

<<大学心理>>

图书基本信息

书名：<<大学心理>>

13位ISBN编号：9787300108100

10位ISBN编号：7300108105

出版时间：2009-7

出版时间：聂振伟 主 中国人民大学出版社 (2009-07出版)

作者：聂振伟 主

页数：313

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>

## &lt;&lt;大学心理&gt;&gt;

## 前言

十多年来,我主编过多部心理健康教材,受到学生的喜爱。

我希望让学生了解更多的心理健康知识,并尽量协助学生把知识转化为能力。

以往这类教材因篇幅的限制和写作指导思想使然,或是心理学的基础知识略显薄弱,或是把专业心理学做简单压缩,不能满足学生对心理学知识的渴望。

专业心理学的书籍又不太适合非教育心理类学生使用,有的教材枯燥,专业名词解释晦涩,限制了广大学生阅读学习的积极性。

心理学来源于生活,现代社会对人的心理素质的要求把普及心理学与心理健康知识问题提到一个全民、全新的高度。

怎样编写一本贴近学生生活的大学心理学,兼有心理健康知识的普及性、可读性的书籍,是我一直在努力追求和探索的。

恰好中国人民大学出版社的陈红艳编辑找我,谈到想出一本《大学心理》教材,能够对各专业的大学生普及基础心理学,深化心理健康知识,提升学生自我教育的能力,从而推动大学生以积极健康的心态学习与工作,并诚意希望我接受邀请,做这本教材的主编。

我谈了自己近年的想法和理想,当我谈到自己对教材的思路时,陈编辑一再给予肯定,连连说这正是学生需要的,市场上缺少的。

我们一拍即合。

人的生活离不开心理。

心理学是在一定阶段人类对动物和人的心理活动、内在精神世界与行为的规律的探索。

为什么人们会在特定的时候采取特定的行为?

人的多种心理活动和耐人寻味的心理现象背后深藏着怎样的真情?

怎样了解我们自己尚未开发的潜能?

除了锻炼身体还可以怎样维护健康并拓展我们的生命?

也许这本心理科普教材能够给大学生朋友们一些思考问题的新角度。

心理学范围很广,既涉及对神经细胞活动的微观分析,又包括对文化体系的宏观分析;不仅谈到健康心理发展在现实社会的勃勃生机,还涉及心理疾病导致的人生悲剧。

我以学生生活为线索,以学生心理发展为理论取向而设计,从积极心理学的角度构建写作体例,并组织高校一些热爱学生,有着心理健康教育工作经验,又有较扎实的心理学、心理健康学知识的一线的教师,精心设计写作提纲,讨论写作体例,编写教材内容。

在教材中,打破心理学原有的一般写作模式,有的内容可能会出现在不同的章节中。

心理学具有丰富性、在生活中的普遍性,对心理知识的理解也应多元交叉,并循序渐进。

在这部教材中,我们以学生生活中心理现象为明线,在基本知识内容部分设计了“经典回顾”栏目,对有关经典心理学实验与研究进行介绍;“知识窗”是对成熟的心理知识的概括性介绍,目的是扩大学生的视野;“训练营地”中设计了相关的小测验、小训练,便于读者在练习中体会章节中的内容;每章后,开设“思考题”;对阅读本章后感觉仍有余兴的学生提供了“推荐阅读”,便于扩展阅读。

尽管我为此书努力精心地设计,但由于水平有限,教材编写中一定会有许多不足,本教材与《大学英语》、《大学物理》等使用多年并已成熟的教材相齐名,我更是很有编写压力。

恳请心理学界的专家、使用本教材的学生提出修改意见和建议。

为了心理学在大学生中的普及、应用、推广和传播,我们会竭尽全力。

## <<大学心理>>

### 内容概要

《21世纪通识课系列教材：大学心理》以学生生活中心理现象为明线，在基本知识内容部分设计了“经典回顾”栏目，对有关经典心理学实验与研究进行介绍；“知识窗”是对成熟的心理知识的概括性介绍，目的是扩大学生的视野；“训练营地”中设计了相关的小测验、小训练，便于读者在练习中体会章节中的内容；每章后，开设“思考题”；对阅读本章后感觉仍有余兴的学生提供了“推荐阅读”，便于扩展阅读。

