第一图书网, tushu007.com

<<心理素质的养成与训练>>

图书基本信息

书名：<<心理素质的养成与训练>>

13位ISBN编号：9787309033014

10位ISBN编号：7309033019

出版时间：2006-9

出版时间：复旦大学出版社

作者：邢邦志 编

页数：352

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

心理素质是现代人最重要的素质之一。
与传统社会相比，现代社会始终追求的是高效、快捷、有序。
在现代社会中，人的社会化必须以人的现代化为目标，否则，个人就很难适应社会，发展自我，并最终被社会所抛弃。
在现代化进程中，现代人始终难以回避高竞争、快节奏的心理摇滚，需要的是宽慰心灵、宣泄抑郁的心理按摩。
正因为如此，人们呼唤心理素质教育与训练工作的广泛而深人的开展，期待着心理咨询业成为新世纪最紧缺和最受欢迎的职业。
何谓心理素质？
心理素质，是指心理诸要素及其发展水平，是个体在成长与发展过程中形成的比较稳定的心理机能，是心理品质和心理能力的统一体。
这就告诉我们：心理素质是心理诸要素的发展水平，内含心理品质和心理能力两个方面；心理素质的获得是一个动态的不断养成的过程；心理素质与遗传有关，并具有相对的稳定性。
心理素质重在养成。
这是因为，心理素质是个体在一定遗传素质的基础上，在自身努力、经历、阅历、教育、环境等一系列因素影响下所形成的心理品质和心理能力的综合，是认知、情感、行为的反复整合与统一。
可以这样说，一个人的心理素质是其经历、阅历的历史写照。
心理素质训练是提高人心理素质的重要环节。
究其本质而言，心理素质训练就是在一定的理论指导下，依照心理素质的养成原理，人为塑造个体经历与阅历的过程。
显然，心理素质训练是改善和提高人心理素质的重要而有效环节。
本书的特点是：　　第一，以心理素质理论为主线，体现知识性。
第一章至第五章从心理素质论的角度，就心理素质的来龙去脉、值得重视的心理素质、常见的心理问题以及培养心理素质的基本途径等方面予以理论概括和知识传授。
此外，在心理素质训练篇中也不时予以一些重要知识点的“点击”。
第二，以心理素质训练为重心，突出可操作性。
第六章至第十章从心理素质训练的角度，就潜能开发、自我认知、人际交往、信念与情感、记忆能力等训练主题，总共设计了17个专题、77项活动突出可操作性，使其成为本书的重心。
第三，以心理咨询案例为支点，凸显可读性。
在心理咨询案例篇中，从心理咨询的实践深处，精心挑选出富有代表性的24个典型案例，以飨读者。
上海市东北片合作办学心理健康教育协作组经过四年多的艰苦努力，至今已初具规模，有了一支较成熟的心理健康教育的师资队伍，为学生全面素质培养做出了一定的贡献。
实践出真知，把在心理健康教育第一线获得的真知汇集成书，以期抛砖引玉、切磋交流，推动心理素质的养成与训练逐步走向深入，这是我们的最大心愿。
本书既是来自上海市东北片高校心理健康教育与心理咨询工作“前线”的研究报告和咨询手记，也是上海市东北片高校心理健康教育与心理咨询工作的同志们集体智慧的结晶。
全书由上海市高校心理咨询研究会副会长兼秘书长、同济大学邢邦志副教授主编，负责编写大纲、统稿和定稿；由复旦大学心理咨询中心肖永春主任、同济大学心理咨询中心徐国明主任、上海水产大学心理咨询中心齐亚丽主任担任副主编，分别负责心理素质论、心理训练、心理咨询案例等上、中、下三篇的组稿和审稿。
本书各章节的作者是：邢邦志（前言、第一章、案例一、案例十一至案例二十四）、肖永春（第三章第一节、案例九）、齐亚丽（第二章第四节、案例六、案例十）、徐国明（第六章、第十章）、曲玉频（第二章第一节、第六节、第二节）、王淑范（第二章第二节、案例三）、王红丽（第二章第三节、第三章第五节）刘翠莲（第二章第五节、第八章）、刘明波（第三章第二节、案例二）、程蓉（第三章第三节）、马敏芝（第三章第四节、案例五）李霞（第四章）、丁玲（第五章、案例四、案

