

<<心理们>>

图书基本信息

书名：<<心理们>>

13位ISBN编号：9787500696704

10位ISBN编号：7500696701

出版时间：2011-1

出版时间：中国青年

作者：汤姆·巴特勒-鲍登

页数：403

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>

<<心理们>>

内容概要

本书的重点在于“为非心理学专家而写的心理学书”，以通俗的写法面向普通大众，致力于使每个人都可以的阅读而得到启迪。

我们正处于一个畅销心理学写作的崭新的黄金时代，《心理们：50位大师的50本书》涵盖了丰富的思想观点：

- / 真正的幸福究竟是什么？
- / 本能的直觉是如何拯救生命的？
- / 如何更好地进行沟通和增强影响力的技巧和诀窍？
- / 成功关系建立背后的科学因素是什么？

作者简介

作者：（英国）汤姆·巴特勒-鲍登 译者：陈佳宁 麻宁 汤姆·巴特勒·鲍登，一位在“关于可能性的文学”领域中的知名专家。

他的第一本书《50部自励经典著作》，曾荣获当年的“本杰明·富兰克林奖”和“前言杂志图书奖”。

汤姆关于个人发展丛书“三部曲”中的另外两部《50部成功经典著作》和《50部心灵经典著作》已经被翻译成17种语言出版。

汤姆毕业于伦敦经济学院、悉尼大学，他在英国和澳大利亚两个地方生活和工作。

除了写作之外，汤姆还发起研讨会和经营自己的网站。

书籍目录

致谢前言1.阿尔弗雷德·阿德勒，《理解人类的本性》2.加文·德·贝克尔，《恐惧的礼物》3.艾瑞克·伯恩，《人们所玩的游戏》4.罗伯特·博尔顿，《人际交往的技巧》5.爱德华·德·博诺，《横向思考》6.纳山尼尔·布兰登，《自尊心理学》7.伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯，《不同的礼物》8.劳安·布里曾丹，《女性的大脑》9.大卫·D·伯恩斯，《感觉良好》10.罗伯特·西奥迪尼，《影响力》11.米哈里·契克森米哈赖，《创造力》12.阿尔伯特·艾利斯和罗伯特·A·哈珀，《通往理性生活的指南》13.史奈德·罗森，《催眠之声伴随你：关于米尔顿·艾瑞克森的教学故事》14.艾瑞克·艾瑞克森，《青年路德》15.汉斯·艾森克，《个性的不同层面》16.苏珊·佛沃德，《情感敲诈》17.维克多·弗兰克尔，《追寻生命的意义》18.安娜·弗洛伊德，《自我及心理防卫机制》19.西格蒙德·弗洛伊德，《梦的解析》20.哈沃德-加德纳，《心智的结构》21.丹尼尔·吉尔伯特，《撞上快乐》22.马尔科姆·格拉德威尔，《瞬间抉择》23.丹尼尔·戈尔曼，《情商》24.约翰·M·戈特曼，《幸福婚姻七法则》25.哈里·哈沃，《爱的本性》26.托马斯·A·哈里斯，《我很好——你很好》27.艾瑞克·贺佛尔，《狂热分子》28.卡伦·霍妮，《我们内心的冲突》29.威廉·詹姆斯，《心理学原理》30.卡尔·荣格，《原型与集体无意识》31.阿尔弗莱德·金赛，《女性性行为》32.梅兰妮·克莱因，《妒忌与感激》33.R.D.莱因，《分裂的自我》34.亚伯拉罕·马斯洛，《人性能达到的境界》35.斯坦利·米尔格兰姆，《对权力的服从》36.安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔，《脑内乾坤》37.伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫，《条件反射》38.福律兹·培尔斯，《完形治疗法》39.吉恩·皮亚杰，《儿童的语言和思想》40.史蒂芬·品克，《白纸张》41.V.S.拉玛钱德朗，《寻找脑中幻影》42.卡尔·罗杰斯，《论成为个人》43.奥立弗·萨克斯，《错把太太当帽子的男人》44.巴里·施瓦茨，《选择的悖论》45.马丁·塞利格曼，《真实的快乐》46.加尔·希伊，《漂流者》47.B.F.斯金纳，《超越自由与尊严》48.道格拉斯·史东，布鲁斯·派顿，希拉·汉，《困难的交谈：如何讨论最棘手的话题》49.威廉·斯泰伦，《看得见的黑暗》50.罗伯特·E·泰勒，《日常情绪的起源》另50部经典心理学著作列表本书著作标题按年份列表

