第一图书网, tushu007.com

<<面向21世纪课程教材>>

图书基本信息

书名：<<面向21世纪课程教材>>

13位ISBN编号：9787503540509

10位ISBN编号：7503540508

出版时间：2008-11-01

出版时间：郭国际、周用桓、 唐大中 中共中央党校出版社 (2008-11出版)

作者：郭国际，周用桓，唐大中 编

页数：496

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

内容概要

《面向21世纪课程教材：大学生健康心理学》力图显示多维特性：一是思想性，强调以唯物辩证法为指导，注重学生素质教育和人格塑造；二是科学性，论点与实验皆具有充分的理论依据；三是先进性，基本反映了当前国内外医学生理学，社会心理学发展趋势和研究成果；四是启发性，对重要理论与问题进行了由表及里、深入浅出的叙述；五是适用性，有利于技能培养和解决实际问题能力的锻炼。

在章节布局上以知识传授与心理能力培养同步并重作为指导思想，在相应章节后面安排有专门的心理训练指导。

在章节编排和体系结构上突破了以往心理系教材的传统，选择和综合了交际心理学、普通心理学、学习心理学、社会心理学、管理心理学、发展心理学、青年心理学、心理健康与辅导等心理学教学的综合性特点，方便教师教学和学生自学。

具体内容主要涉及心理学概论、意志状态、人格的形成与发展、动机与情绪、学习与创造、人际关系、音年心理、心理健康与辅导等方面。

书籍目录

第一篇健康心理学 第一章健康心理学 第一节健康与疾病 第二节 心理学 第二章健康心理与辅导 第一节健康标准与健康心理 第二节 大学生逆反心理 第三节心理障碍症状 第四节 大学生心理障碍及成因 第五节健康心理咨询与治疗 第三章心理卫生 第一节心理卫生总论 第二节 个体心理发展的特点及其影响因素 第三节 不同社会群体的心理卫生 第四章青年心理 第一节青年心理理论 第二节 青年的恋爱心理 第三节青年网络心理 第四节 青年的职业及品德心理 第二篇交际心理学 第五章人际关系 第一节人际关系概述 第二节人际吸引与排斥 第三节人际关系的测量与调适 第六章交际心理与逻辑思维 第一节 交际行为的内在逻辑 第二节逻辑思维的运动规律 第三节逻辑思维与交际活动 第七章交际心理效应 第一节消除影响交际效应的因素 第二节 交际心理效应的类型 第八章交际心理障碍及其排除 第一节 交际心理障碍概念 第二节 交际心理障碍类型 第三节 克服交际心理障碍法 第九章交际活动与语言态势技巧 第一节 交际活动语言心理 第二节 交际活动态势心理 第三节 交际活动语言态势量与度 第三篇普通心理学 第十章心理学概述 第一节 心理学的历史发展与流派 第二节心理学的研究对象及任务 第三节 心理学的研究原则与方法 第十一章心理学基础知识 第一节心理现象 第二节心理的脑基础 第三节心理的社会学基础 第四节认识过程 第五节情绪与情感 第六节 意识过程 第七节个性 第十二章心理应激 第一节 总论 第二节生活事件 第三节应对方式 第四节社会支持 第五节应激反应及心身中介机制 第十三章意识 第一节 意识与注意 第二节意识种类 第三节 自我意识 第十四章智力和能力 第一节 智力与能力的概述 第二节 智力与能力测验 第三节 能力差异与影响 第十五章学习心理 第一节 学习原理 第二节记忆与遗忘 第三节 学习与记忆方法 第十六章思维与创造 第一节思维概述 第二节 问题解决 第三节创造

章节摘录

版权页： 插图： 4.以来访者为中心的治疗法 以来访者为中心的方法基本假设是：我们有了解自己的问题的能力，而且，我们自己有解决这些问题的资源。
用这种观点看待人，意味着治疗师注重人的建设性的一面。
以及人的正确的方面，这一方法把重点放在对自身的感觉上。
使来访者通过观察自身而不是注重外部影响，来求得成长和完善。
这样，他们不需要来自治疗师的过多干预和指导就能够发生变化。
他们对治疗师的需要是理解、真诚、支持、接受、关心和积极的评价。
5.格式塔治疗法 格式塔治疗法的假设是，如果希望成熟，人就必须达到自己的生活方式并承担个人的责任。
治疗师的任务是提供一种环境，使来访者充分认识到真实的自我，并认识到他是如何妨碍了自己的生活的。
来访者通过参与旨在改变和发现生活意义的实验，尽可能多地进行自我治疗。
他们被鼓励直接体验冲突，而不是仅仅谈论它们。
通过这种方式，他们逐渐提高自己的认识水平，并将自己被分离的、未知的部分结合起来。
6.现实治疗法 根据现实治疗法，治疗师的任务是让来访者面对自己当前的行为，评价其所作所为在什么程度上帮助他们实现了自我。
一个基本的假设是：如果来访者能审视自身的渴望和需要，他们就会更好地确定自己正在做的事情是否有效。
这一方法另外的目的是让来访者探索他们的认知，将他们的需求说出，并自愿参加咨询。
然后来访者对行为指示的方向进行探索，并对所作所为进行评价。
他们将创立一个希望得到改变的行动计划。
由于来访者可以直接控制自己的行为和思想，而对情感的控制较少，行为就成为治疗的中心。
来访者如果愿意接受行动的责任，就能对生活进行有效的控制。
7.行为治疗法 虽然行为治疗法假定人基本是由学习和社会文化因素所形成，这一方法的重点是令来访者消除不恰当行为和获取建设性行为的能力。
行为治疗法是一种系统的方法，它在开始时对个体进行全面的评估以确定目前的功能水平，这一评估是制定治疗目标的前提。
在来访者建立了清晰和具体的行为目标后，治疗师通常会建}义最适合达到这些目标的策略。
如果来访者在实际生活中愿意练习新的行为，他们就会取得进步。
不断的评价是确定治疗步骤和技术效果的方法。
8.认知一行为治疗法 根据理性情绪行为治疗法（REBT）得知，我们的问题是由对生活状况的感知和思维造成的，而不是生活状况本身造成的，也不是由其他人或过去的事件造成的。
因此，我们的责任是对自我打击的思维进行认识和改变，因为这种思维造成情感和行为障碍。
（REBT）理论认为人们接受来自外部的行为障碍思维，并不断用主动和指导性的治疗步骤，包括教育、建议和布置作业。
它强调教育意味着治疗师作为教师，以及来访者作为学习者的作用。
虽然它是教学式的和直接的，但主要还是让人根据自己的意愿自己去想、感觉和行动。
它重新教育来访者进行自己的思维。
治疗师的任务是不断鼓励和提醒来访者去做持续和大幅度改变所需的事情。
其他认知一行为治疗法与理性情绪行为治疗法有一些同样的假设。
许多这样的方法假定人们容易学会错误的、自我击败的思想，但他们也能学会丢掉它们。
人们通过自言自语使自己的困难持续下去。
但通过指出和改正认知的错误，他们可以为自己创造一个更自我实现的生活。
认知重建在这些方法中起着中心作用。
通过倾听自己的自言自语，学习新的内部对话，以及学习行为改变所需的应对技术，就能够产生改变

第一图书网, tushu007.com

。

编辑推荐

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