

心理学译丛

心理调适

——实用途径

〔美〕克瑞尔(Carol N. Kreier)著
张清芳摇等译

北京大学出版社
北 京

摇著作权合同登记图字 园登出图证字第 园号

摇图书在版编目(悦)数据

摇心理调适——实用途径 〔美〕克瑞尔(栽)著 张清芳等译 北京:北京大学出版社, 园年

摇(欧美心理学译丛)

摇 陈小红译

摇 I 援...摇 II 援克... ②张...摇 III 援应用心理学摇 IV 援

摇中国版本图书馆 悦数据核字(园)第 园号

本书中文简体字翻译版由北京大学出版社和 培生教育出版亚洲有限公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。
本书封面贴有 培生教育出版集团激光防伪标签,无标签者不得销售。

摇书 名:心理调适——实用途径

摇著作责任者:〔美〕克瑞尔(栽)著 张清芳等译

摇责 任 编 辑:陈小红

摇标 准 书 号: 园

摇出 版 发 行:北京大学出版社

摇地 址:北京市海淀区中关村北京大学校内摇

摇网 址: 园

摇电 话:邮购部 园 发行部 园 理科编辑部 园

摇电 子 信 箱: 园

摇排 版 者:北京高新特打字服务社摇

摇印 刷 者:

摇经 销 者:新华书店

园毫米 伊 园毫米 园开本 园印张 园千字

园年 园月第 园版 园年 园月第 园次印刷

摇定 价: 园元

摇未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

摇版权所有,翻版必究

摇摇追求每一天的生活质量，
是最了不起的艺术。

译者前言

这是一本帮助您运用心理学知识,解决日常生活中面临的各种问题的书。本书不仅包括了心理学和行为学的理论和知识,而且包含了如何将二者结合起来解决实际问题的方法。首先讲述了运用自我管理的原则和技术,然后鼓励读者运用心理的和行为的方法来解决自己面临的一些问题。大多数章节针对某一主题展开讨论,例如第 1 章教你如何运用自我管理方法坚持长期的身体锻炼,保持身体健康,第 2 章教你如何战胜羞怯,展现自己自信的一面。同时几乎每一章都列举了一些实例,展示了如何进行自我管理。对自我管理是失败还是成功的评价能使你调整计划,对计划的优缺点做出恰当的评价。

本书的版面风格友好,阅读她将是一次愉快的经历。学生或者年轻人都能在本书中发现与自身直接相关的主题,每一章的主题都十分明确、技术指导清晰。书中所包含的实践信息和知识对于任何人都是不可多得的精神财富,为你运用心理学和行为方法提供了重要的参考信息。

本书具有如下特色:

◎ 将大量的研究和实际经验结合起来,介绍如何运用自我管理方法,适用对象广泛。

◎ 所介绍的知识、方法涵盖多个领域,包括心理学和医学。

◎ 所讨论的主题都是学生和年轻人感兴趣的。

◎ 每一章包括实践性练习,能使你借鉴其他人是如何运用自我管理方法和原则的,同时能模拟练习。

全书共 10 章,其中第 1—4 章、第 6—10 章由张清芳翻译,第 5—5 章由余坚翻译,第 7—7 章由张永利翻译,第 8—8 章由赵黎平翻译。由于译者的水平有限,文中可能出现不准确,文风不统一甚至错漏之处,请读者见谅,并欢迎提出宝贵意见。

在此感谢编辑陈小红对本书所付出的辛勤劳动,也感谢其他为出版本书提供了帮助的人们。

张清芳

2020 年 12 月 10 日

原版前言

大多数书的前言包括书的组织、致谢,但是本书的前言与其他书稍有不同。在前言中不仅提供了如何使用本书的建议,而且重点介绍了本书形成的简史。历史部分重点叙述了人们试图适应生活的自我管理技术运用的成长进化史。它提供了所描述的技术的思考线索,提供了个体调适和当前环境的自我管理技术运用的基础。这种发展包括四个阶段。