章节摘录

版权页：自相矛盾的是，德·贝克尔主张“相信直觉是与生活在恐惧中完全相反的”。真正的恐惧并不会使你麻痹，而是会使你振奋，让你有能力做出你平常做不出的事情来。在他所讨论的第一个案例中，一个妇女被困在她自己的公寓里遭到强奸，当攻击者准备进厨房时，某种预感已经告诉了这个妇女她要踮起脚尖偷偷地跟着他，结果她看到了他正在抽屉里搜寻一把大的刀——准备杀她。

她于是赶紧撞坏前门，从那里逃脱了出去。

令人感到不可思议的是，当她回忆起这一幕幕时，她并没有感觉到害怕。

真正的恐惧，因为它涉及我们的直觉，实际上是一种积极的感觉信号，能够保护我们。

每个人身上的暴力痕迹德·贝克尔反驳了一种观点，即认为存在着一种“犯罪思想”，它使我们当中的某些人与其他人分离开来。

我们中的大多数人都会说，我们从来不可能去杀害另一个人，但同时，你也会经常听到这样的补充说明：“除非我不得不去保护我所爱的人。

”我们都有可能产生犯罪的念头甚至是付诸行动。

许多谋杀犯被描述为“没有人性”，但必定无疑的，德·贝克尔通过观察，指出他们除了是人类，不可能是什么别的东西。

如果一个人有能力做出某种特定的举动，在某种特定的条件下，我们也都有这个可能去做同样的举动。

在他的著作中，德·贝克尔并没有花大量篇幅去阐述“人类”和“禽兽”之间有多么大的区别，而是探讨一个人是否具有伤害的意图或能力。

他总结道：“暴力的来源存在于我们每个人身上，它们是根据我们的理由而变化的。

”德·贝克尔并不是一个心理学家，但是他的书却提供了理解直觉、恐惧和暴力精神本性方面的很多真知灼见，而且要比你去读有关心理学方面的专业著作更易懂。

作为一本扣人心弦的优秀的犯罪题材的小说作品，《恐惧的礼物》可能并不仅仅会改变你的生活——实际上，它很可能会拯救你的生活。

依靠我们的直觉来保护自己在现代社会里，德·贝克尔发现，我们都已经忘记了要依靠我们自己的本能来照顾自己。

我们中的大多数人，会将暴力问题移交给警察和司法部门去解决，相信他们将会保护自己，但往往当我们想到要向当局求助时，已经太迟了。

或者说，我们相信，更加先进的技术条件将保护我们免遭危险，我们拥有的警报系统越多、篱笆围墙越高，我们就会更有安全感。

但是，存在着一种更加可靠的防卫来源：我们的直觉或感觉。

通常情况下，我们会掌握所需要的所有信息，来提醒我们注意某些人或情况，与其他动物不同，我们拥有一套应对危险的内在提醒系统。

狗的直觉一向以敏感为傲，但德·贝克尔认为，实际上人类有着比狗还要好的直觉，问题是我们对此总是没能给予足够的信任。

德·贝克尔描述了受到攻击的女性受害者们的想法：“即使我知道这件事情发展到最后并不会是正确的结果，但我就是没办法把自己从中解脱出来。

”不知是什么原因，攻击者无论是抢夺她们的包还是跟随她们进入电梯，都会有可能使这些女人们乖乖就范。

德·贝克尔认为，存在着一种“普遍的暴力行为守则”，我们中的大多数人都会自觉地感觉到它，尽管现代生活经常会对我们的敏感能力产生反作用。

我们要不就是根本看不见这些危机发出的信号，要不就是我们根本就不愿意承认它们的存在。

编辑推荐

《心理们:50位大师的50本书》：去除冗长，直取精华，这是一本为非心理学家而写的心理学书。

有时你会有些自卑吗？

有时你会突然感到孤独吗？

面对困难时你是退缩还是前行？

你了解真正的自己吗？

你内向吗？

内向有什么不好，只要认清楚自己，就会找到最适合自己的生活和工作的方式。

如果，你并不打算成为一名心理学家，你只关心自己的内心世界是否安然、平静，你并不追求功成名就，你只想要过有意义的生活，你并不奢望让每个人都满意，你只想做一个让自己满意的人……其实，你要的并不多，这本书可以帮你实现愿望。

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>