

<<心理学原理与应用>>

图书基本信息

书名：<<心理学原理与应用>>

13位ISBN编号：9787302248446

10位ISBN编号：7302248443

出版时间：2011-3

出版时间：郑红、樊洁、倪嘉波、等 清华大学出版社 (2011-03出版)

作者：郑红 等著

页数：351

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>

<<心理学原理与应用>>

内容概要

《心理学原理与应用》针对公共心理学课程既要服务于师范生自身需要又要满足未来职业要求的双重教学目标，结合当代教师教育的新理念和学生实际需求设计教学内容，着重体现心理学课程的应用价值。

《心理学原理与应用》以心理学基本理论为主线，融合了普通心理学、教育心理学、发展心理学等多学科的知识并着重阐明理论在实践中的应用，在强调科学性、学术性的基础上，突出应用性和趣味性，力求使学生学会利用心理学的基本知识和原理去认识、解决教育教学和日常生活中的实际问题，真正达到学以致用目的。

《心理学原理与应用》适合用作高等院校师范专业本、专科学生公共心理学课程教材，也可用作教师资格证培训、中小学教师继续教育培训教材和自学者的参考书。

书籍目录

第一章 绪论第一节 心理学的研究对象一、什么是心理学二、心理现象的结构三、心理学在教育教学
中的重要作用第二节 心理学研究的原则和方法一、心理学研究的任务二、心理学研究的基本原则三、
心理学研究的方法第三节 心理学的历史与现状一、心理学古老的过去二、心理学流派及其发展三、我
国心理学的发展本章小结思考与练习推荐阅读第二章 心理的本质第一节 心理是人脑的机能一、神经
系统的结构和功能二、条件反射三、脑功能保护与开发第二节 心理是客观现实的反映一、心理是物质
世界的一种反映形式二、客观现实在心理发展中的作用三、人的实践活动对心理形成的影响四、心理
对客观现实的反映具有主观性第三节 青少年心理发展的促进一、个体心理发展的规律二、青少年心理
发展的引导与促进本章小结思考与练习推荐阅读第三章 感知觉第一节 感觉一、感觉的概念二、感觉
的种类三、感受性的变化及其发展第二节 知觉一、知觉概述二、知觉的特性三、知觉的种类第三节
感知规律在教学中的应用一、运用感知规律进行直观教学二、遵循感知规律,提高直观教学效果三、
良好感知觉能力的培养本章小结思考与练习推荐阅读第四章 记忆第一节 记忆概述一、什么是记忆二
、记忆的类型三、记忆的作用第二节 记忆过程分析一、信息编码过程——识记二、信息储存过程三、
信息提取过程第三节 记忆品质及其培养一、记忆品质二、良好记忆品质的培养本章小结思考与练习推
荐阅读第五章 思维与想象第一节 思维概述一、思维的概念二、思维的种类三、思维与语言第二节 问
题解决的思维过程一、问题与问题解决二、问题解决的阶段三、影响问题解决的心理学因素四、问题解
决的策略第三节 青少年良好思维品质的培养一、思维的品质二、青少年思维的特点三、如何培养学生
良好的思维品质第四节 想象及其培养一、想象概述二、想象的种类三、学生想象力的培养本章小结思
考与练习推荐阅读第六章 注意第一节 注意概述一、注意的概念及功能二、注意的表现三、注意的神
经生理机制第二节 注意的种类一、无意注意二、有意注意三、有意后注意第三节 注意的品质一、注
意的品质概述二、学生良好注意的品质及注意力的培养本章小结思考与练习推荐阅读第七章 情感与意
志第一节 情绪、情感概述一、情绪、情感的概念二、情绪、情感的表现三、情绪、情感与认识和行
为的关系第二节 情绪、情感的种类一、情绪的基本形式二、情绪基本状态三、社会情感第三节 健康情
绪、情感的培养一、情绪、情感的重要作用二、发展健康情绪的途径三、青少年健康情感的培养四、
不良情绪及其调控第四节 意志一、意志的概念二、意志行动的基本特征三、意志行动的心理过程四、
意志的品质及青少年良好意志品质的培养五、意志行动中的挫折本章小结思考与练习推荐阅读第八章
个性心理与行为动力第一节 个性心理概述一、个性的概念与特征二、影响个性形成和发展的因素第
二节 需要及其引导一、需要及其种类二、马斯洛的需要层次理论三、青少年健康需要的引导第三节 动
机及其培养一、动机概述二、动机的理论三、青少年良好动机的培养本章小结思考与练习推荐阅读第
九章 能力第一节 能力概述一、能力的概念二、能力的种类第二节 智力及其开发一、智力的内涵二、
智力理论与测量三、青少年智力发展的特点与开发第三节 能力的个别差异与培养一、能力的个别差异
二、青少年能力的培养本章小结思考与练习推荐阅读第十章 气质与性格第一节 气质一、气质概述二
、气质的类型三、气质类型与教育第二节 性格一、性格的概念二、性格结构的特征三、性格的测量四
、良好性格的培养本章小结思考与练习推荐阅读第十一章 青少年学习心理第一节 青少年学习的特点
与意义一、学习的定义与特点二、学习的类型三、青少年学习的意义第二节 学习的理论一、行为主义
的学习理论与行为塑造二、认知主义的学习理论与知识获得三、建构主义的学习理论与新课程改革四
、中国古代的学习论述与学习理论的本土化第三节 学会学习一、学习迁移及其培养二、学习策略及其
训练三、个人学习风格的差异本章小结思考与练习推荐阅读第十二章 教师心理第一节 现代教师的基
本能力一、教师的角色二、当代教师必备能力分析三、专家型教师的能力分析四、教师心理对学生
的影响第二节 教师的评价一、教师职业道德准则二、教师威信三、教师自我效能感第三节 教师心理
健康一、中小学教师常见的心理问题二、影响教师心理健康的因素三、教师心理健康的自我维护本章小
结思考与练习推荐阅读第十三章 青少年心理健康与辅导第一节 青少年心理健康教育一、心理健康的
含义与标准二、青少年心理健康的现状三、学校心理健康教育第二节 学校心理辅导一、学校心理辅
导的含义二、学校心理辅导的内容三、学校心理辅导的形式和常用方法第三节 青少年常见心理问题辅
导一、青春期内心理问题的辅导二、学习心理问题的辅导三、人际交往问题的辅导四、情绪问题的心理
辅导本章小结思考与练习推荐阅读参考文献

