

心理学改变生活

(第8版)

Psychology for Living

[美] 卡伦·达菲

伊斯特伍德·阿特沃特 著

张莹 丁云峰 杨洋 译

世界图书出版公司



心理学改变生活

(第8版)

Psychology for Living

卡伦·达菲 伊斯特伍德·阿特沃特 著 张莹 丁云峰 杨洋 译 詹正茂 审订

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学改变生活/ (美) 达菲 (Duffy, K. G.) 著; 张莹、丁云峰、杨洋译。北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.7

书名原文: Psychology for living

ISBN 7-5062-8143-0

I.心... II.①达... ②张... III.心理学—通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第034429号

Karen G. Duffy Eastwood Atwater

Psychology for living

ISBN: 0-13-118117-3

Copyright: ©2005 by Pearson Education, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: ©2006 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION.

All right reserved.

For sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

仅限于中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区) 销售发行。
本书封面贴有Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

心理学改变生活

作 者: 卡伦·达菲 伊斯特伍德·阿特沃特

译 者: 张莹、丁云峰、杨洋

审 订 者: 詹正茂

责任编辑: 邹丹

装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 34

字 数: 480千

版 次: 2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

版权登记: 01-2005-6666

ISBN 7-5062-8143-0/R · 126

定价: 45.00元

版权所有 翻印必究

作者简介

卡伦·达菲 (Karen Duffy) 是美国纽约州立大学Geneseo分校的杰出教授。她在密歇根州立大学取得社会与人格心理学博士学位。达菲博士是纽约(州)统一司法系统的一名家庭调解员。达菲博士的著作有《社区调节：从业者及研究者手册》和《社区心理学》。

伊斯特伍德·阿特沃特 (Eastwood Atwater) 是蒙哥马利郡社区学院的一位心理学教授。他在芝加哥大学获得博士学位，他曾在那里和卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers) 同窗。在1996年去世之前，他的著作包括《青少年》第四版和《人类关系》。

相关好书



《我该如何停下来》
作者：JONE E. GRANT
S. W. KIM
定价：25元
出版日期：2005年10月



《重塑心灵》
作者：李中莹
定价：36元
出版日期：2006年4月



《爱上双人舞》
作者：李中莹
定价：18元
出版日期：2005年1月

邮购电话：010-64021602
网址：www.wpcbj.com.cn

纪念我出色的父亲
他是一位绅士，是一位学者

前言

本书写给那些有兴趣在生活中应用心理学的知识和原理，从而更好地认识自己，更好地生活的读者。为了这个目的，我在书中收入了心理学的几个主要观点，包括心理动力学、认知与行为主义心理学以及人文主义心理学等。为使本书更丰富、全面，我又借鉴了临床心理学、人格心理学、社会心理学、发展心理学以及认知心理学、生理心理学和健康心理学等重要领域的研究成果。在本书中，我给读者呈现对同一问题的不同观点，并设计了一些题目来激发读者的批判性思考。总之，我撰写本书的目的在于提高读者对个人调整的理解和认识，这样读者们就可以独立地继续学习了。

第8版的特征在下面会有所介绍。

新结构

在这一版中，本书的结构进行了改编。其中几章的标题也进行了更改，使之更具个人化的基调。和以前的版本一样，本版的每一章还是独立的；你可以不按照篇章的顺序来读，即使没有读过前面的章节，你也完全能明白后一章的内容。

本书的第一章依旧是自我导向和社会变化。然而，本书的第二大部分涉及到了发展问题或“形成”状态。读者们在这一部分就可读到关于儿童期和成年期的讨论。本书的第三大部分探讨了在目前或“存在”状态下的个体。在这一部分中，读者将会看到自我概念、健康、个人控制、决策、情感和动机等问题。

接下来的部分探讨了调节与成长问题的社会层面。这一部分包括朋友、团体（领导和下属）、工作和休闲活动等篇章。接下来的一部分是关于更加亲密的关系的。对于性、承诺和亲密关系的探讨将在这一部分呈现给读者。

关于个人调整和成长的书籍，如果不谈及个人面临的挑战问题，总是不完全的。所以，本书的最后一部分包括精神压力、心理健康和心理障碍、心理治疗，以及死亡与临终等篇章。请记住每一章都是独立的一章，所以你可以随心所欲地选择阅读这些篇章的顺序。请告诉我你对这种结构安排的感受。可以发邮件到duffy@geneseo.edu与我联系。

新内容

我对本书的内容做了一些改变，以反映出心理学领域的变化，以及世界上的重大事件。首先，书中引用了一些新近的参考文献和新的术语。在下列主题中，你也可以发现新的、额外的信息：

