第一图书网, tushu007.com

<<心理修养导论>>

图书基本信息

书名：<<心理修养导论>>

13位ISBN编号：9787308065597

10位ISBN编号：7308065596

出版时间：2009-3

出版时间：浙江大学出版社

作者：黄学规

页数：306

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

前言

学规教授，是我在爱与美的追求中的挚友、好友、诤友，我们彼此相识、相交、相敬。
多年来，我们为了人类的铸魂育才系统工程竭诚尽智，呕心沥血，在相互学习、相互砥砺、相互切磋中，各自为社会奉献了一批著作。
学规教授的青年教育三部曲，《挫折与人生》、《人格与人生》、《审美与人生》是他心血的结晶，其中有爱、有美、有诗、有艺，在青年中，在教育工作者中，已经产生了很大的影响，堪称新时期教育艺术的范例。
青年大学生说：“学规教授的书，对我们来说是渴求已久的。
”学规教授首创的心育、德育、美育“三育一体化”教育，不仅对有效进行青年品德教育，而且对有效进行心理健康教育，都是一个突出的贡献。
近日，他的新作《心理修养导论》即将出版，我为他，也为80后、90后的大学生及广大青年感到高兴。
他在教学、科研的百忙之中，边实践，边总结，及时地写出这本适应新时代需要的著作，可以说应运而生。
前些时一些大学生称我为奔腾5，一些高中生称我为F5，我认为这两种与时俱进的赞誉之词，用在学规教授身上，都是恰如其分的。
青年教育属未来的超前科学，是关乎明日，关乎人类未来的一门大学问，遗憾的是过去一些关于青年教育的书，往往是用过去的观点去培育未来的人。
青年人讲：“有些书都是过去完成时，不是现在进行时，不是未来时，我们需要前瞻性的书。
”学规教授这部新作，无论和青年谈学习、事业、理想，还是谈爱情、婚姻、家庭，都具有预见性、超前性，而且有前导性，所以我认为这本书必将受到广大青年的欢迎。
学规教授请我为他的书写序，我想谈谈近日一些想法：去年10月25日，是我生日，我的学生们齐聚北京大学百年大讲堂，请我讲话，到会约3000人，我十分激动。
我在讲话时，猛然想到研究青年教育问题必须把此项伟大的工程置于漫长的历史长河之中进行思考。
过去人们常说人类历史500年出一批圣人，“江山代有才人出，各领风骚数百年”。
2500年前中国出现了老子、孔子，尼泊尔出现了释迦牟尼，希腊出现了苏格拉底、柏拉图、亚里士多德。
又比如500年前欧洲文艺复兴时期，出现了达·芬奇、米开朗琪罗等。
近一百多年出现了马克思、恩格斯、毛泽东、邓小平……他们，无疑是在时代变革中的先知圣哲，都是时代的思考者，都为青年及后人起到了引路作用。
一次我向季羡林恩师请教，老人家谈到风水轮流转，30年河东，30年河西。

内容概要

笔者从1999年至2003年陆续出版了《挫折与人生》、《人格与人生》、《审美与人生》人生心理修养三部曲之后，著名教育家李燕杰教授说：“ 黄学规教授从事高等教育三十多年，积累了丰富的经验，他创造性地把心育、德育、美育三者有机地结合起来，取得了很好的效果。
我十分佩服黄学规教授的胆识，他既研究《挫折与人生》，又研究《人格与人生》，今天又在研究《审美与人生》，他这三部曲，堪称是步步高，是一部教育史诗，是一种关于人生教育的递进。
” 作者在高等学校从事教学的过程中，逐渐形成了“ 三育一体化 ”的素质教育体系。
心理素质是人类一切活动的精神基础；健全人格的塑造是人得以成长的核心因素；审美的人生把现实的人生升华为艺术的人生、真善美和谐统一的人生。
所以，我认为心理教育是“ 三育一体化 ”教育的基础，人格教育是“ 三育一体化 ”教育的核心，审美教育是“ 三育一体化 ”教育的升华。
心理教育、人格教育、审美教育，从内容上来说是相互联系的，从层次上来说是逐步递进的。

