第一图书网, tushu007.com

<<为大众服务的心理学探微>>

图书基本信息

书名：<<为大众服务的心理学探微>>

13位ISBN编号：9787300156897

10位ISBN编号：7300156894

出版时间：2012-5

出版时间：中国人民大学出版社

作者：俞国良

页数：302

字数：378000

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

《探微集：为大众服务的心理学探微》由“话里话外”和“书里书外”两部分组成，“话里话外”收录了作者接受的各级各类媒体采访的相关文章；“书里书外”收录了作者所编、著、译的学术著作、教材、课外读物的序、前言、后记等。

作者简介

俞国良，现任中国人民大学教授、博士生导师，中国心理学会理事暨社会心理学专业委员会副主任，国家自然科学基金委员会心理学与神经科学学科评审组成员，全国教育科学规划心理学学科评审组成员，中国科学院和北京师范大学兼职教授等。
承担了国家自然科学基金项目、教育部人文社会科学重点研究基地重大项目等。
在《心理学报》、《教育研究》等杂志上发表学术论文近百篇，其中多篇被SCI、SSCI收录和《新华文摘》转载。
出版《社会心理学》、《环境心理学》、《创造力心理学》和《社会性发展心理学》等专著十多部。
曾获国家图书奖等奖项，入选教育部“跨世纪优秀人才”。

书籍目录

第一编 话里话外
为婴幼儿成长保驾护航
减轻负担首重心理
教师心里有话等待倾诉
让孩子远离游戏厅
我们是否真有资格做家长
素质教育“ 加减法 ”
俞国良的“ 减负观 ”
新世纪老人如何与孙辈相处
教师：别让“ 心病 ”绊住脚
孩子的心有多重
七月。
由稚嫩的肩膀扛起
系统化性教育读物走向“ 前台 ”
生态道德教育不容回避的话题
让教师的心理更健康
怎样让孩子保持心理健康
中小学心理健康教育有了新教材
诊脉中小学心理健康教育
让心灵荒漠变绿洲
在家上课应注意些什么
中小学心理健康教育进展如何
心理学读物首选名人传记
中小学德育怎样改
学校心理健康教育任重而道远
温馨短信连亲情
在学术的层面上把握
尊重教育鼓起成功的风帆
让“ 江湖 ”远离纯净校园
让抑郁远离青少年
面对危机校长如何思前“ 善 ”后
千万别看扁中职学生
让社会心理学走进大众
关于心理调适
为教师心灵守护阳光
加强德育就是加强中职生竞争力
让中小学心理健康教育撑起一片守望幸福的蓝天
解读中等职业学校《心理健康教学大纲》
心理健康教育应立足于自主自助
自主自助：心理健康教育新视角
别让孩子成为易爆品
81．0%受访者认同当下女性教育缺失
“ 90后 ”存在状态与根源
人文社会科学走出去正当其时
“ 富二代 ”教育：德智不能倒挂

拓展生命的宽度
必须把这些话详细告诉孩子
第二编 书里书外
《初涉人世的十大挑战》前言
《青年交往心理初探》后记
《现代人的交际优化》前言
《现代人成才技能优化》前言
《死亡心理奥秘》译后记
《青年成才技能手册》前言
《角色理论研究》后记
《校园文化导论》后记
《差生教育》后记
《家庭教育中的1000个怎么办?》前言
校园魔方：校园文化热点的历史轨迹
《创造力心理学》后记
《让孩子脱颖而出》前言
《社会心理学导论》中文版译者序
“中学生心理热线”丛书总序
“泥娃娃——婴幼儿启蒙”丛书总前言
“图说大脑革命”丛书主编寄语
《人际关系心理学》自序
《当代青少年心理与教育大辞典》前言
《创造力与创新能力》后记
《环境心理学》自序
“心理自测”丛书序言
“中小学心理健康教育教师指导手册”前言
“学生素质教育千万个怎么办”丛书序言
“课外心理”丛书主编寄语
“创新课堂”丛书主编寄语
《社会性发展心理学》后记
《心理健康教育》(学生用书)编写说明
《心理健康教育》(教师用书)编写说明
《社会心理学》前言
《现代心理健康教育》前言
《基础心理学》前言
《普通心理学》前言
《社会心理学经典导读》前言
《为教育服务的心理学探微》自序
《现代教师心理健康教育》前言
致同学们
《心理健康自测与指导》主编寄语
《心理健康教学参考书》主编寄语
《心理健康教育案例集》主编寄语
《生涯自测与指导》主编寄语
《为中职服务的心理学探微》自序
《社会心理学》(第2版)前言
《社会心理学前沿》前言

《大学生心理健康通识》前言
《人类发展》(第8版)译者前言
《人际关系心理学》(第2版)前言
《简明社会心理学》前言
《心理健康经典导读》前言
《健康与幸福》译校者寄语

章节摘录

记者：这么说，心理调适主要作用于消极心理，对吗？
俞国良：不一定，也对某些积极心理进行调整。
比如，人在社会比较中产生的自豪和骄傲心理等，倘若不经过合理的控制，将可能导致他人反感，从而影响社会交往效果。
记者：据了解，心理调适可分为自我调适与他人调适两种，其具体方法好像有很多。
俞国良：没错，有生理调节、认知调节、行为调节、语言调节、人际调节等等。
记者：“呼吸调节法”、“肌肉放松训练”、“有氧训练”等，是不是就是所谓的生理调节？
俞国良：对。
生理调节是以生理过程为基础，利用生理和心理彼此间的相互作用，通过生理改变，调节心理，进而使生理和心理都得到松弛的办法。
生理调节可分为三类：一是由身体至心理的放松，即以身体松弛为手段，最终达到心理放松效果。
像你刚才说到的“呼吸调节法”、“肌肉放松训练”、“有氧训练”等，常用于焦虑、恐惧心理的治疗和矫正。
二是由心理至身体的放松，即以心理放松为手段，最终达到身体的松弛。
三是身心锁链法，即利用自我意识，指示身体做出松弛反应，如“意念体温调节法”等。
记者：日常生活中，有些人为自己相貌不佳而感到难为情，并逐渐逃避公共活动和人际交往，久而久之，产生了抑郁、焦虑、自卑等不良心理。
这怎么办？
俞国良：进行认知调节。
所谓认知调节是通过改变认识而进行的心理调适。
人的认知与心理状况存在密切联系，心理状况由经历这一事件的人对此事件的认知或解释所引起，人对不同情境存在不同的认识，因此，通过某种心理体验引起某种认知，或通过某种认知激活某种心理体验，就可以对心理进行有效调节。
尤其是人对事件产生的不合理或不现实的归因往往会导致不良心理体验。
要消除不良心理状况，就必须借助认知调节。
例如，母子分离可以引发幼儿消极心理的产生，但只要让幼儿确信母亲只是暂时离开，就可以帮助幼儿克服这种心理。
再比如，你上面说到的这种情况，只要使其对相貌有正确认识和归因，就可以逐渐摆脱不良心理困扰，树立健康的生活态度。
……

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