一、阶段 员:儿童哮喘研究中心和医院

摇摇猿年前,美国丹佛的一个机构——儿童哮喘研究中心和医院(哮喘研究中心)被认为是世界上首家研究和治疗小儿科哮喘的机构。一系列的重要科学发现来自该中心,比如最著名的 腺苷的隔离、过敏反应中隐藏的免疫球蛋白等,而且该机构为患哮喘的儿童提供药物和行为方面的治疗。来自全世界的儿童在二到三年之内学会如何控制自己的哮喘。由于所有的服务都是免费的,儿童哮喘研究中心和医院的维持依靠的是自愿捐献。许多人回想起这个中心和医院,认为她是哮喘儿童及其家庭的天堂。她是一个非凡的科学和治疗中心。

作为一个治疗和研究小儿哮喘的机构,该中心和医院存在了 源年。在她存在的最后十年,即 圆世纪 苑年代,越来越多地来就医的儿童来自于少数民族。在 员年之内,儿童哮喘中心和医院中少数民族儿童从原来的 猿上升到 猿,而美国总人口中的少数民族比例为 员(悦)。这种趋势表明了两个重要的事实。第一,它表明少数民族的人民,尤其是居住在城市的少数民族儿童,更容易患上哮喘病。政府的调查(例如 耶鲁大学医学中心和通俗出版物的报告(例如 耶鲁大学医学中心)也说明了这一点。对此有各种解释,但是有许多是针对美国城市居住环境的恶化(例如 耶鲁大学医学中心和通俗出版物的报告(例如 耶鲁大学医学中心)。第二,在治好哮喘病后,几乎所有的儿童回到他们原来居住的环境。许多单亲家庭和双职工家庭的儿童,在药物治疗上得不到关心和照料。行为治疗和药物治疗的同行决定联合起来教给儿童自我

管理的技能,使得儿童能够运用技能去调适与哮喘有关的问题,帮助儿童控制自己的哮喘。

一系列富于想像力的策略产生了。比如有一些策略让儿童单独负责他们的哮喘药物治疗的控制,这些方法在引进四年后仍然富有生命力。简而言之,儿童证明了他们能够获得并操纵自我管理技能去调适他们面对的大多数与哮喘有关的问题。

二、阶段 圆:国家心、肺、血液中心

摇摇员苑年,国家心肺血液中心(国家心肺血液中心)宣布了与儿童哮喘的自我管理相关的建议的使用要求。由于存在大批患哮喘病的儿童以及高额的医疗费用,从而成立了该中心。大约有员万美国人患有哮喘,其中一半是儿童。数十年内,哮喘一直是儿童医院的主要病例之一(国家心肺血液中心);学校的学生缺席,由于哮喘引起的比例比其他任何一种慢性病或失调都要高(国家心肺血液中心)。基于国家心、肺、血液中心的研究,一个名为“带着哮喘生活”(国家心肺血液中心)的计划得以实施。计划的参与引起了哮喘发病指数的显著变化,包括学校缺席数和医疗费用的变化(国家心肺血液中心)。尽管国家心肺血液中心在员年与另一机构合并了,但是仍然获得了上述结果。员年,这些数据结果在文献中消失了。引人注意的是接下来的缘年内,许多“带着哮喘生活”的参加者运用他们获得的基本的哮喘自我管理技能适应了他们少年和青年时期的各种问题。

三、阶段 猿:俄亥俄大学的本科生

国家心肺血液中心被关闭后,我就到了俄亥俄大学当了一名教师,讲授调适心理学课程。以传统方式讲授了半学期以后,显而易见,让学生学习自我管理技能以调整和管理他们在学校面对的各种问题,是一种有效的方法。讲授自我管理技能成为课程的中心。在过去员年里,自我管理技能发生了显著的变化和改进,但是它的重点一直是两个目标:教授自我管理技能和保证技能的应用。这两个目标中的后者无疑更为困难,学生试图应用管理技能来改变他们对问题的选择时,后者包含了对学生改变选择时整个过程的密切追踪。通过这本书的图表,我们可以看到学生努力的结果。图表表明了一些学生成功地运用了自我管理技能,而另一些学生却失败了。通过大学生应用自我管理技能调整的过程描绘了一个真实的场景。

