

<<心理学教程>>

图书基本信息

书名：<<心理学教程>>

13位ISBN编号：9787564312152

10位ISBN编号：7564312157

出版时间：2011-6

出版时间：西南交通大学出版社

作者：马洪江，郑国庆 编著

页数：232

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>

<<心理学教程>>

内容概要

马洪江、郑国庆编著的《心理学教程》将普通心理学、教育心理学、咨询心理学知识融为一体。因为，对于未来的教师而言，需要掌握最基本的普通心理学常识，以便了解学生的内心世界，做好学生的教育工作；作为教师，必须懂得怎样教，怎样学。学生的内心世界非常复杂，要做好教师，心理咨询方面的知识是不可缺少的。基于这样的思考，我们如此构造了心理学教程的知识结构体系。

<<心理学教程>>

书籍目录

第一章 心理与心理学

第一节 心理学概述

- 一、心理学的研究对象和任务
- 二、心理学研究的价值
- 三、心理学研究的程序
- 四、心理学研究的原则和方法

第二节 心理的实质

- 一、心理的含义
- 二、心理的产生与发展
- 三、心理的实质
- 四、有关脑功能的学说
- 五、脑潜能开发的途径

第三节 心理学流派

- 一、构造主义
- 二、机能主义
- 三、格式塔心理学
- 四、行为主义
- 五、精神分析学派
- 六、认知心理学
- 七、人本主义心理学

第二章 认知过程

第一节 感觉与知觉

- 一、感觉与知觉的含义及生理机制
- 二、感觉与知觉的关系
- 三、感觉与知觉的种类
- 四、错觉
- 五、感觉的基本规律
- 六、知觉的基本规律
- 七、学习活动中青少年观察力的培养

第二节 记忆

- 一、记忆的含义、意义和形式
- 二、记忆的分类
- 三、记忆的生理机制
- 四、记忆过程分析——识记
- 五、记忆过程分析——保持与遗忘
- 六、记忆过程分析——再认和回忆
- 七、记忆力的提高与培养

第三节 思维

- 一、思维的含义及特征
- 二、思维和语言的关系
- 三、思维的种类
- 四、思维的过程与形式

第四节 想象

- 一、想象的含义、生理机制及与思维的关系
- 二、想象的种类

<<心理学教程>>

三、青少年想象的特点及培养

第三章 情绪

第一节 认知与情绪

一、情绪概述

二、情绪与认知的相互影响

第二节 情绪与行为

一、情绪行为理论

二、情绪与行为的关系

三、情绪识别

第三节 情绪的调控

一、情商

二、健康情绪的必要条件

三、不良情绪的控制

第四章 人格

第一节 人格概述

一、人格的界说

二、人格结构

第二节 人格的形成

一、遗传的作用

二、环境的作用

三、认知的作用

四、各种因素的相互作用

第三节 健全人格及其培养

一、关于心理疾病

二、追求自我实现

三、培养健全人格

第四节 人格测验

一、自陈式测验

二、投射测验

第五章 学习理论

第一节 刺激—反应联结学习理论

一、桑代克的学习理论

二、经典条件反射学习理论

三、操作条件反射学习理论

四、社会学习理论

五、强化的种类和技巧

六、理论的区别和教学运用

第二节 认知结构学习理论

一、布鲁纳的认知发现学习理论

二、奥苏贝尔的认知接受学习理论

三、发现学习与有意义学习理论的区别及教学应用

第三节 掌握学习和指导学习理论

一、布鲁姆的教学目标分类及掌握学习理论

二、加涅的学习结果分类和指导学习理论

第四节 人本主义学习理论

一、人本主义心理学简介

二、罗杰斯关于人格与行为的部分观点

<<心理学教程>>

三、人本主义心理学的教育主张

第六章 学习迁移

第一节 迁移的意义

- 一、什么是学习迁移
- 二、学习迁移的种类
- 三、学习迁移的简单测量
- 四、学习迁移现象的理论解释
- 五、影响学习迁移的主要因素
- 六、学习迁移的促进