第一图书网, tushu007.com

例七、案例八）、殷芳（第七章）、姚玉红（第九章）。

感谢上海市东北片合作办学办公室负责人复旦大学王忠道、姜德安教授在编写本书过程中给予的大力支持和鼓励！
感谢复旦大学教授、上海市高校心理咨询研究会会长孙时进博士为本书欣然作序！
感谢参与本书编写的上海各高校的同仁们给予本人的信任和支持！

内容概要

本书的特点是：　　第一，以心理素质理论为主线，体现知识性。
第一章至第五章从心理素质论的角度，就心理素质的来龙去脉、值得重视的心理素质、常见的心理问题以及培养心理素质的基本途径等方面予以理论概括和知识传授。
此外，在心理素质训练篇中也不时予以一些重要知识点的“点击”。
　　第二，以心理素质训练为重心，突出可操作性。
第六章至第十章从心理素质训练的角度，就潜能开发、自我认知、人际交往、信念与情感、记忆能力等训练主题，总共设计了17个专题、77项活动突出可操作性，使其成为本书的重心。
　　第三，以心理咨询案例为支点，凸显可读性。
在心理咨询案例篇中，从心理咨询的实践深处，精心挑选出富有代表性的24个典型案例，以飨读者。

<<心理素质的养成与训练>>

书籍目录

上篇 心理素质论　第一章 透视心理素质的来龙去脉　　第一节 心理素质ABC　　第二节 生理与心理素质　　第三节 经历与心理素质　　第四节 教育与心理素质　第二章 值得重视的心理素质（一）　第一节 诚实和勇敢　　第二节 合作精神与责任感　　第三节 亲和性　　第四节 顽强的毅力　　第五节 积极的心态　　第六节 人格的魁力　第三章 值得重视的心理素质（二）　　第一节 目标性和计划性　　第二节 良好的记忆力　　第三节 高度集中的注意力　　第四节 人际交往中的敏感性　　第五节 使你更具有创造力　第四章 常见的心理问题　　第一节 与应激相关的心理问题　　第二节 神经症　　第三节 人格障碍　　第四节 严重的心理障碍　　第五节 其他心理障碍　第五章 培养心理素质的基本途径　　第一节 改变思维模式和行为方式　　第二节 寻找有利的环境支持　　第三节 运用心理技术中篇 心理素质训练　第六章 潜能开发训练　专题一 设计成功的蓝图　专题二 计划成功是最快的成功　专题三 保持旺盛的斗志　专题四 培养成功的习惯　第七章 自我认知训练　专题一 三个“我”　专题二 我的个性　专题三 我的智力 第八章 人际交往训练　专题一 人际交往自我测验　专题二 交往中的我　专题三 交往的心态和模式　专题四 交际过程　专题五 交往技能　专题六 与异性交往　第九章 信念与情感训练　专题一 信念训练　专题二 情感训练　第十章 记忆能力训练　专题一 科学记忆　专题二 易思（ES）英语单词速记简介下篇 心理咨询案例　一、难以割舍的爱　二、关怀与支持：“身”病的“心”药　三、退一步，海阔天空　四、挺过去，前面是片晴朗的天　五、山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村　六、我就是独一无二的我　七、我该如何面对挫折　八、如何克服“跑神”　九、走过去，前面是个天　十、如何避免失眠　十一、梦，心灵的保护神　十二、别跟自己过不去　十三、可爱比美丽更重要　十四、重要的是不要迷失自己　十五、挫折也是财富　十六、先睡心，后睡眼　十七、非宁静无以致远　十八、谋事在人，成事在天　十九、走出情感的误区　二十、担当众人事，何计身后评　二十一、从小事做起，独善其身　二十二、别吓唬你自己　二十三、别把“万一”当“一万”　二十四、走出无奈，顺其自然主要参考文献

章节摘录

一、人生经历与心理成长　　从呱呱坠地到牙牙学语，从蹒跚学步到识字念书，从求职择业到生儿育女，直至退休死亡，人生旅途必须经历一个又一个人生事件，解决一个又一个人生课题。
哈维格斯特（R．J．Havighurst）就人生经历提出了“发展课题”概念。
他认为，一个人在一生中的某个时期应该获得某些机能、态度、知识和技能，并将人生各个时期必须要经历的人生课题作了归纳。
幼儿期：学习走路、吃饭、说话、区分善恶和控制自己的脾气，获得生理上的安全，形成有关社会与事物的简单概念，与父母、兄弟、姐妹及他人建立感情等。
儿童期：学习一般性游戏的动作、技能以及男女角色分别，培养对自己健康和对社会的态度，和同伴建立良好的关系，发展读、写、算的基础能力和日常生活必要的概念，发展道德评判的标准和人格的独立性等。
青、壮年期：学习男性、女性的社会角色和进行新的交际，认识自己的生理结构并有效保护自己的机体，实现独立地体现情绪和经济独立，择业、求职、恋爱、结婚，发展和追求个人社会化的态度、行为以及价值、伦理体系，生儿育女，管理家庭等。
中年期：形成公民的社会责任，建立一定的经济生活水平，帮助孩子成人，充实业余生活，接纳中年期生理方面的变化，照顾父母等。
老年期：适应体质衰退、退休、收入减少和配偶死亡，与老年人建立亲密关系，承担公民的社会义务，降低物质生活的满足要求等。