四、阶段 源:成人哮喘的自我管理

在教授大学生运用自我管理技能的同时,国家心肺血液中心建立了一个奖金来发展和评估成人哮喘的自我管理计划。这项研究是独一无二的,因为哮喘病人在研究开始时就受到良性药物的控制。因此,从第一次治疗哮喘病以来,自我管理和良性药物的控制是同时引入哮喘的自我管理系统。该奖项的设立得出了结论性的证据:成人可以运用自我管理技能来控制他们的哮喘。结果发现减少了疾病发作的次数,降低了药物的使用,改进了认知操作,提高了自我管理技能的运用(云云等,1998)。莱博与云云等(1998)在1998年1月,莱博等(1998)和(莱博等,1998)的成本—收益分析数据说明,在哮喘病人自我管理技能的行为研究中,将他们在医院的费用从1500美元降低到1500美元,因病误工所减少的收入从1500美元降低到1500美元。可以说这个计划的实施相当成功。

五、自我管理模式

自我管理的一般模式来源于“~~悦豫和~~ ~~匀豫和~~印刷中”)一书所论述的两条线索。它依赖于学生和哮喘病人所运用的行为和认知行为技术。模型建立在两位作者的经验性发现基础之上。无论何人运用自我管理技能都应当感到改变自如,无论运用何种技术,他们都能用于不同的问题和环境。毕竟,这才是自我管理的核心。

本书的结构,是根据学生在运用自我管理技能改变行为时所选择的讨论主题来安排的。偶尔有的学生会选择财政管理作为讨论主题。他们选定的经济问题多种多样,比如最普遍的问题是控制长途电话费,但是没有专门的章节来论述这一问题。本书包括了在课堂上测量时四个独立的版本。在合适的地方,将学生的反馈与内容有机地结合在一起。其他建议,比如“自我效能”和“复发的预防和管理”这些章节应该安排在哪儿,将会增加自我管理的技能运用。而且,书中多次重复了自我管理技能的重要概念和技术。这是为了与学生和哮喘病人的反应相呼应。

关于自我管理提出了一系列的问题,包括早期的版本中评论家提出的一些精彩的质疑。下面列举了其中几个问题。

员援自我管理对每个人都有用吗?不!当许多哮喘病人在症状发作时,要求参加哮喘病的自我管理。一旦症状消失,他们就对自我管理失去了兴趣。学生中也存在同样的情况。当要求学生针对某个问题实施自我管理时,有些学生退出了自我管理这一课程;有些学生在课程开始几周内放弃学习这门课程。通过自我管理,试图改变行为对许多人来说似乎是矛盾的。显然,他们想改变自己的行为,但是同时却放弃了

改变行为的努力。尽管如此,对于许多哮喘病人和学生来说,自我管理是他们试图控制生活的某些方面的第一次机会。没有什么能比得上有人说感谢你在四多年以前教给了他们自我管理技能更高的奖赏了。

一旦设计和开始实施自我管理计划,所有的人都能坚持实施吗?不!许多学生赞扬说,自我管理技能在他们的大学生活中帮助他们调整 and 适应了问题。多年以后,他们回来不仅解释了他们最近的自我管理计划,而且建议所有的学生都应当学习这一课程(不幸的是这一思想并未普及)。对于这些人来说,自我管理技能在他们的生活中是无价之宝。但是,这跟实际情况相差甚远。基本上,自我管理经历了三个连续的阶段。第一阶段是获得自我管理技能知识。这是最容易的。几乎任何人能学会通过自我管理如何来控制一个问题。第二阶段是操纵自我管理技能。自我管理计划的例子贯穿了全书。一些例子是学生成功地操纵了自我管理技能,另一些是学生在完成自己设定的目标时未能成功。不过,这些失败的学生和病人比那些根本没有努力去运用自我管理技能的人进步要大得多。第三阶段是坚持进行自我管理。这是目标完成中最为困难的阶段。许多哮喘病人确信,教给了他们自我管理技能,多年以后他们同样能运用这些技能管理他们的哮喘病。其他运用自我管理的人就像杂群那(员恩)描述的,因为他们运用了一系列策略,为了改变一些上瘾的长期行为比如吸烟和贪吃。但是,这些人不仅仅是一个特例。配群和员恩(员恩),配群(员恩),运群和员恩(员恩),运群和员恩(员恩),以及月群(员恩)的研究中描述了达到长期自我管理的困难性。在几乎长达猿年的研究中,尤其是对于需要用药物的病人,作者同意:在许多病人中,很难维持已经取得的进步,预防复发也极为困难。这一领域必须进行更多更深入的研究。

