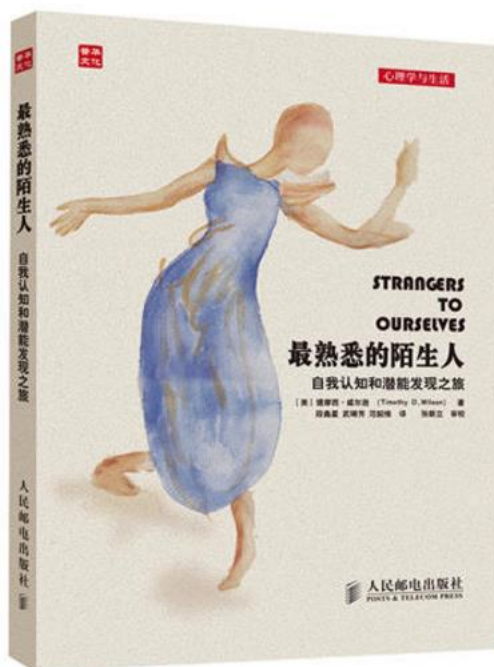


最熟悉的陌生人：自我认知和潜能发现之旅



社会心理学大师提摩西·威尔逊教你挖掘潜意识的巨大能量，活出美好、真实的自己，弗吉尼亚大学受欢迎的心理学教授教你发现生命的美丽和意义

编辑推荐

我们的幻觉就是，相信自己就是我们所认为的那个人。

——瑞士哲学家亨利·弗里德里克·阿米尔

在这个世界上，我们可能只有一次生命，与其浪费时间怀念过去和幻想未来，不如现在就开始追寻内心的真实自我，成就惟一的自己。

★入选《纽约时报》“2002 年度思想性的 100 本图书”，为当今心理学界**影

响力的作品之一。

★哈佛大学出版社受热捧的心理学著作，长期盘踞亚马逊心理学图书畅销排行榜榜首。

★社会心理学大师提摩西·威尔逊继经典畅销书《社会心理学》之后的作品。

作为美国弗吉尼亚大学*受学生欢迎的心理学教授，威尔逊的研究领域包括潜意识心理、内省、情绪预测以及幸福等，他在本书中不但创造地提出“适应性潜意识”这一概念，还给读者提供了诸如内省、自我观察等许多实用的方法来认识自我。不管是心理学的业余爱好者还是心理学专业的读者，阅读本书，都能从中发现一个以前从未了解的自己。

为什么我们会对初次遇见的人怦然心动，却说不出所以然？

为什么我们总是喜欢为未完成的事情找借口，而不是直接说出真相？

为什么我们历经辛苦得到梦寐以求的东西时，却不如原来设想的那样幸福？
而失去生命中宝贵的人或物时，也没有想象中那样痛苦，反而恢复得如此之快？

我们真的了解自己是谁吗？

我们真的明白该如何度过一生吗？

我们为何不了解自己——我们的潜能、感觉或动机？

只要遵循社会心理学大师提摩西·威尔逊教给我们的方法，保持清醒的内省和洞察，多关注我们正在做什么以及他人对自己的评价，就不难了解自我判断、感觉及动机的真实原因，从而更有效地开发内在潜能，重新发现生命的意义，活出美好、真实的自己

内容推荐

“认识你自己”虽是一个老生常谈的话题，但如今依然有用。内省是了解自我的最佳途径吗？我们费尽心力，究竟想发现什么？正如现代心理学重新定义的那样，在颇具启发性的潜意识之旅中，提摩西·威尔逊向我们展示了一个由判断、感觉和动机构成的潜藏的内心世界。

我们为何不了解自己——我们的潜能、感觉或动机？因为我们建构了一个脱离适应性潜意识的、似是而非的自我叙事。威尔逊指出，如果我们想知道自己是谁、自己的感觉如何，可以关注一下我们正在做什么以及他人对自己的评价。

《最熟悉的陌生人：自我认知和潜能发现之旅》展示给我们的是一种比弗洛伊德式潜意识更强有力、在我们的日常生活中更普遍化的潜意识，并据此对了解自我的方式进行了创新性思考。阅读《最熟悉的陌生人：自我认知和潜能发现之旅》，我们不但能更深刻地理解自我之谜，还能借助实用的心理学方法开发自我的无限潜能，从而在不同的社会角色和身份之间找到平衡，成就理想的自我。

作者简介

提摩西·威尔逊 (Timothy D. Wilson)，世界著名的社会心理学大师和畅销书作家，同时也是美国弗吉尼亚大学最受学生欢迎的心理学教授，研究领域包括潜意识心理、内省、情绪预测以及幸福等，他参与主编的《社会心理学》教材，是该领域最畅销的心理学经典著作之一。2001年，他荣获高校杰出教学奖 (Outstanding Teaching Award)；2009年，被美国人文与科学院 (American Academy of Arts and Sciences) 聘用；2010年，荣获弗吉尼亚大学杰出科学家奖 (Distinguished Scientist Award)。