

<<大学生心理测查与行为指导>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理测查与行为指导>>

13位ISBN编号：9787030336934

10位ISBN编号：7030336933

出版时间：2012-4

出版时间：科学出版社

作者：程许国彬,黄秀娟 主编

页数：327

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>

<<大学生心理测查与行为指导>>

内容概要

本书以心理学与行为学为理论基础，针对大学生所面临的困惑和问题，通过行为测查、自省、观察、比较等方法让大学生认识自我，并根据不同的问题做出有效的心理行为建议，让大学生能自主地进行行为调整，从而使学生心理问题能够得到及时解决，心理健康得以维护，心理素质得到提高。本书涵盖心理测查和行为指导的综述理论，并以心理学和行为学为理论基础，针对大学生所面临的困惑和问题进行测查与指导，包括人际关系、学习、成功、气质、兴趣、意志、压力、人格、择业、恋爱、心理枯竭、神经症等内容。

<<大学生心理测查与行为指导>>

书籍目录

第一章 心理测查原理与方法

第一节 心理测查原理

- 一、什么是心理
- 二、什么是心理测查

第二节 心理测查方法

- 一、心理测查常用的方法
- 二、心理测验

第二章 行为指导与心理训练

第一节 行为指导概述

- 一、大学生行为指导的理论基础
- 二、行为指导对大学生发展的作用
- 三、大学生行为指导的原则
- 四、大学生行为指导的方式

第二节 心理训练概述

- 一、什么是心理训练
- 二、心理训练的历史与现状
- 三、心理训练的特点
- 四、大学生心理训练的内容
- 五、大学生心理训练的模式

第三章 健康心理与异常心理

第一节 心理健康标准

第二节 异常心理概述

- 一、大学生异常心理的表现
- 二、大学生心理异常的原因
- 三、大学生的心理健康测查

第三节 大学生心理健康的维护

- 一、关注大学生个体心理健康
- 二、加强开展心理健康教育

第四章 人际关系测查与行为指导

第一节 人际关系概述

- 一、什么是人际关系
- 二、人际关系的类型
- 三、人际关系的行为模式
- 四、人际关系的心理定势

第二节 人际关系状况测查

- 一、人际关系综合量表
- 二、人际交往专项能力自测

第三节 人际沟通能力训练

- 一、了解沟通基础知识
- 二、树立科学的沟通理念
- 三、学习一般沟通技巧

第五章 学习心理测查与方法指导

第一节 学习心理概述

- 一、什么是学习
- 二、学习心理理论

<<大学生心理测查与行为指导>>

- 三、大学生学习的心理结构
- 第二节 学习心理与能力测查
 - 一、大学生学习心理的特点
 - 二、学习心理与能力测查量表
- 第三节 学习能力培养与学习方法指导
 - 一、什么是学习能力
 - 二、学习动机不当与调适
 - 三、学习状态不良与调适
 - 四、考试焦虑与调适
 - 五、大学生三种学习能力
 - 六、学习策略指导
- 第六章 成功心理测查与指导
 - 第一节 成功心理概述
 - 第二节 成功心理测查
 - 一、独立性测试
 - 二、志向测试
 - 三、决策能力测试
 - 四、责任心测试
 - 五、自信心测试
 - 六、领导能力测试
 - 第三节 成功心理素质养成
 - 一、独立性的培养
 - 二、志向的培养
 - 三、决策能力的培养
 - 四、责任心的培养
 - 五、自信心的培养
 - 六、领导能力的培养
- 第七章 性格测查与行为指导
 - 第一节 性格概述
 - 一、什么是性格
 - 二、性格的生理基础
 - 三、性格的结构
 - 第二节 性格测查
 - 一、自然实验法
 - 二、问卷法
 - 三、投射测验
 - 第三节 良好性格养成
 - 一、性格形成的影响因素
 - 二、大学生性格的发展和培养
 - 三、克服不良的性格特点
- 第八章 气质测查与指导
 - 第一节 气质概述
 - 一、什么是气质
 - 二、气质学说
 - 第二节 气质测查
 - 一、气质类型的自我诊断
 - 二、气质类型的观测指标