我们能信任一个人告诉我们的关于自我管理的结果吗?不要那么容易上当受骗!在人们试图解决自己的问题时,他们并不经常说出真相。对于长期的生理失调存在的一个主要问题是缺乏药物治疗的一致性(员恩)。很多长期生理失调的病人,拒绝告诉别人他们一直所做的医疗计划。这包括肾脏的身体排斥,一旦他们在等待移植,他们就不会服药,以防止对新器官的排斥反应。尽管学生没有必要将他们的生活依赖于他们努力的结果,但是他们告诉的事实情况与病人相差无几。对于一个学生来说,当读到这段话时,至少应该对自己做到诚实。

自我管理的未来是什么?希望它有非常光明的前景。毫无疑问,这是一个事事需要做出预算的时代,个体要为自己的行为负更多的责任。政策的各个方面都说明了上述论点,我们当然不能建更多的监狱来关押那些触犯法律的人。自我管理正朝着美国的健康关照系统的核心缓慢前进(员恩等,员恩)。的确,自我管理应该同我们的社会系统的其他方面有机结合起来。

调适技术篇

1 适应和自我管理	猿
2 自我管理的构成	怨
3 自我管理的其他成分	员远
4 选择问题 :做出决策和问题解决	缘
5 评估和行为的改变	猿
6 行为改变程序	源
7 社会学习和认知程序	缘
8 适应不良和机能障碍思维	远

调适指导篇

9 情绪反应	苑
10 应对压力	愿
11 时间管理	怨
12 有效的学习	员苑
13 健康和幸福	员苑
14 锻炼	员远
15 饮食和体重控制	员园
16 吸烟	员缘
17 酒精滥用	员缘

心理调适

18	性行为	页四
19	性暴力	页五
20	性骚扰	页四
21	羞怯和自信	页五
22	朋友	页四
23	约会	页四
24	职业计划	页四
25	获得职位	页五
26	工作环境	页五
27	变换工作	页四
28	领导	页五
29	婚姻	页五
30	抚育孩子	页五
31	衰老和死亡	页五

调适管理篇

32	自我效能	页四
33	为什么自我管理失败了?	页四
34	复发的预防和管理	页五
35	自我管理的回归	页四
参考文献.....		页四

调适技术篇



1 适应和自我管理

在世界上你惟一能够确定可以改善的就是你自己。

——~~粤鲁译刁普赠 裁至藻云藏介并集拜办~~

我不知道琼是如何做的。她总是在班级名列前茅 ,她只用部分时间工作 ,她有空闲时间去看电影 ,做其他事情。她仅仅是幸运而已。

——琼的同屋 丽莎

适应指的是我们改变或应付日常生活中的需求和挑战的过程。在适应过程中包含了认知过程改变和情绪过程变化 ,但是我们依赖于行为变化和应对策略来适应周围的环境。行为就是我们所做或所说的任何事情。行为的同义词有行动、活动、操作、反应、响应、技能等。我们调整行为来适应不断变化的生活。我们所有人必须调整自己来适应不仅是儿童期的问题 ,而且还包括青少年时期和成人时期的问题。我们都记得自己如何应付搬家或转校之后的环境。大多数人都能顺利渡过从高中到大学之后的变化 ,其他人可能希望他们能够做一些与众不同的事情。

除了一些非常极端的年龄 ,比如年幼时期或年老时期 ,我们都要调整和规范自己的行为来适应环境。非常年轻时 ,父母亲和老师指导我们的行为。如果我们足够高寿的话 ,那么我们的行为可能受到私人医院或私人护士的指导。介于这两种极端情况之间的时期 ,我们有机会运用自我管理能力。通俗地说 ,自我管理是我们自己做出的任何行为 ,不论化妆还是吃饭 ,都属于这种行为。其实 ,你已经运用自我管理技能来指导自己的日常行为了。更为正式一点的话 ,自我管理指的是内部的或与环境相互影响的过程 ,这可以引导我们在不同时间不同环境中的活动和行为。正如 ~~运动建员效~~ 指出的 ,自我管理包含了我们运用特定的机制和技能来控制 and 调节思想、感情、行为或者注意。几乎在每一件事情上我们都可以运用自我管理程序。我们有时成功 ,有时则失败。这并不会花费我们很长的时间来学习 ,有一些人比如琼 ,比另一些人在管理自己的生活上更有技巧 ,这些人证明他们具备了运用自我管理程序的能力。