作者简介

黄学规，1940年生。
浙江省高等学校教学名师、全国师德先进个人、全国中华教育艺术研究会最高奖“铸魂金杯奖”获得者。
现任浙江省高校心理健康教育指导委员会委员、中国美学学会美育研究会会员、浙江财经学院心理健康教育研究所所长、浙江财经学院人文学院教授。
代表作有《挫折与人生》、《人格与人生》、《审美与人生》心理修养三部曲。
在心理健康教育和思想品德教育领域把心理教育、人格教育、审美教育有机地结合起来，首创“三育一体化”教育模式，在社会上产生了广泛的影响。

<<心理修养导论>>

书籍目录

第一章　心理学与人生的危机　第一节　心理学——一切教育的科学基础　第二节　人类最严重的灾难：心理危机　第三节　史罗里·布洛尼克博士谈人生的危机第二章　人生挫折的普遍性与钝感力　第一节　人人在摸索中都要走一段黑暗的路 第二节　勇于从苦难之中走出来 第三节　渡边淳一博士谈人生钝感力第三章　大学生的常见挫折与挫折效应 第一节　大学阶段是挫折频繁发生的时期 第二节　大学生常见的心理挫折 第三节　情绪性反应的主要表现第四章　挫折的归因、防卫与超越 第一节　正确归因是战胜挫折的基础 第二节　挫折的心理防卫机制　第三节　战胜挫折的四大关键第五章　人格塑造及其对人生发展的意义 第一节　教育在本质上是人格的教育 第二节　奥尔波特、马斯洛、罗杰斯的人格理论 第三节　完善人格是人生发展的需要 第四节　人格在应对挫折和磨难中的作用第六章　人生是在交往中度过的 第一节　人与人要彼此热爱 第二节　现代社会要求人们善于沟通和合作 第三节　人际交往中的心理效应 第四节　人际吸引的一般性因素 第五节　人际吸引的根本性因素 第六节　关于人际交往中美的形象第七章　爱情是灵与肉的统一 第一节　爱情是大学生的热门话题 第二节　大学生恋爱现象的特点 第三节　恋爱的正面影响或负面影响 第四节　爱情是一位伟大的人生导师 第五节　面对失恋的理智美 第六节　别让爱情的火焰任意燃烧 第七节　关于“性解放” 第八节　中国人择偶标准的变化 第九节　爱情是一种美的精神现象第八章　生命的磁针永远指向幸福 第一节　幸福是人生的终极渴望 第二节　关于财富与幸福有何种关联的探讨 第三节　财富最大化与幸福最大化　第四节　德谟克利特与苏格拉底的幸福观　第五节　21世纪：美国富豪引领乐善好施　第六节　幸福是一种境界　第七节　提高幸福感的五种因素第九章　真善美的统一是人生的最高境界 第一节　审美是一种精神需要 第二节　审美教育对大学生成长的意义 第三节　论人的美 第四节　现实是美丑杂陈的世界 第五节　大爱孕育大美主要参考文献附录 心育、德育、美育“三育一体化”教育方法述评 “三育一体化”教育是提高德育实效性的教学创新 “三育一体化”教育对促进大学生心理健康的意义后记