- 科技以及科技对人们生活的影响。
- 恐怖主义的威胁，以及恐怖主义是如何改变我们的生活和应对方式的。
- 环境心理学，以及环境是如何改变并影响我们每一个人的。
- 积极心理学，以及积极心理学是如何成为心理学领域的新焦点的。
- 在最近的人口普查中所显示的人口变化和许多问题有关。
- 美国儿童的现状以及他们的未来。
- 美国家庭的变化以及这种变化对家庭成员的影响。
- 社会态度和社会问题的历史性变化。
- 性别差异和共同点，尤其是和教育、事业选择、领导地位等问题相关的性别差异与共同点。
- 魅力型领导和转换型领导以及团体行为。
- 成功而健康地步入老年的含义以及实现健康步入老年的方法。
- 改善自我以及让自我感觉更好的方法。

- 如何找到并且利用健康相关信息
- 工作搜寻，尤其是利用技术来寻找工作，以及工作倦怠。
- 性取向的种类以及当今性取向这个概念很重要的原因。
- 如何更好地建立个人的亲密关系。
- 恐惧、创伤和压力。
- 与心理障碍相关的耻辱，以及不同障碍的患病率。
- 不同的治疗方法，例如艺术治疗和针灸。

相关信息

本书的另一个特点是每一章的最后都有一个列表，列出了进一步研究我们书中探讨的主题的方式（网站或出版物）。本书出版的意义之一是，我们已经迈进了信息技术时代，所以在每章的最后，列表中都推荐了一些推荐读物和网站，以及它们的内容简介，以便为那些希望更深入地探讨某一主题的读者提供更多的信息。

在此，对以下的评论家表示感谢，谢谢他们的评论和宝贵意见。他们是：加利福尼亚州立大学弗雷斯诺分校的凯思琳·凯泽·克拉里（Kathleen E. Kaiser; Clarey-California State University）、州立安杰洛大学的桑吉塔·辛（Sangeeta; Sing-Angelo State University）、印第安纳波利斯大学的金布尔·理查森（Kimble Richardson; University of Indianapolis）、印第安纳卫斯理大学的罗伯特·T·哈珀（Robert T. Harper; Indiana Wesleyan University）、雷德里学院的马克·哈蒙（Mark Harmon; Reedley College）、密尔沃基地区技术学院的凯瑟琳·卡瓦纳（Kathleen Kavanagh; Milwaukee Area Technical College）、托伊州立大学的埃斯特·安·贝克（Esther Ann Beck; Troy State University）。同时还要感谢杰夫·马歇尔（Jeff Marshall）对这本书整个写作过程的支持，尼科尔·格尔巴赫（Nicole Girrbach）创造性的并有帮助的意见。在此表示我对我的丈夫保罗（Paul）的感谢和爱。因为他帮助我照顾我的父亲，我才可以写作。他还读了本书的很多段落并提出了一些建设性的意见。总的来说，是他使我能过去两年里集中精力完成写作的。

世界图书出版公司

心理学咨询与治疗系列

- 《萨提亚治疗实录》
作者：维吉尼亚·萨提亚 定价：24.00元 出版时间：2006.08
-
- 《“他们在跟踪我”——变态心理学案例故事》
作者：格兹费尔德 定价：36.00元 出版时间：2006.05
-
- 《成为有影响力的治疗师》
作者：Len Sperry, Jon Carlson, Diane Kjos 定价：35.00元 出版时间：2006.05
-
- 《作为治疗师的艺术家——艺术治疗的理论与应用》
作者：阿瑟·罗宾斯 定价：25.00元 出版时间：2006.05
-
- 《音乐治疗——理论与实践》
作者：梅塞德斯·帕夫利切维奇 定价：25.00元 出版时间：2006.05
-
- 《艺术治疗实践方案》
作者：苏珊·布查尔特 定价：25.00元 出版时间：2006.01
-
- 《重塑心灵》
作者：李中莹 定价：36.00元 出版时间：2006.04
-
- 《NLP简快心理疗法》
作者：李中莹 定价：28.00元 出版时间：2003.10（重印）
-
- 《谁在我家——海灵格家庭系统排列》
作者：伯特·海灵格 定价：35.00元 出版时间：2003.10（重印）
-
- 《爱的序位——家庭系统排列个案集》
作者：伯特·海灵格 定价：38.00元 出版时间：2005.10
-
- 《我该如何停下来——认识和理解冲动控制障碍》
作者：Jone E. Grant, S. W. Kim 定价：25.00元 出版时间：2005.10
-
- 《防止青少年自我伤害》
作者：Claudine Fox, Keith Hawton 定价：19.80元 出版时间：2006.01
-
- 《爱上双人舞》
作者：李中莹 定价：18.00元 出版时间：2005.01（重印）
-
- 《平凡女人，不平凡的生活》
作者：乔伊·韦斯顿 定价：18.60元 出版时间：2005.01
-
- 《大脑潜能》
作者：尹文刚 定价：22.00元 出版时间：2005.01（重印）
-
- 《好脑子，坏成绩》
作者：迈克尔·惠特利 定价：22.00元 出版时间：2005.10
-

