

<<心理学的帮助-心理学通识读本>>

图书基本信息

书名：<<心理学的帮助-心理学通识读本>>

13位ISBN编号：9787040324419

10位ISBN编号：7040324415

出版时间：2011-10

出版时间：田宝伟 高等教育出版社 (2011-10出版)

作者：田宝伟 编

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>

## <<心理学的帮助-心理学通识读本>>

### 内容概要

心理学就在我们身边，它对每个人的身心健康以及生涯发展起着至关重要的作用。

《心理学的帮助》立足于大学生成长过程中普遍面临的疑惑和问题，以“无处不在的心理学”、“成为健康的自己”、“适者生存：适应、目标与行动”、“建构和谐的人际关系”、“大学生能力的培养和提升”、“直面压力，应对挫折”、“做情绪的主人”、“自信心的培养与训练”、“提升爱的能力”、“珍爱生命，活出精彩”为主题，结合大学生的心理特点和发展现状，进行了深入浅出的理论阐述和实践训练。

本书吸纳了丰富的心理学知识和最新研究成果。

配以生动有趣的经典心理实验，内容充实，引人入胜；形式上设计了名人名言、身边的故事、知识窗、互动练习、自我心理测验等多种环节，活泼多样，富有趣味；同时向读者推荐了图书、电影、网站等资源。

## &lt;&lt;心理学的帮助-心理学通识读本&gt;&gt;

## 书籍目录

第一讲无处不在的心理学 身边的故事：一个口香糖惹的祸 一、心理现象就在我们身边 二、大众眼中的心理学 三、心理学研究什么 四、大学生应该学点心理学 五、如何才能得到心理学的帮助 附录1：自我心理测验 附录2：推荐图书 附录3：推荐网站 第二讲成为健康的自己 身边的故事：幸福的梅嘉 一、健康概念一二三 二、心理健康的标准 三、解读大学生群体的心理健康 四、过自己想要的健康生活 附录：自我心理测验 附录2：推荐电影 附录3：推荐图书 附录4：推荐网站 第三讲适者生存：适应、目标与行动 身边的故事：优秀的我，失意的大学 一、适应与发展是大学生活的两大主题 二、大学新生适应的常见问题 三、新生适应问题产生的心理原因 四、用发展为适应助力：进入大学后的目标再定位与行动 附录1：自我心理测验 附录2：推荐图书 附录3：推荐电影 第四讲建构和谐的人际关系 身边的故事：“自我放逐”的小敏 一、人际关系直接影响着大学生的生活质量和人生发展 二、大学生活中的人际关系网 三、大学生人际关系的现状与特点 四、大学生人际交往常见问题 五、大学生人际关系的发展过程 六、影响大学生人际关系的因素 七、大学生人际交往能力提升 附录1：自我心理测验 附录2：推荐网站 附录3：推荐电影 附录4：推荐图书 第五讲大学生能力的培养和提升 身边的故事：大学不分文理科 一、能力本位的大学教育 二、大学生能力的种类 三、大学生需要培养哪些能力 四、大学生能力培养误区与应有的心态 五、大学生培养能力的途径 附录1：自我心理测验 附录2：推荐网站 附录3：推荐图书 第六讲直面压力。应对挫折 身边的故事：压力和挫折，让我只能选择逃避 一、压力与挫折面面观 二、大学生压力应对现状 三、调整心态，直面压力 四、如何让自己更坚强 五、积极采取行动 六、自我应对训练 附录1：自我心理测验 附录2：推荐电影 附录3：推荐图书 第七讲做情绪的主人 身边的故事：情绪失控使朋友变成路人 一、情绪知识面面观 二、情绪的心理地图 三、情绪智力 四、大学生的情绪特征 五、常见不良情绪及其危害 六、如何调试不良情绪 附录1：自我心理测验 附录2：推荐电视剧 附录3：推荐图书 第八讲自信心的培养与训练 身边的故事：面对挑战，我能 一、拥有信心，创造奇迹 二、自信是一种感觉 三、自我心象——改变自我之本 四、自信：积极的自我心象 五、建立自信的方法 六、自卑和自负：消极的自我心象 附录1：自我心理测验 附录2：推荐图书 附录3：推荐电影 第九讲提升爱的能力 身边的故事：我爱上她了么 一、爱的真谛 二、大学生恋爱现状 三、大学生爱情的“收获”与“付出” 四、提升爱的能力 五、大学生爱情中的几个小讨论 附录1：自我心理测验 附录2：推荐电影 附录3：推荐图书 第十讲珍爱生命。活出精彩 身边的故事：洪战辉的故事 一、大学旅程中可能遇到的生命困惑 二、宝贵的生命 三、活出生命的意义 四、学会欣赏生命，尊重生命 五、学会感恩，活出精彩 附录1：自我心理测验 附录2：推荐电影 附录3：推荐图书 主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：（1）克服从众心理。

