第一图书网, tushu007.com

<<心理素质的养成与能力训练>>

图书基本信息

书名：<<心理素质的养成与能力训练>>

13位ISBN编号：9787310032105

10位ISBN编号：7310032101

出版时间：2009-8

出版时间：南开大学出版社

作者：叶林菊

页数：300

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

第一图书网, tushu007.com

前言

当叶林菊告诉我说她要在南开大学出版一本书，近日就和学校出版社负责心理类书籍的莫建来编辑商谈的时候，我很佩服她的行动力；当她对我说希望我为她的新书写一个序言的时候，我很吃惊，实际上这样的邀请出乎我的意料。
和林菊认识是国家教育部在天津师范大学举办的“全国普通高等学校大学生心理健康教育骨干教师培训班”上，我们把这个培训班叫做教育部高校心理健康教师的“黄埔军校”，我是第二期学员，她是第五期，算起来我们是学友，但之前并不认识。
后来我被邀请去为这个培训班的学员做过几次讲座和工作经验交流，林菊就是因此而认识我，并且因为许多理念和观点的相通而成为了朋友。
去年她又决定来南开做学访，我们因此有了一起工作一年的机会。
与其说作为她的访学指导教师，毋宁说作为同行和友人，我见证了她的成长。
仔细读过她编写的《心理素质的养成与能力训练》，非常惊喜与欣慰。
我想，这是一本内容充实、通俗易懂、行文流畅、操作性很强的漂亮书籍，给我留下深刻印象。
第一，内容充实完整。
二十余万字的书收纳了与大学生心理健康成长有关的重要方面，无论是对自我、人格的关注，对情绪和人际交往的梳理，还是爱的能力与意志力的培养，以及生涯、择业及心理问题的解析，都从不同侧面丰富了书的内容，尤其对学习心理的强调，值得赞赏。
学业是学生大学生活的主要环节，同时也是心理问题的重灾区，帮助学生处理好学业问题实在重要。
加上绪论，全书共有十章，内容充实完整。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

心理素质是现代人最重要的素质之一。
心理素质是指个体在成长于发展过程中形成的比较稳定的心理机能，是心理品质和心理能力的统一体，它包括人所有的心理活动过程和心理活动结果。
或者说，心理素质是以先天的禀赋为基础，在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。
心理素质教育是个体素质的重要组成部分，是个体成长发展的重要基础，是素质教育的重要内容，其作用是其他教育所不能替代的。
　心理素质训练是提高人们心理素质的重要而有效的环节。
心理素质训练是在心理学的科学原理和方法的基础上，通过有目的的、主动的、有意识的心理素质练习和调整，对对象进行有意识的影响，最终使以往的心理与行为发生积极而持久的改变，从而在这个训练过程中使个人心理更加完善，并获得整体上的成长和生存质量的提高。
　本书编写的指导思想旨在通过课堂教学与心理活动训练，帮助青年学生掌握增进心理素质和维护心理健康的基本知识和方法，培养青年学生良好的心理素质，以适应现代社会发展对人才素质的全面要求。
　针对青年学生在成长过程中面临的主要问题，本书从心理素质及其培养、正确认识自我、培养健全人格、情绪管理与调节、提高交往能力、恋爱心理调适、提高挫折承受力、培养积极的学习心态、确立生涯规划、预防心理疾病等十个方面，密切结合青年学生的心理特点，介绍心理素质小常识，从小故事引发出大智慧，通过课堂练习和心理小测验以及心理游戏等活动，调动他们的积极性，注重学习者的主动参与，以帮助他们解决面临的实际问题，不断提高青年学生的心理素质和心理健康水平。
　本书在内容上设置了“理论知识”、“相关链接”、“小故事”、“精选案例”、“心理小测验”、“课堂练习”、“心理活动训练”、“思考练习”、“课后阅读”九个板块。
其特点表现在：以心理素质理论为主线，链接相关知识，体现知识性；以“心理咨询案例分析”和“小故事大智慧”为支点，凸显启发性；以“心理活动训练”和“心理小测验”以及课堂练习为重心，突出实践运用的特点；每一章的思考练习后都附有“推荐阅读书目”，以扩大知识面并能够更好地巩固所学知识。
本书的每一章的内容都是从心理素质理论的角度，就青年学生值得重视的心理素质、常见的心理问题和培养良好的心理素质的基本途径和方法予以理论概括和知识传授，并结合内容的需要链接相关知识作为补充，运用典型案例的分析和故事的启发，有针对性地运用心理小游戏进行相应能力的训练，力争实现素质和能力的提高。
书中设计了大量的练习让学生去体验、去总结、去提升，帮助他们实现自我觉察、自我探索、自我教育到自我发展的目标和效果。
　本书是作者在多年为大学生开设心理健康教育通识课和心理咨询实践的基础上编写的，本着简洁、实用的原则，适合作为高校开展心理健康教育作为选修课的教材，尤其适合于广大青年学生和从事心理健康教育工作者。
本书也可以作为团体心理活动设计的指导书，帮助青年学生轻松有效地掌握和运用团体心理学的原理，把心理健康教育与德育工作紧密结合，与教育、教学有机融合，提高德育工作的时效性。
同时，这也是一本写给所有希望不断自我完善的朋友的书，可供我们进行自我心理保健和提高自身心理素质参考。

