了非常丰富的知识和资源。

读者除了可以从书中获得有关“

何种情绪调节策略为合适且具有适应性的调节？

”这个核心问题相关的信息以外，还能就情绪调节的神经生理机制、与情绪调节有关的认知加工过程、情绪调节所涉及的社会性因素等获得前沿与权威的解答。

《情绪调节手册》是迄今为止世界上最权威、内容最丰富、全方位反映了情绪调节领域内的研究发展与动向的著作。

<<情绪调节手册>>

作者简介

桑标
1966年4月出生。
华东师范大学心理与认知科学学院教授、博士生导师、副院长。
中国心理学会理事、发展心理专业委员会副主任委员、心理学教学工作委员会委员，上海市心理学会常务理事、上海市家庭教育研究会副会长。
上海市第七届曙光学者，人选教育部优秀青年教师资助计划、教育部新世纪优秀人才支持计划。
主要从事儿童认知与社会性发展的研究与教学工作，承担国家自然科学基金项目、全国教育科学“十五”规划重点课题、上海市哲学社会科学规划课题等多项科研项目，获全国教育科学优秀成果二等奖和三等奖、上海市优秀教学成果一等奖，发表学术论文80余篇。

詹姆斯·格罗斯博士是美国斯坦福大学心理学系副教授，斯坦福大学心理生理学实验室的负责人。在情绪与情绪调节研究领域，他与其团队一直处于领先的地位，并在情绪调节理论建立与情绪调节过程的实证性研究中，取得了大量的成果，是目前世界上在情绪研究领域的领军人物。从其研究生涯的开始，格罗斯博士就使用生理实验法进行关于情绪调节的实证性研究。近年来，他致力于使用行为、自动化、功能性核磁共振成像等方法进行与情绪调节有关的健康和临床研究。

<<情绪调节手册>>

书籍目录

译序

前言

第一部分 概念基础

第1章 情绪调节的基本概念

第二部分 情绪调节的生物基础

第2章 前额叶与杏仁核在恐惧调节中的相互作用

第3章 非人灵长类动物和人类情绪调节的神经基础

第4章 从神经心理学视角解读情绪调节

第5章 情绪调节的神经体系

第6章 情绪调节的遗传学基础

第三部分 情绪调节的认知基础

第7章 情绪调节的潜在机制：执行功能

第8章 解释风格与情绪调节

第9章 情感性调节与情感性预测

第10章 认知—情绪竞争中的冲突监控

第四部分 情绪调节的发展观

第11章 抚养者对情绪调节出现的影响：早期发展中生物和环境的交互作用

第12章 家庭环境中情绪调节的社会化

第13章 典型与非典型发展中的情绪觉知与情绪调节

第14章 努力控制及其社会情绪性结果

第15章 情绪调节与老年化

第五部分 人格过程与个体差异

第16章 气质类型与情绪调节

第17章 情绪调节的个体差异

第18章 情绪调节的临床与经验模型：从防御与目的性推理到受约束的情绪满足

第19章 情绪调节智力——知识就是力量吗？

第20章 情绪如何促进与修补自我调节？

第六部分 情绪调节的社会观

第21章 情绪的无意识调节

第22章 成年人的依恋策略与情绪调节

第23章 人际间的情绪调节

第24章 情绪的文化性调节

第25章 情绪调节与宗教信仰

第七部分 情绪调节的临床应用

第26章 情绪调节和儿童与青少年的外化行为问题

第27章 将情绪调节融入焦虑症和心境障碍的概念化与治疗中

第28章 酒精与情绪调节

第29章 弥漫性情绪失调的辩证行为疗法：理论与实践基础

第30章 应激，应激相关疾病与情绪调节

<<情绪调节手册>>

章节摘录

版权页：插图：情绪发生的循环性方面对于理解前提关注情绪调节和反应关注情绪调节之间的区别具有重要的意义。

从情绪的循环性质来看（见图1.2A和1.2B），某一具体的情绪调节是前提关注还是反应关注，取决于在情绪发生过程中的特定循环。

请思考一下认知改变在调节面对即将来临的考试所产生的焦虑情绪时所发挥的作用。

考试前夜，为了减少焦虑情绪，我们可能会通过思考自己的长远目标来降低考试的重要性（我们可以把重点放在目前自己已经在课程的其他方面完成得有多好，或提醒自己人生还有很多更加重要的事情等）。

诚然，这种情绪调节发生在考试之前，但这并不是使之成为前提关注情绪调节策略的原因。

事实上，在考试期间，我们可以在改变认知上付出相同的努力，根据我们的判断，它仍然是前提关注。

那么，做出这种判断的依据又是什么呢？

如前所述，情绪会随着时间的推移逐渐显露出来，在情绪发生的每一个周期内，我们在其中一个周期中的情绪反应将会影响其后产生的情绪反应。

当个体在考试之前或考试期间使用认知性调节策略时，我们便将这些情绪调节策略视作前提关注。

因为从某种意义上讲，他们在给定的情绪产生周期之前就已经发生了。

然后，前提关注情绪调节策略和反应关注情绪调节策略的核心区别在于快速循环系统的概念，是它使每一次循环之间出现了情绪的“脉搏”。

以预加工为目标的情绪调节策略（如图1.5所示的情绪产生过程中的任何特定循环）是前提关注，而以事后加工为目标的情绪调节策略是反应关注。

由一个过程扩展到许多过程为了使表述更为明确，我们所举的例子是个体在一个时间点上使用一种情绪调节策略的情况。

因此，在上一节中，我们考虑使用认知改变策略来减少由考试带来的焦虑感。

然而，情绪调节也可以与在情绪产生过程中的多个时间点并行发生。

事实上，使用多种情绪调节策略才是情绪调节过程模型真正所表达的内涵。

这种“把所有的东西都扔向它”的方法是有意义的。

有许多不同的方式能够影响情绪产生过程，如果我们想在短时间里做出巨大的改变，那么同时尝试多种方法很可能会有效。

因此，我们为调节情绪所做出的努力（如在心情不好的时候和一帮好友去泡吧）通常包含了多个调节过程。

一个重要但悬而未决的问题在于，不同形式的情绪调节通常是如何共同发生的。

我们认为，这一问题可以通过考虑情境的特殊性（如考试）和个体的特殊性（使用特定类型的认知改变策略的个体是否也通常会使用特定类型的反应调整策略：John & Gross，见本书）进行解答。

即便各个情绪调节过程之间通常存在着相互影响并能够动态性地进行调整，我们还是认为，以过程为基础的研究方法将会使我们更加理解情绪的起因、结果和基本机制。

此外，这样一种以加工过程为导向的研究方法对于研究情绪调节的发展性变化是非常合适的，这也鼓励研究者去进一步检验情绪外在影响和内在影响之间的相互作用。

<<情绪调节手册>>

编辑推荐

《情绪调节手册》：我们为什么会高兴、生气、悲伤？

为什么会有各种情绪？

为什么会有高潮和低谷？

情绪从何而来？

我们可以调节情绪吗？

全球最权威的情绪及情绪调节研究专家格罗斯博士为您解疑答惑。

<<情绪调节手册>>

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>