

<<优化人生--心理选择学>>

图书基本信息

书名：<<优化人生--心理选择学>>

13位ISBN编号：9787532813575

10位ISBN编号：7532813576

出版时间：1992-06

出版时间：山东教育出版社

作者：刘翔平

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>

## <<优化人生--心理选择学>>

### 内容概要

#### 内 容 提 要

人生是由一系列选择组成的长河，各种选择的最佳组合构成了最优化的人生。

怎样摆脱选择带来的心理冲突，提高选择的质量？

怎样将个人的选择放在集体和社会的天平上予以衡量？

如何在匆匆的人生途中抓住机遇

圆满地实现个人对人生目标和价值的承诺？

这就是本书

所要阐述的问题。

该书构思新颖，结构紧凑，分析细致，雅俗兼顾  
适合广大青年和专业工作者阅读。

## <<优化人生--心理选择学>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 人生即选择

##### 一、选择：人兽之别

- (一) 稳固的表象：选择能力的基础
- (二) 意识：选择的相对自由尺度
- (三) 信息处理机制：选择的流程

##### 二、选择与压力

- (一) 压力的产生
- (二) 压力的两种形态
- (三) 压力与生活质量

##### 三、人生与适应

- (一) 适应：一个曾被忽视的领域
- (二) 人类适应的方式

##### 四、本书的任务与范围

#### 第二章 扼住命运的喉咙

##### 一、谁操纵你

- (一) 人生是决定的总积累
- (二) 决定的勇气
- (三) 内部控制与外部控制

##### 二、了解自我

- (一) 从了解自我开始
- (二) 改变自我
- (三) 改变自我的技术

##### 三、做决定与人际适应

- (一) 做决定与体察别人
- (二) 寻找“共识”
- (三) 孤独的决定与协商的决定

#### 第三章 成就动机与目标的确立

##### 一、成就动机：人生的原动力

- (一) 什么是成就动机
- (二) 成就动机的测量
- (三) 成就动机与做决定
- (四) 如何培养成就动机

##### 二、目标的多重性

- (一) 需要的层次
- (二) 不同时期的不同目标
- (三) 寻找生命的意义

##### 三、现实目标与梦幻目标

##### 四、现实的自我与理想的自我

#### 第四章 选择和决定的理论

##### 一、选择、决定与决策

##### 二、现象学与决定

##### 三、精神分析与选择

- (一) 从冲突到选择
- (二) 潜意识与选择

## <<优化人生--心理选择学>>

### 四、存在主义与选择

#### 第五章 决策的策略

##### 一、决策（决定）的质量

##### 二、最优化策略

##### 三、最满意策略

###### （一）满意策略的特点

###### （二）筛除法

###### （三）逐步改进决策

##### 四、混合策略

##### 五、狭义的决策

###### （一）专家预测法

###### （二）硬决策方法

#### 第六章 决定的过程

##### 一、做决定的准则

##### 二、决定的阶段

##### 三、反馈与调整

###### （一）信息的接受的阶段性

###### （二）阶段的反复性

###### （三）执行决定后的反馈

##### 四、管理中的决策程序

#### 第七章 选择与冲突

##### 一、选择的冲突模式

##### 二、从选择冲突到心理紧张

##### 三、紧急关头的决定模式

##### 四、一般决定的模式

##### 五、希望：勇气的来源

#### 第八章 逃避选择

##### 一、认知失调的防御效应

##### 二、逃避的冲突模式

##### 三、逃避的策略

##### 四、逃避的前意识和潜意识特点

##### 五、重要决策人物的防御性逃避

##### 六、群体的防御性逃避

##### 七、战胜逃避

#### 第九章 选择与平衡

##### 一、适应与平衡：人生的首要使命

##### 二、选择中的平衡作用

##### 三、价值观与选择

##### 四、如何实现选择的平衡

##### 五、平衡表的预测功能

###### （一）消除疏忽

###### （二）消除情绪紧张

###### （三）平衡表与决定的过程

#### 第十章 自由选择障碍

##### 一、选择是自由的吗

##### 二、机遇与选择的自由

##### 三、他人与选择的自由

## <<优化人生--心理选择学>>

- (一) 来自权威的限制
- (二) 来自群体的限制
- (三) 盲目的服从
- (四) 逆反：对选择自由的捍卫

### 四、自我概念与选择的自由

### 五、突破习惯

### 六、维护选择的自由

## 第十一章 选择与承诺

### 一、承诺意味着限制

- (一) 限制一：人际关系之网
- (二) 限制二：难以否定自我

### 二、承诺或不承诺

### 三、承诺的圈套

- (一) 疏忽：承诺的缺口
- (二) 面子：承诺的动因之一
- (三) 压力：承诺的动因之二

### 四、承诺对动机的强化

### 五、承诺与审慎

### 六、努力培养承诺

## 第十二章 选择与后悔

### 一、对后悔的预见

- (一) “便宜没好货”的启示
- (二) 怎样才能预见后悔
- (三) 审慎的必要

### 二、恐惧未知危险的双重效应

### 三、决定之后的后悔

### 四、如何摆脱后悔

### 五、不由自主的后悔

### 六、消化后悔

## 第十三章 优化你的人生

### 一、改进决定的质量

- (一) 角色扮演
- (二) 情绪移入
- (三) 消除防御性的逃避

### 二、改进你的生活风格

- (一) 提高自主性
- (二) 拥抱挑战

### 三、优化选择的组合

### 后记

### 中英人名对照

### 参考文献

<<优化人生--心理选择学>>

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>