

<<大学生心理学原理与应用>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理学原理与应用>>

13位ISBN编号：9787502629908

10位ISBN编号：7502629904

出版时间：2010-3

出版时间：中国计量

作者：冯铁蕾 编

页数：349

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>

## &lt;&lt;大学生心理学原理与应用&gt;&gt;

## 前言

高校是培养高素质人才的重要场所。

高素质人才不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质，还要有良好的心理素质，而且心理素质在整个素质体系中居基础性地位。

心理素质的高低，不仅直接影响到大学生的健康成长、事业成功、生活幸福，还关乎民族的希望、国家的未来。

近年来，中共中央、国务院、教育部对高校心理健康教育工作极为重视，把之视为高校德育工作的新任务、新内容、新途径。

早在2001年，教育部在《关于进一步加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》中就明确指出：“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等学校德育工作的重要组成部分”。

2004年8月，《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》又指出，“要重视心理健康教育，根据大学生身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力”。

当今这一代大学生，入学前接受的基本上是以应试目的为主的教育，这种教育模式培养的人，往往知识面较窄，缺乏创新意识与环境适应能力。

入学后，面临着不同以往的学习方式、生活环境和竞争压力，容易产生无所适从的焦虑；加之随着改革开放的深入进行，社会变迁带来的价值观冲突和日渐增多的选择机会及各种诱惑，导致心理冲突，引发了越来越多的心理烦恼和困惑。

这种状况不仅影响到大学生的生命品质和学业质量，也给高校的育人工作带来了新的挑战。

如何培养面向21世纪的综合性人才，心理素质教育成为高等教育中日益紧迫的重要任务。

为实现高等教育的育人目标，满足高校学生学习心理学，提高心理素质需要，我们编写了这本《大学生心理学原理与应用》，主要为高校开设的“心理学”公共选修课使用。

本教材主要特点是：（1）注重心理学基本概念、基本原理的介绍，并将心理学研究的最新进展涵盖其中，让学生在有限的学习时间内，尽可能多地掌握心理学基本知识。

（2）体现应用性。

当前高校公共选修课使用的“心理学”相关教材，要么是高校心理学专业学生使用的系统专论的《普通心理学》教材；要么是缺乏专业性、系统性，零碎介绍心理学普通常识的一般读物。

本教材力求将原理与应用相结合，让学生在较系统地掌握心理学一般原理的基础上，学会运用所学知识解决其学习、生活和社会适应中的现实问题，最终优化其心理品质。

## <<大学生心理学原理与应用>>

### 内容概要

本书共包括8讲内容。

分别为人的心理活动的过程；气质、性格、能力与人格；人际交往与人际关系；心理健康与心理问题解决策略；生涯规划与职业选择等。

本书既注重心理学基本理论的系统性、前沿性，让读者对现代心理学原理有一个较全面的了解；又突出应用性和启发性，有助于读者运用所学知识解决其社会生活中的现实问题，最终优化个性心理品质。

全书力求概念准确、原理清楚、可读性强，既可作为高校非心理学专业使用教材，又可作为对心理学知识有兴趣人士的读物。

## <<大学生心理学原理与应用>>

### 书籍目录

第一讲 绪论：我习飞翔——大学生心理与成长第二讲 人的心理活动过程一：感觉、知觉、思维——问题解决及创造性思维培养第三讲 人的心理活动过程二：意识、注意与记忆——大学生学习能力培养第四讲 人的心理活动过程三：动机、意志、情绪——压力应对与情绪管理第五讲 气质、性格、能力与人格——大学生健康人格模塑第六讲 人际交往与人际关系——爱的能力的培养第七讲 心理健康与心理问题策略——健康生活，从心开始第八讲 生涯规划与职业选择——自信、实务参考文献

## 章节摘录

插图：人的心理之所以与动物心理有着本质的区别，就在于人具有抽象思维能力，能认识事物的本质特征和内部关系，可以进行极其复杂的心理活动。

所以说，心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。

脑是心理活动的器官，但仅靠脑是不能独立产生心理活动的。

人的心理活动还有赖于整个神经系统的作用和内分泌系统的调节等，它们共同构成了人的心理活动的基础。

脑只是其中的主要组成部分。

(1) 神经系统及机能 什么是神经系统？

神经系统是由众多的、复杂多样、大小不一的神经细胞构成的。

调节人和动物体内各种器官活动，以适应内、外部环境变化。

维持机体平衡的异常复杂的机能体系。

人的一切身心活动，像吃饭、穿衣、写作、阅读、运动等，都与神经系统有关。

比如当你听到手机铃声响起，就会立刻接听，这一过程不到一秒钟，却经历了一个完整的心理活动过程。

首先是听觉器官（双耳）接受到声音（手机铃声）的刺激，这是感受器收到了信息；第二步，声音刺激转化为神经信号传导至大脑，经过大脑的整合分析，判定为有人给自己打电话；第三步是大脑发出命令，立刻采取行动（接听手机）。

从听见铃声到接听电话这一简短的过程，实际上是一个包括无数神经细胞之间连续的信息传递和大脑的整合分析过程。

我们把这一过程称为心理过程。

心理过程其实就是神经系统尤其是大脑的活动过程。

神经系统的基本单位和机能神经系统主要由神经元和神经胶质细胞两种细胞构成。

a. 神经元 神经元又称神经细胞，是用肉眼无法看清楚极微小的细胞体，是神经系统的基本结构单位和功能单位。

它的主要功能是接收、综合、传递信息，调整人体内外环境，以维持机体的平衡。

人脑神经元的数量大约在100亿个以上。

神经元按功能和性质分为三类：一是感觉神经元，也叫传入神经元，分布于身体各组织、器官，它们接受各种刺激如外界的光、声、色和体内的疼痛、饥渴等，并将之转化为神经冲动，传至中枢神经（脑和脊髓）进行处理；二是运动神经元，也叫传出神经元，将中枢系统（脑和脊髓）发出的信息传递到肌肉和腺体等效应器官，以实现身体活动；三是中间神经元，又称联络神经元，介于感觉神经元和运动神经元之间，分布于脊髓、脑，形成复杂的神经网络，起着链接、分析和综合作用。

神经元，或者说神经细胞的大小、形状和类型是复杂多样的，但每个神经元的结构都是共同的，即由胞体、轴突和树突三部分构成。

胞体形态各异，有圆形的、星形的等，是神经元的代谢和营养中心，具有接受、整合信息的功能。

从胞体周围发出的很多分支，称树突。

树突可以有多个，呈树枝状，一般较短，分枝较多，是神经元的输入端，主要功能是接受刺激，并把神经冲动传向胞体。

从胞体发出的一根较长的分支，称轴突。

轴突又叫神经纤维，是神经元的输出端。

一个神经元只有一个轴突，轴突一般粗细、长短不一。

其外围包有一层髓鞘，具有绝缘作用，以保护轴突并防止冲动的扩散。

其末端的分枝叫神经末梢，它们分泌出一种叫做神经递质的化学物质，起信息传递信使作用（见图1-5）。

<<大学生心理学原理与应用>>

编辑推荐

《大学生心理学原理与应用》：21世纪高等学校规划教材

<<大学生心理学原理与应用>>

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>