

## <<生涯发展与规划>>

### 图书基本信息

书名：<<生涯发展与规划>>

13位ISBN编号：9787300133034

10位ISBN编号：7300133037

出版时间：2012-8

出版时间：中国人民大学出版社

作者：理查德·S·沙夫

页数：320

译者：周黎明

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>

## <<生涯发展与规划>>

### 内容概要

《心理学译丛·教材系列·生涯发展与规划：人生的问题与选择》易于理解、实用性强的图书，以坚实的心理和社会学理论为基础，能指导读者做出合理的个人选择。书中的案例研究展示了以下内容：如何处理职业生涯和工作问题、关系和隐私困境、家庭关注以及其他个人问题。

理查德·S·沙夫不仅关注问题，也关注解决方案。

通过阅读《心理学译丛·教材系列·生涯发展与规划：人生的问题与选择》，读者将学到把心理学和社会学研究的知识应用于解决个人问题的本领。

《心理学译丛·教材系列·生涯发展与规划：人生的问题与选择》针对的读者广泛，不仅适于心理学专业的学生、教师以及研究者阅读，也适于面临各种人生重大问题和选择的其他读者。

<<生涯发展与规划>>

作者简介

作者:(美)理查德·S·沙夫 译者:周黎明

## <<生涯发展与规划>>

### 书籍目录

第1章选择和解决方案/1 适应和发展/2 幸福/5 责任/6 人生角色/7 应对人生角色和问题/9 保密性和隐私/11 问题和解决方案的类型/ 12 问题和解决方案/ 13 总结/ 13 推荐读物/ 14 推荐网站/14 第1部分学习和工作 第2章学习和研究/17 学习要付费吗？  
/ 18 儿童学习的方式/ 19 学习和记忆/21 学习方式/ 25 研究/27 时间管理/ 34 考试/37 总结/39 推荐读物/  
39 推荐网站/ 41 第3章选择职业生涯 获得自我理解/ 44 获得有关工作领域的知识/52 整合自己和工作领域的信息/ 57 .....

## &lt;&lt;生涯发展与规划&gt;&gt;

## 章节摘录

在帮助个人和家庭解决问题时，阿德勒及阿德勒学派治疗师经常讨论受辅者在家庭中与兄弟姐妹的早期关系。

阿德勒学派治疗师不仅关注实际出生次序，也关心兄弟姐妹彼此的关系。

例如，兄弟姐妹彼此保护吗？

他们相互打斗吗？

他们相互捉弄吗？

年长的姐姐照顾她的兄弟姐妹吗？

在父母要求她照顾年幼的弟弟妹妹时，她反抗吗？

兄弟姐妹之间的关系随着个人的成熟会发生显著变化。

当兄弟姐妹还都是小孩时，他们在上学之前常常花很多时间在一起。

当其中一个兄弟姐妹上学时，这种分离可以为年长的兄弟姐妹提供自由，并对年幼的兄弟姐妹构成威胁。

当年长的兄弟姐妹进入青春期时，年幼的兄弟姐妹也许畏惧姐姐的朋友们的强词夺理，也许感到被姐姐的朋友们所压制。

当年长的兄弟姐妹离开去上大学或工作时，年幼的兄弟姐妹就要独处了。

当然，孩子在他们与同辈、表兄弟姐妹和父母的关系中会体验不同的变化。

在有着几个兄弟姐妹的大家庭中，其他兄弟姐妹对个人变化的影响可以变得非常复杂。

当兄弟姐妹之间的关系变得紧张时，一个人遇到的挫折很可能比与朋友在一起时要多。

有些友谊持续很短的时间，但是，与兄弟姐妹的关系通常持续一生。

胡安妮塔对妹妹德洛丽丝的耐心就要被挑战了。

自从母亲工作以来。

胡安妮塔总是记得母亲对她说的话：“现在，要记住好好照顾你的妹妹。

” 从她4岁起，胡安妮塔就清楚地知道她的妹妹身体有毛病，如糖尿病和经常头痛。

后来，德洛丽丝被查出患有阅读障碍症和多动症。

对胡安妮塔来说，这意味着德洛丽丝不仅会给家庭带来烦恼，也会给学校的其他人带来麻烦。

胡安妮塔记得，比她小两岁的德洛丽丝在10岁时，把胡安妮塔的芭比娃娃的头揪下来，并把它当做乒乓球。

胡安妮塔喜欢给她的玩偶穿衣服，所以，她讨厌德洛丽丝把她的芭比娃娃的衣服撕扯下来。

在胡安妮塔终于发脾气并把德洛丽丝锁在储藏室里的时候，母亲看到了。

“你知道，你必须对德洛丽丝要更有耐心。

你比她大，你应该要有更多的理解。

”胡安妮塔的母亲对她耐心地说，因为胡安妮塔很少发脾气。

现在，胡安妮塔是社区学院2年级的学生，而德洛丽丝在上高中。

与德洛丽丝乱动胡安妮塔的东西不同的是，她喜欢嘲讽和取笑姐姐。

德洛丽丝似乎知道，胡安妮塔关心外表和分数。

这是胡安妮塔看待这种情境的方式。

“实际上，我无法容忍德洛丽丝。

我在学院里得到的成绩都是‘A’和‘B’，而她在高中得到的成绩都是‘C’和‘D’，她既叫我‘好脑瓜儿’，也称我‘书呆子’或‘讨厌鬼’。

我无法忍受。

每当我叫她闭嘴时，她就会大发脾气或又哭又闹，并向妈妈告状。

然后，妈妈便说：‘好啦，胡安妮塔，你知道妹妹有毛病，你要对她好一点。

’我认为，那些话将被刻在我的墓碑上。

多痛苦啊！

德洛丽丝根本不能接受任何批评。

<<生涯发展与规划>>

.....

<<生涯发展与规划>>

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>