本章的目的是教会你在面临困境时 ,以一种系统化的方式运用自我管理程序来处理问题。要想这样做 ,你需要学会自我管理技能。表 ~~员~~ 列举了这些技能。如表 ~~员~~ 所示 ,自我管理技能是我们做好某事的能力。我们能操纵自己已经具备的技能 ;

同时,有一些技能我们能做得更好。我们能利用知识和通过练习获得一种技能。通常,这种技能包括我们适应特定环境或处理特定事件的行为;每一不同的情境对应一种不同的技能。自我监测这种一般性的能力是可以适用于各种情境的。自我管理的目标通过特定情境下的特定行为来确定。这通常要求我们以一种特殊的方式中止或开始一种行为。最后,我们希望每个人都掌握自我管理技能,在各种情境下都能加以运用。

表 员瑶自我管理技能
自我管理技能是能做好某事的能力,可以通过学习知识和练习获得自我管理技能。下面列举了自我管理技能的特殊性。 员媛自我管理技能是人们适应特殊事件或环境的行为。 圆媛我们通常不会去学习那种适应各种环境的一般性的能力,而是学习特定的能力以适应特定的任务。关于“技能”的例子或者是学习或者是考试。但是存在一般性的自我管理技能——自我监测技能使得我们可以在跨情境下使用。 猿媛既然自我管理技能包含了许多技能,那么我们必须思考我们需要做出什么行为以及做出这种行为的环境。例如,成功地通过小品文考试是一种特定的环境,需要一套特定的行为技能。 源媛自我管理技能目标的设定依据的是特定环境下的特定行为。有时,我们的目标是以一种特殊的方式中止行为,有时我们的目标是以一种特殊的方式开始一种行为。 缘媛操纵自我管理技能的目标是掌握它们。当我们能在各种情境下操纵这些技能时,我们已经达到了掌握自我管理技能的标准。

摇摇与技能有关的一个术语是“能力”。配泽霍造员(配泽霍造员)认为:“能力指的是个体积极地转换和利用信息进行创造性思维和行为的能力,比如问题解决,而不是储存静态认知和已有反应的能力。每一个体利用已经具备的知识和技能,积极地构建多维的可能性的行为。每个个体的认知和行为模式存在很大差异。不同能力的偶然对比将形成巨大差异,比如一个举重运动员、一个化学家、一个低能者、一个歌剧明星或一个已经确认有罪的伪造者之间的对比,无疑会迥然不同。”当你读完这本书时,你会具备善于操纵自我管理技能的能力,同样你会运用和转换已经具备的知识更好地规范你的行为。这些能力对于你来说是独一无二的,你会用它们来解决你面临的问题。

一、自我管理技能的重要性

下面列举自我管理技能重要性的理由。有一些理由采纳了自我管理的先驱者云(云)和(云)以及月(月)和(月)的建议。

- 只有自己知道自己能操纵的所有行为。虽然有些人能操纵特定的行为,但只有你自己知道自己在给定的环境中能操纵何种行为。而且,只有你知道自己在实际
- 源

操纵了什么样的行为。因此,当你告诉老师你不知道自己为什么考试分数如此之低时,在你的内心你是惟一个知道在考试的前天晚上你没有学习而是去看电影,因此考试失败了。

- 只有自己知道何时应做出何种行为。在给定的环境中,只有你知道应该采取何种行为。许多人有多年的驾驶经验,一般的都知道在高速路的岔口处都有速度的限制。因此,自己要做出决定,是否遵守路牌上所标识的速度限制。

- 只有自己才能奖励所做出的许多行为。从他人那里接受奖励是令人高兴的事情,比如薪水或考试得了高分。这些奖励被称之为“外部强化物”(奖励或强化物)。为了获得这些外部的强化,我们完成给定的任务,尽管我们可能不能从任务本身得到快乐。内部的强化同样可以引导和维持我们的行为。这些强化物是我们完成的任务本身所具备的。激励我们行为的内部强化物包括好奇心、挑战性以及完成任务伴随的愉悦感。内部的强化不仅鼓励我们以特定方式做出行为,而且它常常可以在外部奖励没有具备之前的一段时期内使得我们的行为得以维持。