从众心理是指个体对社会的认识和态度常常受到群体对社会的认识和态度的左右。

从众行为者的意识深处考虑的是自己的行为能否为大众所接受，追求的是一种安全感。

从众行为者认为群体的规范、他人的行为是正确的时候，就会表现出遵从；当他认为群体的规范、他人的行为并不合适，而自己又没有勇气反抗时，就会被动地表现为依从。

从众心理重的人容易接受暗示，他们依赖性强，无主见，人云亦云，容易迷信权威和名人，常说违心的话，办违心的事。

决策能力强的人，能摆脱从众心理的束缚，做到思想解放、冲破世俗，不拘常规、大胆探索，因此他们能独具慧眼，发现一般人不能发现的问题，捕捉到更多的成才机遇。

（2）增强自信心。

拥有自信心是具有决策能力者明显的心理特征。

没有自信就没有决策。

增强自信心首先要有迎难而上的胆量。

一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，背过身去试图逃避。

若是这样做，只会使危险加倍。

但是如果立刻面对它毫不退缩，危险便会减半绝不要逃避任何事物。

其次要变被动思维为积极思维。

凡事预则立，不预则废。

平时善动脑筋，关键时自然敢做决定。

再次，要培养自己的责任感和义务感，跳出个人的小天地，如此的自信才能坚实可靠。

另外，平时交往注意选择那些有自信心、敢作敢为的人，时间长了，看得多了，必然会受到积极的影响。

（3）决策勿求十全十美，注意把握大局。

做事务求十全十美，不想有任何挫折或失误，那只能作茧自缚。

识大体，把握大局，权衡出利弊得失，当机立断，才能尽快达到自己的理想目标。

持之以恒，你的决策能力和水平就会很快提高。

（七）领导能力不是每个人都需要或者能够成为我们常规意义上的领导，但是领导能力是每个人都需要具备的。

领导能力可以被形容为一系列行为的组合，而这些行为将会激励人们在充分认同的基础上去身体力行地实践一种理想和目标。

狭义的领导能力，经常局限于某些特定的组织机构中；但是，实际上一切人际互动都存在领导能力的展现，甚至于存在于一个人的自我对话与思考当中，也即一个人最终会听从自己内心的哪一种声音并采取行动。

可以说，在某种意义上，领导能力是对个人其他各种能力的统和及综合表现，也是对他人能力的有效架构与运用。

领导能力，意味着能够审时度势，能够分清轻重缓急，能够知人善任，能够有所为有所不为，能够兼顾过程与结果、手段与目标的整合，能够为所从事的事情积极有效地赋义以带动群体和鞭策自己。

可以说，没有领导能力，就没有个人的长远发展，发展领导能力，势在必行。

<<心理学的帮助-心理学通识读本>>

编辑推荐

《心理学的帮助:心理学通识读本》既可作为高校“大学生心理学”、“大学生心理健康”等课程的教学用书，也可以作为大学生了解自我和发展自我的自助读本。

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>