## &lt;&lt;大学心理&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理学与生活第一节 心理现象无所不在——阿琦的一天第二节 科学心理学不是常识第三节 心理学的学与问第四节 心理健康终生受益第二章 身体与心理第一节 大脑是心理活动的总司令部第二节 我们是怎样认识世界的第三节 情绪对免疫的影响第四节 亚健康与心身疾病第三章 性别与你第一节 性与性别第二节 性别差异与性别歧视第三节 性别在左，心理在右第四节 刚柔并济的理想性别模式第四章 人格与你第一节 揭开神秘的面纱——解读人格之谜第二节 人格的百态——人格类型理论第三节 人格的七彩拼图——人格特质理论第四节 人格成长的催化剂——人格成因第五节 日臻成熟——人格的完善第五章 他人与你第一节 “一个好汉三个帮”——人际关系与你第二节 我讲话为什么没有人回应？——人际沟通第三节 让人欢喜让人忧——人际杂谈第四节 扩展生命的宽度——亲密关系第六章 情绪与你第一节 问世间“情”为何物——什么是情绪第二节 众里寻他千百度——情绪从哪里来第三节 夜半钟声到客船——情绪的作用和影响第四节 笑看云卷云舒——情绪的管理第七章 成长与你第一节 爱自己——悦纳自我第二节 爱他人——学会与人相处第三节 爱学业——寻找学习的快乐第四节 爱世界——做最好的自己第八章 心理困扰与你第一节 如何看待心理困扰第二节 心理咨询能帮我们做些什么第三节 心理咨询师是怎样工作的第四节 关爱他人的心理健康第九章 环境与你第一节 我们的差异从何而来——你与成长环境第二节 无所不在的影响力——你与亚文化环境第三节 人生的公共汽车——人际环境第十章 学习思维与你第一节 学习万花筒——学习特征与学习理论第二节 行为背后——学习理论第三节 学习动力系统——学习动机第四节 做个学习达人——记忆与学习策略第五节 思考与会思考——思维与创造第十一章 心理测验与你第一节 心理的尺子丈量法——心理测验第二节 智能测验和创造力测验第三节 人格测验第四节 兴趣、职业兴趣测验第五节 测谎测试及其在生活中的应用第十二章 心理学研究方法与你第一节 科学态度与科学方法第二节 心理学研究方法面面观第三节 心理学研究的价值与应用参考文献

## &lt;&lt;大学心理&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：阿琦穿过几栋学生宿舍楼，来到食堂，吃了自己最喜欢吃的油条豆浆，还特意在豆浆中放了一些糖。

尽管阿琦不是喜欢吃甜食的人，但甜豆浆加油条那是绝配！

平日周末的早饭都因睡懒觉省了，今天才发现周末食堂的人比平时要少，阿琦吃完饭仍坐在饭桌前，感觉能慢慢品尝自己喜欢的食物好幸福，幸福其实也挺容易获得的！

这是谁发明的豆浆伴侣——油条，这么好吃？

油而不腻，真是一种享受！

阿琦的脸上流露出满足的微笑！

全然忘记了早晨宿舍里的不愉快！

他谋划着今天上午要到图书馆查查资料，下午要到学院生活指导室去见一位管理学的博士，虽然不是真正意义上的面试，但是学院实施导师制，阿琦自己挑选了这位博士，非常敬仰。

第一次见面，可不要被问倒。

要广泛阅读些东西才好！

对了，还要查查，为什么自己连续做一样情景的梦，还有刚才在厕所里的发现，那个便池为什么使用率高？

哈哈，解决问题的前提首先是发现问题——二、校园里的阿琦食堂外，虽然有些深秋的寒意，但阳光明媚，阿琦心情格外的好，他一路哼着歌，选择了一条自己平时最喜欢走的路线，穿过青年教师宿舍小区，折返到图书馆的近路。

阳光照在一片开阔的草地上，阿琦见到一位年轻的妈妈，正扶着一个刚刚学走的孩子在玩耍，阳光下，那对母子情深的样子，一下子打动了阿琦，他情不自禁地掏出手机，准备把这动人的一幕拍下来！

没想到孩子一看到阿琦就像见到什么可怕的怪物似的，急忙蹒跚地奔向母亲的怀抱。

母亲一脸灿烂的微笑，张开双臂抱起孩子又是亲吻，又是抚摸，口中还连连说，宝宝不怕大哥哥！

阿琦非常窘迫，“难道自己真的长得难看，吓着小朋友了？”

”他带着好奇心，停下来观察那个怕他的孩子。

孩子继续跟母亲玩着，手里拿着一个环状的塑胶玩具，蹒跚地跑向前面，又在地上一个圆石头前停下来，伸手去捡，可惜他的小手太小，指头不那么灵活，没有拿起来，反而因作用力和反作用力的关系，坐了一个屁股蹲。

“臭！”

臭！”

”母亲跑上前来，拍拍孩子的屁股，说：“我们快快回家洗手去！”

”抱起孩子消失在单元门中。

“我真的那么使孩子害怕？”

那么小的孩子为什么喜欢圆形的东西？

”阿琦一边思考一边继续往教学区走，他突然发现前面聚集着许多人，似乎还有穿制服的人在其中，“一定是出事了，看看去，自己一直羡慕侦探工作，说不定我还能帮上什么忙呢！”

”阿琦加快了脚步，挤进人群一看，哪有什么警察，是两个穿着城管制服的工作人员在说服一位私搭乱建的居民。

阿琦暗暗责备自己，什么时候自己也这么世俗地爱看热闹了？

手机短信铃声响起，阿琦马上查看，中学同学相约下周要到北京来玩，请阿琦做向导，还有两个无聊的短信。

阿琦处理完短信，发现上午时间不多了。

不行，赶快去图书馆吧！



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>