

<<心理卫生与心理咨询论丛>>

图书基本信息

书名：<<心理卫生与心理咨询论丛>>

13位ISBN编号：9787308037662

10位ISBN编号：7308037665

出版时间：2004-7

出版时间：浙江大学出版社

作者：马建青

页数：501

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>

<<心理卫生与心理咨询论丛>>

内容概要

马建青教授作为我国学校心理卫生与心理咨询的开拓者之一，取得了一系列探索性的成果。本书撷取了他1987-2003年年17间在该领域内独到的理论思考、丰富的实证调查和开拓性的实践探索的结晶，展现了他的研究之路和学术思想，也从一个侧面反映了我国心理卫生与心理咨询的发展历程。

本书可供心理学、教育学、社会学、心理卫生等多种学科的专业人员参考，也适宜对心理卫生、心理咨询有兴趣的读者阅读。

书籍目录

丛书总序致谢词第一篇 论心理卫生 中国需要心理卫生 人类需要心理卫生 论心理卫生学学科的基本问题 论心理卫生的意义 论个体心理卫生 时代的挑战与心理卫生事业 论人格发展的生理心理学基础 关于情商的思考 现代化的两重性与心理健康第二篇 论心理咨询 心理咨询手记四例 心理咨询方法二则 心理咨询心得十谈 论心理治疗的有效性第三篇 论学生心理健康问题 大学生情绪特征及其背景因素分析 从自我意识的发展看青年逆反心理的必然性 自杀与抑郁症 大学生心理卫生现状、影响原因及对策 影响大学生学习的心理卫生因素 大学新生适应过程中的心理卫生问题及教育对策 我国528名大学生SCL90测查情况分析 我国大学生心理健康状况的分布特点——来自全国高校心理咨询机构的调查 我国大学生心理健康10年研究得失探析 影响中国青少年心理素质的教育因素探析 影响大学生自杀心理行为的三因素探析 正确认识和科学研究当代研究生的心理健康状况 “优秀学生心理综合征”探析 青少年自杀与生命教育第四篇 论群体心理卫生 现代化青年企业家心理健康 青年企业家心理重负的阶段性及其解脱机理 论教师的心理健康 女教授常见的心理健康问题探析 论女教授工作压力感的影响因素第五篇 论青少年性心理行为障碍 大学生对婚前性行为的心态及原因 性压抑对青少年身心健康的影响 对恋物癖患者的心理分析及相关的几点认识 窥视、恋物倾向的调查与分析——兼谈性变态的界定 论大学生的性焦虑 大学生恋物行为的性质及形成机制 10例大学生恋物行为的心理行为特征探析第六篇 论高校心理咨询发展 积极稳步，开创高校心理咨询新局面——浙江大学心理咨询中心工作半年回顾 高校心理咨询的现状特点 中国高校心理咨询的现状与未来走向 从障碍性咨询到发展性咨询——我国高校心理咨询发展述评 心理咨询：心理健康教育的新领域——浙江大学心理咨询中心工作总结 海外大学生心理咨询的特点及对我们的启示 我省高校心理咨询工作现状及发展对策 我国高校心理咨询发展现状的调查分析 我国大学生心理咨询心态的调查分析——兼与高校咨询员看法的比较研究 发展性咨询：我国学校心理咨询的基本模式 高校心理咨询员专业资格考评工作的探索及其思考 加强浙江省高校心理咨询队伍专业化建设的若干措施第七篇 论心理咨询与思想教育的关系 论高校心理咨询与思想政治教育的关系 深化高校心理咨询与思想政治教育关系研究的若干思考 论思想教育工作者从事心理咨询的利弊 不同工作背景的咨询员对心理咨询与思想教育两者关系看法的比较 论心理咨询与思想政治教育之异同 心理咨询：企业思想政治工作的新课题 高校心理咨询与德育相结合的前景分析 心理咨询与德育结合点的选择 论心理咨询与学校思想政治教育的碰撞与融合第八篇 论高校心理健康教育模式 心理卫生教育是学校教育的重要组成部分——浙江大学心理卫生教育的初步实践 大学生心理卫生课程十年探索 大学生心理素质教育十年研究与实践 高校学生心理健康组织建设的思考与实践 大学生心理卫生教学干预实验效果的调查分析 浙江省高校心理健康教育工作模式的构建与实践后记