章节摘录

第一章 心理学与人生的危机第一节 心理学——一切教育的科学基础人作为一个自然界的实体，是经过长期的发展演化而形成的，而作为社会的人从出生、成长、成熟、衰老，既按照一定的自然规律发展着，又受人类的社会历史条件制约。
在自然的和社会的环境交互作用下，个人表现了各种各样的行为和心理活动。
古希腊的哲人提出：认识你自己！
我们了解人类自己的目的只有一个：提高人类素质和生活质量。
为了达到这个目的，我们可以利用的有效途径是：掌握了解人类的工具——心理学。
“心理学”一词出自古希腊语“psyche”和“logos”。
“psyche”，意思是思维、灵魂或精神，“logos”，意思是认识或研究，人们把这两个词合起来就成了“psychology”。
这个心理学的定义——研究灵魂的科学——一直沿袭到19世纪晚期。
19世纪末，心理学才获得了新的含义和新的形态。
1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学最早设立心理实验室，从事心理学的研究，一般公认这是真正的科学心理学的开始。
崭新的心理学效法已有的科学，特别是物理学来铸造自己，采取了严格的观察和实验的研究方法。
这样，一门新的现代心理学就建立起来了。
心理学成为一门真正的科学只有100多年的历史。
心理学是研究人的行为、心理现象及其过程的科学，是一项致力于造福人类的事业。
人类为什么要研究自己的行为？
无论是哪一门科学，从它的研究目的看，大致都可以分为纯理论与实际应用两个方向。
纯理论科学的研究，通常根据两种基本假设：其一，宇宙间事物的变化是有秩序有规律的；其二，其秩序与规律的背后存在着某些原理原则。
心理学家们采用了同样的观念。
他们认为个体行为的变化也是有原理原则可循的，因而他们借用了一般科学的方法，搜集资料，发现事实，以期在复杂的行为变化中获得原理原则，从而建立系统的行为理论。
实际应用上的目的，指的是运用心理学的知识解决有关行为上的问题。
这种尝试，在古代的教育中早已开始。
教育的主要目的乃在于有计划地改变学生的行为。
因而对什么样的人施以什么样的教育，用什么方法教什么教材，何时何地用何种方法练习最为有效等问题，都与学生的行为有密切的关系。
所谓针对学生个别差异因材施教，早已成为教学上的基本原则，而个别差异的鉴定就必须依赖于心理学上的科学方法。
因此，自从科学的心理学兴起之后，心理学就成为一切教育的科学基础。
人类的行为有很多方面的问题需要心理学的知识协助解决。
例如，近年来世界各地少年犯罪事件普遍增加，这显然与行为适应有密切的关系。
因此，在心理学的领域中，青年心理学、犯罪心理学、心理健康学等学科已引起学者们的广泛兴趣。
自从冯特在1879年创立了科学心理学，到现在为止100多年的时间内，无论理论心理学还是应用心理学都有了很大的发展。
在理论心理学方面，主要的学科有：（1）生理学。
生理学，是经由生理方面的实验研究，以探求个体行为变化之原理原则的一门心理学。
主要研究个体的感觉器官、神经系统（特别是大脑）和腺体（特别是内分泌腺）三方面的生理功能，其主要目的是探求这些生理器官或组织的功能与行为方面的知觉、情绪、动作技能、学习、思考、记忆、遗忘等的关系。
（2）比较心理学。
比较心理学，是以不同种属的动物行为为题材从事比较研究的一门心理学。