章节摘录

版权页：插图：2.养成良好的作息习惯，合理调动大脑资源注重用脑卫生，合理分配利用大脑资源，也是大学生保护脑功能、提高用脑效率的重要环节。

从现有的研究看，合理使用大脑，脑子可以越用越灵，否则超负荷动用大脑，则会使脑细胞代谢产生的自由基、乳酸等有害物质大量淤积，阻塞大脑的营养吸收通路，使大脑由于缺氧和循环不流畅而产生疲劳，这时再用脑，大脑就会产生罢工现象，以求自我保护。

因此，大学生每周睡眠不能少于40小时，要注意劳逸结合，合理地分配用脑时间，才能维护大脑的正常机能，保证脑的工作效率。

符合用脑规律、有节奏的生活，会给个体学习生活带来充沛的精力，而当个体用脑时经常感到疲乏、精神不振、思维不灵活时，就应当检查一下自己的活动安排是否符合规律，是否适宜自己的生物钟。对于“猫头鹰型”的人，晚上神经系统活跃、精神饱满；而“百灵鸟型”的人则习惯凌晨工作，这时他们的思维更活跃，情绪更高涨。

人群中大约90%的“混合型”个体没有太明显的时间偏向，这种类型的人全天用脑效率差不多。

因此，个体应该认识和利用自己的特点，学会按大脑的生物节律合理安排高效时段从事学习和工作，以达到较好的用脑效果。

3.形成健康的行为模式，维护大脑的功能健康行为模式实际上就是个体在现实情境中运用心理学的知识提升自身健康水平的所有的行为，这些行为能够增进人一生的健康，包括坚持锻炼、营养饮食、没有不良嗜好、适当娱乐等。

健康的行为模式对维护大脑的正常功能是极为重要的。

例如，体育锻炼既是一种良好有效的健脑方法，也是大脑的一种积极休息方式，对维护大脑功能具有积极意义。

研究发现，散步和慢跑等有氧运动不仅可以增加脑的氧气供应，使动脉通畅，而且可以锻炼神经系统对疲劳的耐受能力，促使大脑思维活跃、机能增强，并延缓大脑功能的衰退。

锻炼的过程中，控制身体运动的脑细胞处于兴奋状态，大脑中进行紧张思考的部分得到休息，也有助于缓解大脑疲劳。

此外，不良嗜好对脑功能的损伤也被研究证实。

过量吸烟和饮酒对脑的危害都是巨大的。

烟中的有害物质进入脑组织后，会损害脑细胞，引起脑血管坏死，使大脑血液循环的正常状态遭到破坏，营养物质得不到充分供应。

脑部缺氧和能量不足，会导致脑的运转速度减慢，思维变得迟钝，思维能力下降。

<<心理学原理与应用>>

编辑推荐

《心理学原理与应用》：在强调心理学知识的科学性、基础性的前提下，重点突出心理学知识、原理的应用性，更好地为学生未来从教服务。
教学安全与现实生活联系紧密，典型丰富。

<<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>