第一图书网, tushu007.com

<<心理训练>>

图书基本信息

书名：<<心理训练>>

13位ISBN编号：9787561769300

10位ISBN编号：756176930X

出版时间：2009-5

出版时间：华东师范大学出版社

作者：郑军

页数：257

字数：236000

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

前言

如今，市面上已经有不少介绍心理训练的作品。
它们或者就叫《心理训练》，或者在前面加上各种定语，如《小学生心理训练》、《推销员心理训练》等，以廓清其适用范围。
理论总要产生于实践之后，除了由河北师范大学李建周老师创作的《心理训练》出版于20世纪90年代初以外，大部分此类图书都于最近几年问世，这说明一个心理训练的时代刚刚到来。
本书读者可能已经看过这类作品，也可能以后会读到。
显然，本书和它们有很大不同，否则笔者也没有必要再写一本。
所以在展开正文前，先要说说这些不同之处。
首先，其他作者往往将心理训练当做一个既定事实、一个成熟体系、一套完整方法。
一些作品里反复强调“这是一门专业”、“专业程度很高”、“心理训练要由专业人士实施”。
当然，为了能引起读者重视，这样写写也无妨。
但事实上，心理训练就像一个婴幼儿。
虽然已经有模有样，有了独立的生命，但远未走到成熟。
所以，笔者在本书中并非要介绍一种完全成熟的心理训练——因为它根本不存在！
而是要对现有的心理训练进行分析探讨。
历史和未来兼顾，理想和现实并重，既介绍业已存在的心理训练方法，又讨论如何将它们发展得更完善。
很多内容如心理训练的机构设置、心理训练要不要认证等，笔者只能把问题提出来，请关心它们的读者集思广益，共同探讨。
你将会读到一本开放式的作品。
你不仅是它的读者，还是其中许多问题的参与者。
大家共同讨论，共同研究。
比如，书中介绍了一些大型心理训练器械的设想，笔者缺乏机械设计和自动化控制的知识，需要有这方面知识的朋友一起参与。
如何将心理学实验改造成心理训练的方法也是一种前瞻性的讨论。
它们未必真能实施，但至少给大家提供了一些思路。
其次，在目前这个发展阶段上，心理训练有强烈的经验主义色彩。
一些方法被社会上许多部门借鉴，感觉很有效，但讲不清它们为什么有效。
大部分介绍心理训练的作品也缺乏理论基础和逻辑体系，往往从方法本身出发，附带一些心理学解释。
结果被编写成“心理游戏大全”，或者“心理训练方法操作手册”。
这样的作品固然操作性很强，但知其然不知其所以然，未必经得起推敲。
要知道，在改变心灵这个目标上，仅仅方法有效还不能说明问题，还得说明为什么有效，以及是否有长远的、健康的效果。
否则的话，过去的巫师，现在一些传销高手，甚至江湖骗子的方法显然也很“有效”。
其实，这些书的作者基本上都有专业心理学背景。
但在他们的书里，心理学理论和训练手段却成为“两层皮”。
这和在心理学领域里，两者之间缺乏实际沟通有关。
理论家关起门来搞理论，实践家远离书斋搞实践，结果搞成了两套东西。
但以现实需要为基础，它们早晚要结合起来。
本书便是一个融合两者的努力。
因此，本书中不仅有大量方法，更有系统理论。
这似乎和我在前面宣称的原则有点不符。
笔者反复强调掌握知识不等于训练，为什么在本书中还要讲许多“大道理”呢？
其实，这些知识并非要介绍给最终接受训练的人——一个小学生，或者一位推销员——它更多的是介

绍给从事心理训练的人。
再次，由于本书目的并非罗列心理训练方法，所以在书里出现的心理训练方法不算多，介绍得也未必详细。
而且，心理训练方法本身也正在大量研发中，可谓层出不穷。
笔者已经收集到200多种，无法都在这本书里介绍。
建议有兴趣的读者另外去阅读，取得兼收并蓄之效。

内容概要

本书试图以专业心理学的视角，整合形形色色的心理训练方法，分析与解释心理训练的理论、技能与方法。
作者想要告诉读者的，不仅仅是有哪些心理训练的方法，更重要的是，这些方法为什么会有效；更深层的用意是，读者可以根据作者提供的思路，开发出适合自己或者适合自己的训练对象的心理训练方法。
具体而言，涉及自知力、意志力、情绪能力、认知能力、沟通能力、人格整合、问题解决、良好的生活方式等方面的心理训练。
　本书适合于心理学专业的师生、各行业中的心理学工作者、社会上的心理学爱好者、各类体验式培训或拓展训练的培训者，以及所有希望通过努力提升自己心灵的朋友。

书籍目录

第一章 追本溯源话“ 心育 ”——什么是心理训练第二章 万丈高楼平地起——心理训练的理论基础第三章 互帮互学方为高——心理训练的组织形式第四章 钢铁要这样炼成！
——意志力训练第五章 知情识趣亦可期——情绪能力训练第六章 洞明世事真功夫——认知能力训练第七章 洒扫庭除亦是道——行动能力训练第八章 心有灵犀一点通——互动能力训练第九章 积小胜来为大胜——问题解决训练第十章 让你成为你自己——人格整合训练第十一章 一生一世不停息——终身心理训练结语心理训练，仅仅是开始！
参考文献