媒体关注与评论

在上海市东北片高校合作办学办公室负责人王忠道、姜德安教授的关心和支持下，东北片高校心理健康教育协作组作了统筹规划，并委托上海市心理咨询研究会副会长兼秘书长邢邦志副教授任主编，组织一批在上海高校心理咨询工作第一线上的青年骨干教师共同协作，经过一年多的辛苦工作，写出了这本《心理素质的养成与训练》。
这是上海高校心理咨询工作一件值得庆贺的喜事。
我与邢邦志认识已十多年。
1993年夏，他受刚成立不久的上海高校心理咨询研究会的委托，举办了由美国罗耀拉大学教授伊根（Gerard Egan）任主讲的心理咨询讲习班。
这次讲习班为推动刚起步不久的高校心理健康教育和心理咨询工作，起到了十分重要的作用。
通过这次讲习班也加深了我和邦志的相互了解，他认真务实、以诚待人的人格也给同行们留下了深刻的印象。
这些年来，尽管他行政工作十分繁忙，但他不但始终没有荒疏个人的心理咨询业务，同时还为上海高校的心理咨询工作做了大量的组织、推动工作。
回顾心理咨询工作十多年的发展历程，其中有两个非常明显的特点：一是这项工作是由于社会的需求自下而上、自发地产生的；二是担负这项工作的是活跃在第一线的实践工作者，而不是经院派的“纯”心理学家。
这两点注定了心理咨询工作从一开始就走了一条艰难曲折的道路，同时也注定了其生命力是顽强的，步子是踏实、坚定的。
这使我想起了“城中桃李愁风雨，春在畦头荠菜花”这句诗。
这也决定了这本书带有两个明显的特点：第一，它不是应行政命令或权威部门的要求而写的，而是由于工作在心理咨询第一线上工作的同志有话要说，有心得、经验要沟通和交流而自发组织编写的；第二，本书有很强的应用性、实践性和可操作性，当然并非没有理论性，而是说其理论性更多地是从实践中总结提炼出来的。
从本书的体例也可看出这一点。
本书的三篇分别是心理素质论、心理素质训练和心理咨询举例。
这种编法使其具有很强的可读性，并使其可以作为心理健康教育和咨询工作者的工作手册，广大教师和心理学爱好者的参考读物。
这本书也是“让心理学从心理学家的课堂上和书本里解放出来，变为群众手中的锐利武器”的一个尝试。
一些以心理学“正规军”、专家自居的人不许“革命”的做法很不足取，他们对来自实际工作领域的热情往往只是指责和批评，而较少建设性的建议和虚心学习的态度。
就我个人而言，我是对来自社会和心理咨询第一线上的同志们心存感激之情，是他们给心理学灌注了新的活力，增添了新的内容，对普及和推动心理学的发展做出了巨大贡献。
当然一味无原则的支持，也不是科学的态度，规范也正是为了发展。
令人高兴的是，也确有一批有社会责任感的专家、学者，正在以积极虚心，既科学严谨又实事求是的建设性的态度协助有关主管部门，为心理健康教育和心理咨询工作制订出了一些切实可行的政策法规，这使我感到这项事业的春天真的快要到了。
在春天快要到来之际，我以喜悦的心情看到《心理素质的养成与训练》这朵报春之花的绽放。
写序在我的概念里往往是长辈、权威、领导的事，邦志要我为本书作序时，我颇有诚惶诚恐的感觉。
后来邦志为我做了一番“认知治疗”，使我领悟到自己作为上海市高校心理咨询研究会会长，在看到上海高校的同行们工作中又有新的收获时，自己可以而且也应该说上几句心里话，故写出以上感想，以为序。
孙时进　　于三湘世纪花城新居　　2002年5月

第一图书网, tushu007.com

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