

<<高职大学生应用心理学>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生应用心理学>>

13位ISBN编号：9787564502195

10位ISBN编号：7564502193

出版时间：2010-9

出版时间：郑州大学出版社

作者：韩光道 编

页数：218

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>

## <<高职大学生应用心理学>>

### 前言

进入新世纪以来。

随着我国工业化、信息化、城市化、市场化、国际化程度的不断提高。

人们的物质生活得到了快速改善：与此同时，人们所面临的工作、学习、生活压力也随之增加。

这些压力使一些人始料不及，进而产生了不少心理问题。

高等院校作为社会的重要组成部分。

其教育对象大学生同样存在着因社会快速发展而引发的种种心理问题。

当前。

我国高等教育已实现由精英教育向大众化教育的快速转变。

其中，高等职业教育呈现出倍增式发展的局面。

高职院校大学生虽然属于大学生范畴。

但他们较重点大学、普通本科院校的大学生来说。

要面临更多的来自心理、环境、学业、就业、人际关系等方面的压力。

多重压力导致他们中的一部分人产生不同程度的心理困惑和障碍。

尤其是心理承受能力差的学生更容易产生心理问题。

严重者甚至导致了心理性疾病。

从生理过程看，高职大学生正处于青年初期。

这一时期是个体走向独立和成熟的时期，是身心发展急剧变化的时期，也是人的一生中的关键时期。

从青少年向成人的转变是一个相当艰巨、充满危机的时期。

如果某些问题处理不当，对其心理发展必然会形成不良影响。

一项以我国12.6万大学生为对象的调查结果表明，存在不同程度心理障碍的大学生占20.23%。

这些大学生的心理问题集中表现在强迫症状、人际关系敏感、敌对、抑郁、偏执、焦虑、恐怖、精神病性、躯体化等几个方面。

尤为集中的是环境适应、如何学习、人际交往问题等。

大二、大三学生在网络成瘾、人际交往、就业问题等方面存在的困惑较多。

面对大学生中存在的种种心理健康问题，作为学校和教书育人的广大教师，自然有责任协助他们预防和消除心理障碍，治疗心理疾病。

为此。

高职院校有必要对在校大学生系统开设心理健康教育课程，科学地开展心理健康教育活动。

帮助他们自觉关心心理健康。

培养健康良好的心理素质，顺利渡过人生发展的重要阶段，进而为社会培养出身心健康、德能兼备的高素质人才。

正是适应这种需要。

我们组织编写了这本《高职大学生应用心理学》教材。

## <<高职大学生应用心理学>>

### 内容概要

目前，随着科技和信息知识更新的逐年加速，生活节奏的逐年加快，心理问题已经成为困扰当今人们的一个重要问题。

当代高职大学生的心理问题也日益凸显。

本书旨在更好地丰富高职大学生心理健康知识，协助其掌握更多科学的心理调适的方法。

该书涉及心理健康知识、学习心理、人际交往心理、人格心理、自我意识、情绪调适、爱情心理、性心理健康、网络心理、异常心理的识别及调适等知识。

本书既可作为高职大学生的教材，也可供中职生、普通高校学生和心理学研究者阅读之用。

## <<高职大学生应用心理学>>

### 书籍目录

第一章 基础心理学知识 第一节 心理学与心理现象 第二节 心理学发展史 第三节 健康心理与异常心理面面观第二章 高职生健康自我意识与健全人格的培养 第一节 健康自我的塑造 第二节 高职生健全人格的培养第三章 高职生健康学习心理的培养 第一节 高职生学习的特点 第二节 高职生学习中常见的心理问题及成因 第三节 高职生学习心理问题的调适第四章 高职生健康人际交往心理与恋爱心理的培养 第一节 高职生健康人际交往心理的培养 第二节 高职生健康恋爱心理的培养 第三节 高职生健康性心理的培养第五章 高职生健康网络心理的培养 第一节 正确认识网络环境 第二节 高职生的网络心理动因及障碍第六章 高职生健康情绪的培养与情商的塑造 第一节 情绪与健康情绪的培养 第二节 情商与健康情商的塑造第七章 高职生常见异常心理的调适与干预 第一节 自我意识缺失的调适与干预 第二节 人格缺陷的调控 第三节 学习困扰的应对 第四节 高职生人际关系紧张的调适 第五节 失恋心理的调适 第六节 扭曲性心理的调适 第七节 网络心理障碍的调节与干预 第八节 消极情绪的调适 第九节 挫折的心理防御与应对第八章 学校心理咨询 第一节 心理咨询的内容与形式 第二节 心理咨询的目的与功能 第三节 心理咨询的原则与方法第九章 典型幕例集锦参考文献