第一图书网, tushu007.com

<<心理素质的养成与能力训练>>

书籍目录

第一章　绪论 一、心理素质理论概述 二、大学生心理素质教育的主要内容 三、提高大学生心理素质的方法 心理训练活动 思考与练习 课后阅读第二章　完善自我 一、自我意识理论概述 二、大学生自我意识发展中的主要偏差 三、大学生完善自我的途径 心理训练活动 思考与练习 课后阅读第三章　健全人格 一、人格理论概述 二、大学生健全人格的特征 三、培养大学生健全人格的途径 心理训练活动 思考与练习 课后阅读第四章　管理情绪　一、情绪理论概述　二、大学生常见情绪问题解析　三、大学生情绪的自我管理与调节　心理训练活动　思考与练习　课后阅读第五章　学会交往　一、人际交往理论概述　二、大学生人际交往中的困惑　三、成功交往能力的培养与提高　心理训练活动　思考与练习　课后阅读第六章　培养爱的能力 一、爱情理论概述 二、大学生恋爱的特点与心理困惑 三、大学生恋爱的心理调适与培养爱的能力 心理训练活动 思考与练习 课后阅读第七章　培养意志力 一、挫折理论概述 二、大学生常见的挫折及其产生的原因 三、提高大学生挫折承受力的途径和方法 心理训练活动 思考与练习 课后阅读第八章　培养健康的学习心理 一、学习心理概述 二、大学生常见的学习心理困惑 三、培养积极学习心态与灵活运用学习策略 心理训练活动 思考与练习 课后阅读第九章　生涯规划与择业 一、职业生涯理论概述 二、大学生择业中常见的心理问题与调适 三、大学生择业的方法与技巧 心理训练活动 思考与练习 课后阅读第十章　预防心理问题增进心理健康 一、心理健康理论概述　二、大学生中常见的心理问题及其表现　三、大学生心理问题产生的主要原因　四、增进心理健康和预防心理问题的途径和方法　心理训练活动　思考与练习　课后阅读参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第三章 健全人格一、人格理论概述（一）人格的概念“ 人格 ”一词来自古希腊语persona。
persona最初指古希腊戏剧演员在舞台演出时所戴的面具，与我们京剧中的脸谱类似。
而后指演员本人，一个具有特殊性质的人。
心理学沿用面具的含义，转意为人格，其中包含两层意义：一方面是个体在人生舞台上所表现的种种言行，人格所遵从的社会准则，这就是我们可以观察到的外显的行为和人格品质；另一方面是内隐的人格成分，即面具后面的真实自我，是人格的内在特征。
美国现代著名心理学家、美国心理学会主席奥尔波特（GordonWillardAllport，1897-1967）1937年出版了《人格：一种心理学解释》，书中提出了关于人格的著名定义：“ 人格是个体内那些决定个人特有的行为和思想的心身系统的动态结构。
”在心理学中，还经常运用“ 个性 ”一词表达人格的概念。
我国的《大百科全书·心理学卷》中就有人格即个性的提法。
人格是各种心理特性的总和，也是各种心理特性的一个相对稳定的组织结构，在不同的时间和地点，它都影响着一个人的思想、情感和行为，使他具有区别于他人的、独特的心理品质。
人格是一个具有丰富内涵的概念，其中反映了人的多种本质特征。
人格特征可以是外在的，也可以是隐藏在内部的。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《心理素质的养成与能力训练》由南开大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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