章节摘录

戈尔曼教授的著作《情感智商》在国内翻译出版时，他在《致简体中文版读者》一文中说：“中国的父母向来擅长督促子女在学习与事业上取得好成绩。

但在现代社会中，人生成功所需的不仅仅是学业优异，还有更多其他方面的能力。

当代中国正在开辟一条迈向成功的新道路，高情感智商将帮助人们在这条成功之路上遥遥领先。

”他说，美国的学校已开设了情感教育课程，在向儿童青少年进行有关数学与语言的传统教育的同时，教给他们最基本也是最必要的情感技巧。

若中国的学校也能将情感教育整合进常规教育中，则中国儿童也必将从中获益。

”美国心理学家布卢姆曾指出，在人的教育上，认知领域与情感领域的相互关系是重要的。

“融合教育”(confluent education)即是一种主张在集体学习与个人学习中，将认知性、情绪性诸领域相结合的观点。

美国教育家布朗(G. I. Brown)认为，融合教育指的是个人的、集体的学习中情感性、认知性诸要素的整合。

然而，目前情感领域的研究和教育远远落后于认知领域。

目前在美国，与情商相关的情感教育课程、培训计划已在不少学校进行。

情感教育与美国60年代的以情感促教育的运动有所不同，后者主要指教育的过程中，应动之以情，才能晓之以理，抽象的、概念性的理论如果能从心理和动机激发的角度让学生有亲身体验和感受，就能更深刻地掌握。

而情感教育活动除了原有的含义以外，更强调要教育情感本身，即情感就是教育的对象。

比如，美国的“自我科学”课程其主要内容包括：自我意识：观察自己，认识自己的情绪，积累情绪词汇，了解思维、情绪和行为之间的关系。

个人决策：检查行动，了解行动结果，思考自己是理智决策还是冲动行事，进而抵制不适当的诱惑。

控制情绪：思考自我内心对话，看有无自我压抑的消极想法；寻找情绪产生的原因；找出减少恐惧、焦虑和悲伤的方法。

减轻压力：学习运动、想象、放松等方法。

共情：了解他人的感受，设身处地地为他人着想；理解他人对事情的不同看法和感受。

交流：学习沟通感情，既善于倾听又善于提问；能区别他人言行与自己对其言行反应或判断之间的差异，能清楚表达自己的意见而不是指责他人。

自我表露：了解坦诚和建立亲密人际关系的重要意义；知道可吐露个人隐私的时机。

领悟力：学习辨认情感及情感反应的模式；学习识别他人的同样反应模式。

媒体关注与评论

书评心理健康问题，十分重要。

因为心理疾病会使人丧失正常人的能力。

我曾接待过一位大学生来访者，他向我叙述：“我的头脑里反复出现‘真该死’，‘没出息’，……‘真该死’，‘没出息’……这不是我要想的，但就是要反反复复出现，我努力设法摆脱，都无济于事。