- 当你认为自己可以控制一种情境时会得到更多的激励。当要求你设计和实施一项自我管理计划以改变行为时,亲身参与使得计划本身更具吸引力,从而使得自身投入更多的努力和心血。

- 自己制定的计划倾向于配合完成。改变行为不是一件容易的事情。想一想你曾经试图减肥或戒烟时的情形。比起别人强加于你的计划,如果是自己制定的计划,你会更为坚定地拥护计划中的建议。

- 追求和完成自己设定的目标是动机的源泉。当你认为自己处于决策者的位置来决定目标时,一般来说你具备更高的动机来完成目标。

- 自我管理强化后的自我归因强化了你的独立性行为。罗森和杂德威(罗森)指出,当个体认为自身引起了行为的变化时,这将增加个体的自信心。自信心的增加反过来导致个体自觉的、自愿的行为。

- 自我管理具备道德价值和社会价值,而不是一种消极的方法。当别人要求我们改变自己的行为时,我们常常会犹豫不决。我们会对别人的动机产生怀疑,同时怀疑这种行为的价值何在。出于这种理由,我们认为自我管理更为道德。从社会观点来看,它也更有社会价值。

- 自我管理促进了普遍化程度。普遍化指的是跨情境中相同行为的发生。当你成功地控制了自己的行为中的某些方面后,比如在学校,你更有可能在另一情境中做出相同的行为,比如在工作场所。跨情境中的同一行为是自我管理成功的重要结果之一。

- 只有你自己能控制你的行为并达到自己所选择的目标。新的一天来临时,当我们从睡梦中醒来直到晚上进入梦乡,我们都是自己决定要做什么。自己决定每天要完成的目标,完成到何种程度。自己做决策和行为。自我管理技能的系统化运用

能在任何情境下提高你的日常操作。

二、例子 :自我管理计划

你可能想改变许多行为 ,这些行为可分为两类 :行为缺陷和行为无节制。行为缺陷的特点是在给定的情境中做出的行为太少 ,比如缺乏身体锻炼或者对工作技能的练习不够。而行为无节制的特点是在给定的情境中行为过量 ,比如焦虑或吸烟。表 员列列举了以前学习这门课程的学生写出的行为缺陷和行为无节制的例子。当然要注意这些仅仅是例子而已。只有你自己才能决定改变哪些行为对你来说是重要的。最终 ,这个决策成为自我管理中最根本的测试。

表 员行为缺陷和行为无节制的例子	
行为缺陷	行为无节制
不良的学习习惯	超重
缺乏自信心	吸烟
不良的时间管理	物质滥用(比如酒精)
不良的饮食习惯	说脏话
缺乏练习	消极思维
缺乏公众场合的交流技能	嫉妒
缺乏恰当的社交技能	过量吸食咖啡因
不会放松	做事拖拉
缺乏积极思维	压力太大
	考试焦虑
	拙劣的财务管理

三、自我管理的局限性

自我管理技术本身存在一些局限性。下面列举的其中一些是 员提出的。

员机体的局限性摇我们具备一定的遗传特点 ,通过与环境的交互作用创造了每个人所拥有能力的基本范围。尽管这些因素并不是决定性的 ,但是这些条件同样会限制自我管理成功的程度(员)。例如 ,尽管你付出辛勤的劳动 ,你发现自己仍然缺乏一种能力而不能成为一名工程师。这很简单 ,是因为你缺乏学习工程技能的潜能。或者 ,我们来看一个极端的例子 ,可能你认为自己是一个优秀的篮球运动员 ,但是仍然不能做到像迈克尔·乔丹那样优秀。不论在运动中你如何具有力量 ,所有的运动员在模仿迈克尔·乔丹时都会面临身体方面所带来的局限性。