<<大学生心理测查与行为指导>>

三、气质类型的量表测量

第三节 气质与个人成长

- 一、正确认识气质无好坏之分
- 二、气质对教育工作的影响
- 三、气质对职业选择的影响
- 四、气质对身心健康的影响

第九章 兴趣测查与培养

第一节 兴趣概述

- 一、什么是兴趣
- 二、兴趣的种类
- 三、兴趣的特点
- 四、影响兴趣的因素
- 五、兴趣的作用

第二节 兴趣测查

第三节 兴趣培养

第十章 意志测查与意志磨炼

第一节 意志概述

- 一、什么是意志
- 二、意志的特征
- 三、意志的品质
- 四、意志品质的作用

第二节 意志测查

- 一、意志力测验20题
- 二、意志坚强度测试
- 三、意志力测试

第三节 意志训练

- 一、意志的坚定性训练
- 二、意志的自制性训练
- 三、意志的果断性训练
- 四、注意力的自我训练
- 五、自觉性的培养

第十一章 能力测查与能力培养

第一节 能力概述

- 一、什么是能力
- 二、能力与智力
- 三、能力的种类
- 四、能力结构的理论

第二节 能力测查

- 一、一般能力测查
- 二、特殊能力测查
- 三、创造能力测查

第三节 大学生应具备的能力及培养

- 一、大学生应具备的能力
- 二、大学生能力的培养

第十二章 人格特征与健全人格

第一节 人格概述

- 一、什么是人格

<<大学生心理测查与行为指导>>

- 二、人格的基本特性
- 三、人格的结构
- 第二节 人格特征测查
 - 一、人格测评方法
 - 二、自陈量表法
- 第三节 健全人格养成
 - 一、健康人格的标准
 - 二、大学生人格障碍的成因
 - 三、培养大学生健全人格的对策
- 第十三章 情绪测查与情绪调控方法
 - 第一节 情绪概述
 - 一、什么是情绪
 - 二、情绪的分类
 - 三、大学生情绪的特点
 - 四、情绪对大学生的影响
 - 五、健康情绪
 - 六、情绪与情商
 - 第二节 情绪测查
 - 一、焦虑自评量表
 - 二、抑郁自评量表
 - 第三节 情绪调控方法
 - 一、大学生中常见的不良情绪及调节
 - 二、大学生健康情绪的培养及行为训练
- 第十四章 压力测查与压力管理
 - 第一节 压力概述
 - 一、什么是压力
 - 二、大学生常见心理压力来源
 - 三、压力下的反应
 - 四、压力感的影响因素
 - 五、压力的作用
 - 第二节 压力测查
 - 一、压力源测查
 - 二、压力程度测验
 - 三、应对方式与压力
 - 第三节 压力管理
 - 一、明确自身压力源
 - 二、调整心态,积极应对
 - 三、有效行动,点滴积累
 - 四、减压行为训练
- 第十五章 择业心理测查与心理调适
 - 第一节 择业心理概述
 - 一、大学生常态的择业心理
 - 二、大学生常见的择业心理误区
 - 三、影响大学生择业的因素
 - 第二节 择业心理测查
 - 一、霍兰德职业性向理论
 - 二、霍兰德职业倾向测验量表

<<大学生心理测查与行为指导>>

第三节 大学生择业心理调适

- 一、大学生职业生涯发展的心理调适
- 二、能力培养的心理调适
- 三、用心理调节 的方法进行自我调适

第十六章 性心理测查与性健康指导

第一节 性心理概述

- 一、青春期内分泌发展
- 二、青春期内心理发展
- 三、大学生性心理的特点
- 四、大学生性心理活动的表现

第二节 性心理测查

- 一、艾森克性心理健康测试
- 二、男性化与女性化倾向量表

第三节 性心理与行为指导

- 一、健康的性心理标准
- 二、大学生性心理困扰与调适
- 三、性心理障碍及其调适
- 四、大学生性心理健康教育对策和自我维护

第十七章 恋爱心理测查与行为指导

第一节 恋爱心理概述

- 一、爱情与恋爱
- 二、恋爱的类型与恋爱心理的发展
- 三、大学生恋爱心理的特点
- 四、影响大学生恋爱心理的因素

第二节 恋爱心理测查

- 一、恋爱观心理自测量表
- 二、“喜欢量表”和“爱情量表”
- 三、爱情追求类型测量

第三节 恋爱心理调适与行为指导

- 一、大学生恋爱心理误区
- 二、大学生恋爱心理困惑与调适
- 三、大学生恋爱行为指导

第十八章 神经症测查与行为指导

第一节 神经症概述

- 一、什么是神经症
- 二、神经症的主要发病因素
- 三、大学生中常见的神经症

第二节 神经症测查

- 一、生活事件量表
- 二、症状自评量表
- 三、恐怖强迫量表

第三节 神经症状的改善

- 一、树立科学的态度
- 二、调整不合理认知
- 三、健全心理防卫机制

<<大学生心理测查与行为指导>>

章节摘录

版权页：第一章 心理测查原理与方法人的心理看不见、摸不着，似乎很难捉摸，然而，人的行为却会泄漏心里的秘密。

为了揭开人的心理的神秘面纱，认识人的心理，人们根据一定的心理理论，通过一定的操作程序，对人的心理和行为作出数量化的转化，这便是心理测查。

心理测查可以对个体的智力、能力倾向、心理健康、创造力、人格等方面进行全面的测查，说明人的心理特性和行为。

正确使用心理测查，能够为人们预测人的行为、选拔人才、升学就业等方面提供参考。

第一节 心理测查原理恩格斯曾经说过：“人的心理是世界上最美丽的花朵。

”那么，人的心理是什么呢？心理测查又是什么？为什么人的心理是可以测查的呢？让我们一起来了解心理测查的原理。

一、什么是心理简单来说，心理是人脑的机能，是人脑对客观事物的反映，是对心理现象、心理活动的简称。

心理是人在日常生活中对客观事物的反映活动，是生物进化到高级阶段时人脑的特殊功能。

为了更好地理解心理内涵，我们有必要了解以下两方面知识。

人的心理概括起来，可以分为心理过程和个性心理两大方面。

（一）人的心理过程人的心理活动嵌入人的一切活动中，主要包括认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是通过感知、注意、回忆、想象和思维等，对接触的客观事物进行认识的过程。

它不是一种被动消极的认识过程，也不同于动物对外界的简单的感知。

<<大学生心理测查与行为指导>>

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>