## &lt;&lt;高职大学生应用心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：心理是客观现实的反映。

一方面，客观现实是人的心理活动内容的源泉，即人的心理活动，不论简单还是复杂，其内容都来源于客观存在的事物。

用列宁的话来说，我们知觉、表象的映象是客观事物在脑中的“复写、摄影、模写、镜象”。

就是那些荒诞不经的神话故事，那些神灵鬼怪，如猪八戒、孙悟空、妖魔鬼怪等，也都是世上动植物形象的人格化，或人间善恶美丑的神灵化。

另一方面，社会生活实践对人的心理起制约作用，即没有人的社会实践，人的心理就成了无源之水、无本之木，就不会有人的心理。

而且，即使具有了正常心理的成年人，如果长期脱离人的社会生活实践，原有的正常心理也会部分的丧失。

如抗日战争期间被日本帝国主义掠往日本的我国同胞刘连仁，因不堪残酷的奴役而逃往北海道深山穴居了13年，1958年回国时，语言交流十分困难，听不懂母语也不会说，没有正常人的心理状态。

现实生活中的“白毛女”，是四川省宜宾县凤仪乡的罗昌秀，童年时因受地主恶霸罗锡联迫害而逃上断头山，与世隔绝多年，1956年才被找下山来与家人团聚。

长期的山林穴居生活，使她头发银白，并失去了作为人的一些习性，如吃熟食和油盐反而呕吐，穿衣服反而觉得浑身不适，习惯独处，怕见生人，语言简单，走路飞快，劳动歇晌时，还有上树休息的习惯。

直到在现实社会环境中经历了相当长的适应过程后，他（她）们才恢复正常人的心理生活状态。

由此可见，心理是客观现实的反映，其中人类的社会生活条件是人的心理产生和发展的决定性因素。

3.心理是人脑对客观现实的主观能动性的反映心理是人脑对客观现实的反映，是主观地、能动地反映

所谓主观地反映，是指人们已有的知识经验、人格特点、当前心理状态等总是要参与到反映中来，总是使反映带有个人的特点，从而形成人们之间的个别差异。

具体包括以下几个方面：不同的人对同一事物会有不同的看法。

历史上的“项庄舞剑”，有人以为意在为楚汉二王喝酒助兴，有人则知道意在乘机杀死沛公。

这是认识水平在反映中起了作用。

对同一物，可以“仁者见仁，智者见智”。

如桂林古榕公园那棵阴蔽数百平方米的特大古榕树，古生物学家看到了它在个体发展史研究上的巨大意义；生态学家看到了它与周围环境构成的协调的生物圈；建筑学家看到了它能起的栋梁作用；艺术家看到了大自然美的造型，因而在那里拍摄了电影刘三姐与阿牛哥抛绣球订终身的美妙传说。

这是知识经验在反映中起了作用。

还如一个评说铺天大雪的故事。

秀才说：“大雪纷纷落地”，县官说：“此是皇家瑞气”，财主说：“再下三年何妨”，门外的乞丐说：“放你娘的狗屁”。

这是需要在反映中起了作用。

对同一内容的教学，有的学生兴致盎然，有的则觉得索然无味，这是兴趣或当时心理状态在反映中起作用。

同一个人对同一事物在不同的时间、条件下也会有不同的反映。

“少年不识愁滋味，爱上层楼，爱上层楼，为赋新诗强说愁。

而今识尽愁滋味，欲说还休，欲说还休，却道‘天凉好个秋’！”

作者壮伟曲折的生平经历及其不同心境在反映中起了作用。

同一个人、同一个时候、对同一事物也会有不同的反映。

有人做过这样一个简单的实验：拿三只盛水器——一个放冷水，一个放温水，一个放热水。

先分别将两手同时放入冷水与热水中，然后同时抽出两手并一起浸入温水中。

这时对同一种温水，一只手感到热，一只手感到冷。

<<高职大学生应用心理学>>

这是两手不同的经验在反映中起了作用。

以上这些都说明，心理对客观事物的反映无不带有个体主观性。

所以说，心理是客观现实的主观印象。

<<高职大学生应用心理学>>

编辑推荐

《高职大学生应用心理学》是由郑州大学出版社出版的。

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>