圆环境的局限性摇自我管理的程序可能受到生活环境条件、类型和组织的限制或促进。正如 **云**指出,环境既提供也限制了我们每个人的选择。第**圆**章描述行为发生时的环境可能与行为交互作用并且改变行为。而且,有一些事件我们不能简单地加以控制。例如,当试图加强身体健康预防疾病时,我们可能缺乏预防偶然性感染的能力,比如流感。

猿选择性的行为摇同时处理我们所在的环境以及周围的环境,这是不可能的!因此,我们能够注意到那些我们知觉到的环境,这些环境与我们想做什么和怎样来做是相呼应的(**云**)。环境特异性指的是对特殊问题或特定情境下要求某种特定行为的解决方法。但是,这些行为可能不是我们本身所具备行为的一部分。例如,你能够在课堂上充分地回答问题,那一定能参与电视台访谈节目中的对话交流吗?要想胜任后者这样的情境,可能需要你具备完善的、高雅的谈话技巧。

源个体差异摇从生命开始的时刻,人与人之间就存在差异。这些个体差异将持续贯穿整个生命历程。个体差异不是静态的,而是动态的变化的(**云**)。这在自我管理中非常重要。个体的目标是在特定的情境下给定的任务中尽可能地发挥自己的能力。

缘行为的变异性摇我们很少做出两次完全相同的行为,即使在完全相同的环境中。虽然如此,在任何时刻我们可能做出的行为都在我们的行为库之中(**云**)。每个人将获得自我管理技能。行为的变异性体现在后来,在给定的情境中每个个体的行为表现不同。每个人可以通过操纵自我管理技能来提高自己的能力:(**夆**)通过增加自我管理程序行为;(**圆**)利用不同的自我管理技能获得相似的结果;(**猿**)运用相同的技能在不同的环境下产生不同的结果。如果自我管理技巧能有效提高你的分数,那么它们同样可以用于提高你在公众场合的讲话能力或者使你更为有效地利用时间。

远行为的不可预测性摇行为是高度复杂的。因此我们可能或不能预测行为的结果。我们常常能够预测在给定的某一天将如何做出行为。清晨,除非生病或不能行动,我们可能都会预测将起床,开始一天的生活。我们的预测极有可能实现。但是,我们经常不能预测发生在生活中的重大事件。预测重大事件是非常困难的,比如将与谁结婚,将生活在哪里,将有多么成功,或者生命到底有多长。在预测一生中的重大事件时,我们仅仅是缺少做出精确预测的知识而已。例如,一对男女在互相了解后可能结为眷属;一名学生可能选择一门主修课,因为他与学校的教授有过联系;一名学生可能接受他得到的第一个工作机会而不考虑其他选择。

我们能够迅速地做出这样的决策,然后愉快地或痛苦地承受决策的结果。具有讽刺意味的是,我们为许多小事或者无关紧要的事情浪费许多时间和思想,比如对同屋生气,或者仍然执著于已经结束的恋爱关系。我们生活中的做出的错误决策在不

调适技术篇

断地增加。我们经常会说：“如果当时……”，“如果我那样做的话……”。这些慢慢积聚的东西表明了我们如何应付生活，同样表明了我们经历的喜悦和幸福。

必须关注行为的概率以及特定方式的行为所导致的结果。如果你的行为是一种特定的方式,那很有可能就产生特定结果,但不是必然会产生这种结果。为了考试而努力学习很可能通过考试。但是这种行为之中隐藏了一定程度的不确定性,因为试题中可能包含了你没有复习过的或者遗忘的问题。

四、总结

调适要求我们改变或应付日常生活中面临的挑战和要求。讨论了每个人发展和运用自我管理技能,使得个体更为有效地处理事件的能力。通过调适心理学这一课程,将获得在特定情境中做出相应的特定行为的能力。一旦你获得了这种能力,通过生活中的强化物将强化这类行为。

自我练习

列举出你想改变的行为缺陷或无节制行为。最后,在列举的行为中决定哪些是
你想在这门课程学习过程中加以改变的行为。

复 习

调适(粤拼:hoi2soi2) 摇摇内部强化(粤拼:hoi2soi2) 摇摇毛菜城
行为(月落) 自我管理(杂音) 毛菜城
能力(悦果) 毛菜城

问 题

员列举 5 个理由说明自我管理为什么重要。
圆讨论自我管理的 远个局限性。