比较心理学的研究目的，一方面企图了解动物本身的行为，另一方面也希望由对动物行为研究所得的结果，进而有助于研究和了解人类的行为。
比较心理学家研究的主要兴趣为动物的本能行为、对环境的适应与学习、药物实验时的效应、生理功能分析以及行为进化历程等。
（3）发展心理学。
发展心理学，是以人的一生从受孕到老死的行为变化与年龄关系的一门心理学。
这门学科的研究目的主要在探讨遗传、环境、成熟、学习四大变项与行为变化的关系，并进而了解人类行为发展的一般模式与个别差异的情形及原因。
发展心理学的范围甚广，它包括儿童心理学、青年心理学、成人心理学及老年心理学。
（4）学习心理学。
学习心理学，是以个体在生活环境中随情境的改变而使其行为变化为题材，从而研究其行为变化的历程的一门心理学。
学习心理学家在方法上多采用实验法，他们的主要兴趣是从学习历程中探求不同行为的获得、记忆、遗忘等现象与学习情况及学习方法等变项间的关系。
（5）人格心理学。
人格心理学，是以人格的构成与人格的发展为主要题材，并从而探求影响其构成与发展的各种因素的一门心理学。
人格心理学家研究的主要兴趣侧重于了解个人在适应其环境时行为上表现的特征，而个人的行为特征又与其能力、动机、情绪、态度、兴趣、观念等变项有关。
因此，这些变项也都是人格心理学研究的主题。
（6）社会心理学。
社会心理学，是研究个人在社会环境中与人交往时在行为上所有的影响的一门心理学。
社会心理学家研究的主题包括团体与个人、集体行为、团体领袖、社会态度、意见、角色行为等。
在应用心理学方面，主要的学科有：（1）教育心理学。
教育心理学，是所有应用心理学领域内需要最大、应用最广、对象最多的一门心理学。
教育心理学家吸取了理论心理学上的行为理论与研究方法，在教育的情境中以学生的行为为对象，在各种有目的的学习条件下，希望把已有的行为理论再经由演绎归纳的过程，建立一套教学上的原理原则，进而改善教材教法，以促进学习效果。
因此，教育心理学虽然一向被视为应用心理学，但事实上它必须重建其自身的教学理论，而后始能应用。
教育心理学的主要内容包括学习、发展、个别差异、心理与教育测量、辅导、品德的结构与形成等。
（2）咨询心理学。
咨询心理学，是一门新兴的应用心理学，其主要目的在于运用心理学理论帮助人际关系适应困难者了解自己进而自行解决问题。
咨询心理学的特征是将心理学上的有关方法与技术配合运用。
目前咨询技术应用最广的是在教育、职业、婚姻、个人情绪等几个方面。
（3）心理健康学。
心理健康学，乃是运用心理学上的知识，积极地经由教育的措施以维护人的心理健康。
心理健康教育工作侧重于对人的心理的调节、开发、发展，以提高人们的心理健康素质和适应社会生活的能力。
基于此种观念，心理健康教育已经成为学校教育和社会教育的一部分。
心理健康教育的中心工作是协助个人了解自己，认识别人，养成正确的态度和观念，以期与人和谐相处、愉快生活。
心理健康学近年来发展较快，它包括人生心理学、挫折心理学等门类。
（4）临床心理学。
临床心理学家经常在医院、收容所、监狱等机构内，运用心理学上的知识与方法去帮助心理失常者了解自我以改善其生活适应。

临床心理学与精神医学有别，精神医学是以医师身份，使用医药程序对患者予以诊断与治疗，而临床心理学则偏重对患者实施心理测验、心理辅导与治疗等。
（5）工业心理学。
工业心理学，乃是运用心理学上的知识与技术去解决从生产到消费整个过程中有关行为上的问题。
工业心理学的主要内容包括职业分析、从业人员的挑选与训练、工厂环境改善研究、工人情绪动机、团体中人事纠纷、市场心理调查、推销技术、广告宣传等。
近年来工业心理学发展迅速，又形成了管理心理学、人事心理学、消费心理学、广告心理学等门类。
（6）工程心理学。
工程心理学，是从工业心理学分化出来的一门新学科。
由于科学技术的进步与机械工具的高度自动化，使得原来“人”与“工具”之间的关系产生了变化。
过去多年是工具适应人，而现在变成人适应工具。
因而产生了很多人的心理与高度自动化工具不协调的现象。
工程心理学研究的问题，主要探求如何改善人与机器之间的交互关系，诸如技能训练、心理过程的了解、情绪紧张及疲劳因素的影响、意外事件人为因素的分析，以及机械设计时如何顾及人的因素等。
（7）法律心理学。
法律心理学研究的问题原本限于法庭上证据的研判、审讯技术以及案件侦查等方面。
近年来，法律心理学研究的范围迅速扩大，涉及犯罪心理因素的研究与预防、服刑人的再教育、监狱管理、犯罪责任的鉴定，以及立法过程中心理因素等方面的研究。

编辑推荐

《心理修养导论》是浙江大学出版社出版。

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