Reader's Suggestion

读者意见卡

为了使我们能够向您提供更优质的服务，烦请您填写下表后寄回本公司。同时，您将可以定期收到所感兴趣的新书书讯。

您购买的书籍是：《心理学改变生活》

您购买本书的方式是：书店 网上 报刊亭 商场 其他 _____

您从哪里获得本书信息：朋友推荐 报刊广告 网上 书店 其他 _____

您看过本书后，认为：

- 1、本书选题新颖程度：新颖 一般 不够新颖
- 2、本书译著者编译水平：好 一般 不好（原因是：_____）
- 3、本书封面及装帧设计：好 一般 不好（原因是：_____）
- 4、本书用纸及印刷质量：好 一般 不好（原因是：_____）

您感兴趣的图书类别有：

您是否希望收到我公司的定期书讯：是 否

您是否希望收到本书配套的练习册：是 否

您的建议：

您的姓名：_____ 年龄：_____ 职业：_____ 学历：_____

通讯地址及电话：_____

E-mail地址：_____

请寄往：北京朝内大街137号世界图书出版公司编辑部 邮编100010

世界图书出版公司



目录

1 变化世界中的自我导向	1		
· 社会变化	3		
生活在科技世界中	3		
生活在其他的社会变化中	6		
我们的未来确定吗?	6		
· 自我导向的挑战	11		
自我导向与社会	11		
个人自由的模糊性	12		
掌握我们自己的生活	13		
生活在今天的个人主义社会中	16		
· 个人成长的主题	17		
生活在矛盾与不安中	17		
延续与变化	19		
个人成长的经历	20		
超越个人主义	22		
2 生命历程的开始——童年	27		
· 儿童发展的观点	28		
· 儿童发展的生物学观点	31		
天性或教养——一个古老的争论	31		
较新的方法	33		
评价	34		
应用于自身	35		
· 儿童发展的心理动力学观点	36		
		人格发展	37
		人格结构	40
		人格动力学	42
		修正	43
		评价	46
		应用于自身	47
		· 儿童发展的社会—认知观点	48
		社会学习理论	49
		近期的补充: 认知和行为	51
		评价	52
		应用于自身	52
		· 儿童发展的人本主义观点	54
		现象我	55
		人类自由	57
		自我实现	57
		评价	63
		应用于自身	64
3 积极乐观地变老——成人期	67		
· 成人发展	68		
· 决定、决定、决定——成人早期	71		
		离家	71
		选择职业	73
		建立亲密关系	74
		组建家庭	74