第二节 认知结构与迁移

- 一、什么是认知结构
- 二、认知结构变量
- 三、操纵认知结构变量的策略——利用组织者的教学技巧

第三节 认知风格、认知类型与学习

- 一、场依存与场独立
- 二、整体性策略与系列性策略
- 三、求异思维与求同思维
- 四、冲动型思维与反省型思维
- 五、内倾与外倾

第七章 自我

第一节 自我及其理论

- 一、什么是自我
- 二、在自我概念中学习的重要性
- 三、我们能知道真实的自我吗
- 四、卡尔罗杰斯的自我理论
- 五、机体与其他人之间的冲突
- 六、对自我的测量
- 七、乔治凯利和自我

第二节 自尊

- 一、自尊的发展
- 二、产生自尊的因素
- 三、教师的价值
- 四、其他影响自尊的因素
- 五、鼓励自尊
- 六、自尊并不是自负
- 七、评价自尊
- 八、自尊和武断 / 缺乏主见

第三节 自我成熟

- 一、埃里克森的八个阶段和个人成熟
- 二、自我成熟与学校
- 三、对成熟人格的定义
- 四、自我同一性
- 五、角色混乱
- 六、认识和存在

第八章 大学生人际关系调适

第一节 大学生人际关系的基本特征

- 一、什么是人际关系

<<心理学教程>>

二、大学生人际关系的特点和类型

三、影响大学生人际关系的因素

第二节 大学生人际交往中存在的问题及调适

一、人际交往的认知偏差及其调适

二、社交自卑感及其调节

三、社交嫉妒感及其调适

四、社交猜疑心及其调适

五、社交报复心理及其调适

第三节 大学生良好人际关系的建立

一、良好人际关系对大学生健康成长的意义

二、大学生人际交往的基本原则

三、大学生如何建立良好的人际关系

第九章 教育指导与咨询

第一节 学校中的咨询

一、保密的问题

二、同情的重要性

第二节 咨询过程

一、对学生问题的分类

二、咨询者的作用

三、咨询者面对的问题

四、社会的力量和冲突

第三节 职业指导

一、职业选择的发展阶段

二、在职业指导上咨询者的作用

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（二）过度焦虑情绪的控制焦虑是由某种不顺心的因素引起的不愉快的情绪反应。它主要是对危险、威胁和需要特别努力但对此又无能为力的苦恼的强烈预期反应。

心理学家通过实验研究认为，适度焦虑对学习或工作都有一定的益处。

在学习或工作前的适度焦虑，可以激励自己更用心准备，以便顺利完成任务。

心理学中以倒“U”形曲线来表示焦虑与表现（包括心智的表现）的关系，关系最佳时是倒“U”形曲线的顶端，左半部表示焦虑太少导致冷淡或动力不足，右半部表示过度焦虑会严重影响表现。

因此，在一定程度上的焦虑可以刺激人产生动力，以便顺利完成任务。

另外，心理学家通过实验研究还发现，过度焦虑无论对人的生理还是对人的心理都将产生不利影响。在生理方面，由于焦虑会使人的自主神经系统活动增加，肾上腺素输出量提高，血压和心率增强，皮肤出汗，面色苍白，嘴发干，呼吸加深、加快，肌肉失去弹性，大便和小便率增加。

如果这种状态持续时间较长，就会出现坐立不安的运动状态，而且会影响消化和睡眠。

在心理方面，焦虑会破坏一个人的精神面貌，使人变得颓废、沮丧和消沉，过度的焦虑还会使人过早衰老，无异于慢性自杀。

例如，在《红楼梦》中，林黛玉因焦虑不能自制，当闻听贾宝玉娶亲时，悲愤交加，在极度焦虑中饮恨而死。

因此，焦虑实质上是对自己的一种折磨和损害。

它不仅被认作是最普通的神经症，而且被认作是其他神经症的基础。

持续的焦虑会引发疑病症，甚至导致歇斯底里的发生。

<<心理学教程>>

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>