章节摘录

虽然从长远来看，心理训练应该有别于知识教育，由学校之外，至少是学校中的一个平行机构来进行。
一部分教职工专门进行知识教学，另一部分人专门实施心理训练。
但在现实条件下，直接在现有学校组织形式下进行心理教育，仍然是最有可行性的。
所以不妨在谈论理想的同时，好好分析现实。
学校心理训练的优势由学校进行心理训练的长处很多。
首先，学校可以保障师生之间长期互动。
心理训练只有长期进行才有效果。
如果由任课老师来从事心理训练，可以针对学生进行至少一学期的心理训练，而且由于包含在正规课程里，并不需要家长另外付费，其经济性也是任何商业机构所不及的。
学校可以从学生儿童时期就进行心理训练，为其一生拥有良好的心理素质打下基础，这也是商业心理机构所不具备的条件。
儿童、青少年时期是养成良好心理活动习惯的关键期。
咨询师大都有一个经验——成年人的心理问题往往来自儿童、青少年时期的某些不良经历。
但知道归知道，他们无法回溯到当事人的童年阶段去解决这些问题。
只有学校才能直接预防这类问题的出现，因为他们直接面对儿童、青少年。
他们会运用这类知识让孩子拥抱一生的光明，避免留下一生的阴影。
由学校组织的心理训练，还可以解决训练仪器费用问题。
心理训练器械少则数百元，多则数千元，大型设备可能要数万元，并且占很大场地。
由个人负担并不经济，只有组织机构才能配备给大部分人使用。
而学校最有可能购买或者设置这些用具。
学校心理训练的制度安排当然，学校心理训练也有明显的问题。
由于心理训练客观上处于知识教育体系之外，目前阶段将心理训练引入学校，不仅难以成为主科，想成为副科也还有困难。
在不少学校里，只是靠心理教师自己的热心来推动这一教育，从校领导到其他教师都不关注。
解决这个问题要进行复杂的制度安排。
首先要解决好心理训练即时效益和长远效益的结合问题。
即时效益就是通过心理训练解决学生们眼前存在的一些问题，如大幅度提高学生的学习成绩，减少考试焦虑，或者提高班级管理水平。
这些效果看得见摸得着，有助于知识教育，更容易为一线教育工作者接受。
长远效益就是通过心理训练使学生在成年以后更有竞争力。
学校系统由目标管理来进行控制，下一级学校只以向上一级学校输送学生的数量为指标，过于遥远的教育活动往往只能停留在口头上。
于是，就学校主管部门而言，涉及认知的心理训练往往容易推广，意志领域中的注意力训练也好推广，因为可以帮助学生控制自己，守纪律，提高成绩。
但涉及情绪、涉及其他意志品质、涉及感知觉、涉及互动能力的训练则不好推广，因为它看似和学生当前的任务关系不大。
这种重眼前轻长远的倾向无法回避。
如果不设置新的心理训练机构，由现有学校直接进行心理训练，则必须对学校的组织机构进行改变。
至少要从教师队伍中分化出一批人，进行专职的心理训练工作，而不是由各科教师在不重要的时间里附带着进行这一工作。
可以考虑设置专职心理教师，他们不讲授其他课程，只负责学生的心理训练。
要把责任落实到具体的教师，并在学校一级设置相应的管理部门。
使校方、学生和家长都养成习惯——有知识问题找一般教师，有心理问题找心理教师。
专职心理教师要和他负责训练的学生相处很久。

从入学到毕业，少则一年，多则几年。
在这么长的时间里，心理教师完全可以弄清某个学生的心理问题并予以解决。
现在学校里设置的心理咨询机构延用社会上心理咨询机构的坐诊制，只是偶尔接触个别学生，在资料的积累上和介入的深度上根本比不了专职心理教师。
在目前的教学评价体系里，教师也要给学生写评语。
但这些评语是粗线条的，如“不大注意团结同学”、“自理能力有待加强”等。
这些都是道德用语，或者纪律用语。
以后应该由专职心理教师以心理学知识为依据，对单个学生进行系统的心理记录。
这些记录要跟着学生一级级送人更高的学校里。
目前已经有大学做建立心理档案的工作。
展望将来，它可以普及到每一级学校中。
设置专职心理教师并不需要增加教师数量。
有两个因素使现在的教师队伍逐渐人浮于事。
一是中国大规模生育高峰已经过去，独生子女时代早就来临。
过去按多子女时代配备的教师总数已经富余。
二是随着现代化教具的大量使用，必须由教师讲解的内容在减少。
因此，从任课教师里分化出一批人，担任专职心理教师是可行的。
如果说在中小学里设置专职心理教师有困难的话，在高校中则完全有条件做到，高校辅导员的工作量不大，可以将心理教育的任务交给他们。
另外，如果在国办学校中改变人员岗位有困难，那么私立学校就可以灵活一些。
甚至在公众日益重视心理健康的今天，私立学校完全可以将“本校设有专职心理教师”作为卖点。

编辑推荐

《心理训练(成就一生的心灵加法)》：人类从诞生那天起，就在努力控制自己的心灵，提升自己的心理机能，也为此总结了无数种方法。
心理训练就是这些尝试在科学时代的产物，是这片沃土上生长出的最绚丽的花朵来吧，让我们从每个心理过程开始，从每项心理机能入手，一点点、一步步为自己的心灵作加法，让我们的人生奠基在坚实的心灵柱石之上。
来吧，让我们从每个心理的过程开始，从每项心理机能入手，一点点、一步步为自己的心灵作加法，让我们的人生奠基在坚实的心灵柱石之上。

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