· 一样老，一样老？——成人中期 78

- 中年转变还是中年危机? 79
- 生理与认知变化 80
- 可能的事业改变 81
- 性方面的变化 83

· 优雅地变老——成人后期 85

- 生理与认知变化 87
- 个人与社会调整 89
- 退休 94
- 成功的老化 95

4 寻找自我 99

· 什么是自我概念? 100

- 自我形象 102
- 理想自我 103
- 多重自我 105

· 自我概念的核心特征 106

- 自我一致性 107
- 自尊 109
- 自我提升和自我验证 112

· 自我概念和个人成长 113

- 你想成为的自己 113
- 我们的社会自我 115
- 从批评中学习 117
- 更强的自我导向 119

5 一个更加健康的你 125

· 身体形象 126

- 我们如何感觉自己的身体 127
- 我们的理想身体 130
- 身体形象、年龄和心理幸福感 132

· 心理因素和生理疾病 132

- 免疫系统 133
- 个性 134

生活方式的选择 136

环境问题 148

· 应对疾病 149

- 察觉并解释症状 149
- 寻求帮助 152
- 遵循治疗方案 153

· 促进健康 154

- 对自己的健康负责 154
- 合理饮食 158
- 睡眠要充足 160
- 保持身体适能 162
- 寻求社会支持 165

6 对你的生命负责 167

· 掌握和个人控制 168

- 感觉控制 169
- 感觉控制的影响 173
- 错误知觉和适应不良 175
- 习得性乐观 177

· 决心和决策制定 181

- 决策制定的过程 181
- 如何更好地决策 184

· 决策和个人成长 187

- 确定你人生中的基本决策 187
- 如何制定新的决策 188
- 一些实践应用 189

7 管理内心生活 193

· 理解动机 194

- 理解你的需求 195
- 你和其他人的区别 197
- 每个人的基本需要 197
- 心理社会动机 198
- 个人动机 204

· 理解情绪	205	你想让我做什么? ——社会影响	264
什么是情绪?	205	让别人来做——社会惰性	269
体验情绪	207	所有人都喜欢说“是”	
表达情绪	208	——团体极化	269
控制情绪	209	· 领导者是后天还是先天形成的?	270
几种特殊情绪	212	伟人理论	271
8 你的朋友和你	221	领导力的情境解释	271
· 与人交往	223	权变理论	271
第一印象最重要吗?	223	当代理论	274
错误印象	233	性别和领导力	275
害羞	236	文化和领导力	277
· 人际间的吸引	240	· 当团体出错时	278
友谊是珍贵的	240	团体思维的惨痛失败	278
当朋友们在一起	241	轻轻的一推可能后果严重	
自我揭露——那些小秘密	242	——团体冲突	281
同性朋友、异性朋友	244	10 工作和娱乐	287
保持友谊或友谊破裂	246	· 选择你的职业	288
孤独	247	自我评估	289
9 领导者还是追随者?	253	确定适当的职业	294
· 团体的种类	254	做出职业决定	296
我喜爱的团体——主要团体	255	为你的职业生涯做准备	297
比我们两人更大的团体		· 你的职业前景	300
——次级团体	255	预测你的职业成长	301
摇滚音乐会上出了什么问题		改变工作或职业	301
——群体	255	· 当代工作场所的问题	305
“我们”相对于“他们”		工作满意度	305
——内部团体和外部团体	256	技术和工作	307
· 团体如何形成?	258	工作场所的多样性	308
· 为什么加入团体?	260	· 休闲时间	312
· 团体中的运作	261	什么是休闲	314
你说什么? ——交流方式	262	工作和休闲	314
		积极利用休闲	315

11 性 319

- **男性和女性 320**
 - 改变性观念 320
 - 性沟通 323
 - 发起和拒绝性 326
- **性反应 327**
 - 性反应周期 328
 - 个体差异 331
 - 爱和性 338
- **实际问题 339**
 - 性功能障碍 339
 - 避孕 342
 - 性传播疾病 344
 - 性侵害 350

12 爱和承诺 355

- **爱和亲密 356**
 - 爱的成分 357
 - 爱和亲密关系 362
- **承诺 367**
 - 同居 367
 - 婚姻和其他承诺关系 368
- **调整到亲密关系 372**
 - 分担责任 372
 - 沟通和冲突 374
 - 改善关系 375
 - 性生活 376
 - 随时间改变 377
- **离婚及其后果 379**
 - 离婚经历 379
 - 单亲家庭 381
 - 再婚 382

13 压力和你 385

- **了解压力 386**
 - 定义压力的概念 387
 - 压力和你 391
- **对压力的反应 393**
 - 生理应激反应 393
 - 心理应激反应 395
 - 你如何应对压力? 399
- **管理压力 400**
 - 调整你的环境 402
 - 改变你的生活方式 406
 - 利用压力促进个人成长 410

14 你的心理健康 413

- **了解心理障碍 414**
 - 什么是心理障碍? 415
 - 心理障碍有多普遍? 417
 - 心理障碍如何归类? 422
- **焦虑障碍：最普遍的障碍 423**
 - 广泛性焦虑障碍 424
 - 恐怖症：你害怕某些并不会真正伤害你的东西吗? 426
 - 强迫症：怀疑的病症 428
 - 创伤和灾难 429
- **心境障碍 433**
 - 什么是抑郁? 433
 - 自杀：哪些人以及为什么? 436
 - 什么是躁郁症? 439
- **其他常见的障碍 440**
 - 你有饮食障碍吗? 440
 - 什么是人格障碍? 442
 - 精神分裂症：神秘的病症 445

15 如果你要寻求帮助	451	16 有益的悲痛和死亡	483
· 洞察疗法——谈话治疗	453	· 死亡和接近死亡的人	484
精神分析	453	死亡的风险	485
以人为中心的疗法	456	对死亡的意识	488
各种不同方法	458	濒死体验	490
· 认知—行为疗法	461	临终体验	491
行为疗法	462	· 丧失亲人和悲伤	493
认知疗法	464	悲伤过程	493
心理治疗的现状	465	难以释怀的悲伤	495
· 其他治疗方法	465	悲伤的作用	496
家庭、婚姻和关系疗法	466	· 生与死的透视	498
生物医学疗法	469	死亡的权利	498
基于社区的服务	472	自然死亡	500
· 治疗的效果	474	葬礼和其他服务	503
· 获取帮助	476	死亡和成长	505
		译后记	507
		参考文献	509