我上楼就数楼梯，总觉得没有数对，三番五次来回检查，快上课了，还是不放心，来回检查。

我知道这样做毫无意义，想摆脱，也无法摆脱……。

”可以想见，这种强迫状态的心理疾病给患者带来多么巨大的痛苦！不少心理疾病初次发病大多在青年期，儿童和青少年时期心理疾病较为少见。

由于这一时期精神发育尚未成熟，易受环境的影响，因此儿童青少年时期的神经机能失调、心理和行为问题仍相当常见，也应当引起我们的高度重视。

我们都希望心理健康。

那么，什么是心理健康呢？对于这个问题，各家的说法各不相同，见仁见智。

我想听听大学生们对心理健康的看法。

2003年5月，我曾在大学生中做过一个开放式问卷调查：“你认为什么样的行为是心理健康者的特征性行为？依据你的看法请写出5至10条。

”收回问卷49份，提出的特征性行为共计393条，经内容分析可分为12类，按百分比多少依次排列如下：爱学习、乐于工作，积极上进，对生活充满希望(20.5%)；尊重他人，帮助他人，人际关系好(15.7%)；能正确认识自己，有自信心，不自卑(11.8%)；能客观地看待事物，能适应新环境(11.5%)；能调整自己的心态，情绪较稳定(11.4%)；意志坚定，遇困难不退缩(10.2%)；行为举止合乎情理(9.7%)；有忠心、良心、爱憎分明(2.8%)；无人格障碍、无精神病(2.6%)；有理想、有抱负和责任心(1.4%)；尊敬师长、团结同学、帮助弱小(1.4%)；身体健康无疾病(1.0%)。

从这个调查结果可以看出，大学生们的心理健康观念就不仅仅是指没有心理疾病或心理障碍，而是指最佳的心理行为。

其实心理健康是一个连续体。

连续体的一端是最佳的心理行为，另一端是最差的心理健康行为——也就是心理疾病或心理障碍。

仔细分析大学生们所说的心理健康的特征性行为，我发现，大学生们的心理健康观与我提出的健全人格者的特征有着不少相似之处。

这一方面反映了大学生对高标准心理健康的追求，也反映了他们对健全人格的渴望。

我认为健全人格者应具有以下特征：对世界抱开放态度，乐于学习和工作，不断吸取新经验；以正面的眼光看待他人，有良好的人际关系和团队精神；以正面的态度看待自己，能自知、自尊、自我悦纳；以正面的态度看待过去、现在和未来，追求现实而高尚的生活目标；以正面的态度对待困难和挫折，能调控情绪，心境良好。

总之，以辩证的态度对待世界、他人、自己、过去现在和未来、顺境与逆境，是一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者。

自立、自信、自尊、自强是健全人格的基础。

只有人格健全，学生的德、智、体才能得到全面发展；只有人格健全，学生今后才能适应社会激烈的竞争并立于不败之地。

《马建青心理咨询与心理健康教育丛书》的出版是一件令人高兴的好事。

这不仅是马建青教授个人的事，也反映了我国心理咨询与心理健康教育事业的蓬勃发展，有助于学生健全人格养成教育的开展。

马建青教授是我国高校心理咨询和心理教育的开拓者之一。

从20世纪80年代中期他就开始做这方面的工作，二十年如一日，锲而不舍，为探索我国高校心理健康教育的模式做了不少工作。

<<心理卫生与心理咨询论丛>>

现在他又开始从事中小学生的心理健康教育研究，其进取精神令人称赞！我与马建青教授是在课题研究中相识的。

1992年，他申报的全国教科学规划课题“中国特色的高校心理咨询研究”经规划办协调，纳入我主持的国家哲学社会科学“八五”规划重点课题“当代大学生心理特点与教育对策研究”中，成为子课题，从此我们有了多次合作。

1996年，我和其他几位专家赴浙江大学为他主持完成并申报的国家级教学成果“大学生心理素质教育十年探索”作现场鉴定。

他和他的同仁们在这一领域中所做的大量工作给我留下了深刻的印象。

这套丛书凝聚了马建青教授等人在心理健康教育和心理咨询领域中的多年探索成果，涉及的内容涵盖了心理咨询的理论、内容、方法、技能、案例，小学生、初中生、高中生、大学生、教师的心理卫生和辅导。

这套丛书中既有科学性、基础性较强的著作，也有注重理论与实际相结合的著作，内容丰富，有较强的时代特点和应用价值。

我相信，它对我国的心理健康教育和心理咨询的发展将会产生积极的作用。

丛书的出版是一件可喜可贺的事情。

我期望马建青教授和丛书的作者们继续努力，为我国心理健康教育和心理咨询事业的发展作出更大的贡献！

长 国务院学位委员会心理科评议组召集人 中国心理学会副理事长

黄希庭

谨识于西南师范大学窥渊斋

2004年4月9日

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>