

<<写给教育者的积极心理学>>

图书基本信息

书名：<<写给教育者的积极心理学>>

13位ISBN编号：9787501976843

10位ISBN编号：7501976848

出版时间：2010-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：任俊

页数：232

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>

<<写给教育者的积极心理学>>

内容概要

本书是一本让人看了会大为震惊且充满教育欲望的书，它以一种通俗而又不失科学严谨的方式告诉人们——积极心理学会让教育变得更科学，同时也充满快乐。

其实，对广大中小学教师和家长来说，真正的教育基础来源于你对儿童自身所拥有的积极力量的识别和运用，来源于你自己对生活意义的理解和追求。

教育是可控的，但它需要一定的技术支持。

本书所介绍的正是积极心理学力图奉献给教育者的革命性的“教育技术”和教育观念。

<<写给教育者的积极心理学>>

作者简介

任俊 江苏宜兴人，心理学博士，现为浙江师范大学心理学系教授。
主要研究积极心理学理论及其应用，目前是国际积极心理学会（International Positive Psychology Association，简称IPPA）理事。
先后在国外及国内SSCI、SCI、CSSCI等期刊上发表论文近30篇，有多篇论文被《新华文

<<写给教育者的积极心理学>>

书籍目录

第一章 揭开积极心理学的面纱 第一节 它是关注正常人的心理学 一、积极心理学的研究起点：习得性无助 二、积极心理学的兴起和发展 三、积极心理学未来的发展方向 第二节 它何以成为一股心理学潮流 一、积极心理学之于社会发展的意义 二、积极心理学之于个体发展的意义 第二章 积极心理学带来的革命性理念 第一节 无心理疾病 心理健康 一、“我抑郁，我健康”：心理学的著名论断被证伪 二、“我幻想，我健康”：积极幻想有助于心理健康 三、积极幻想的三种表现 第二节 心理问题的预防比治疗更重要 一、治疗还是预防：这是一个选择 二、帮个体正常生活：我们的治疗观 第三节 意志力强不见得能克服心理问题 一、意志力：我的别名叫“福乐” 二、福乐的心理机制 三、福乐的特征和产生条件 四、福乐的测量方法 第三章 孩子的心理资源：教育成败的一个秘密 第一节 行为依赖于人的心理资源 一、心理资源是什么 二、大量消耗心理资源的行为模式 第二节 心理资源的恢复：积极心理学的重要课题 一、诱导积极情绪是个有效途径 二、内隐积极情绪有时也很管用 第三节 积极情绪诱导的用法有讲究 一、连续诱导积极情绪会不会增强效果 二、哪一种积极情绪诱导方式效果更好 三、立即诱导还是延迟诱导的效果更好 第四节 积极心理学给教育者的建议 一、引导孩子节省心理资源 二、指导孩子增加心理资源 第四章 孩子的心理最近发展区：教育者的用武之地 第一节 从深层到外层看心理结构 一、心理原始状态区 二、心理自我防御区 三、心理外力援助区 四、心理崩溃区 第二节 心理变化的最近发展区 一、心理变化最近发展区的作用机制 二、自我防御区与外力援助区的关系 第三节 心理最近发展区理论能解答的困惑 一、“让哭，还是不让哭”：心理辅导领域的一个困惑 二、“两个对立的结论都正确”：一个匪夷所思的困惑 第五章 基于积极心理学的儿童教育新思路 第一节 做孩子积极的榜样 一、孩子不只是在生理上像父母 二、增加孩子的接触性愉快体验 第二节 让孩子的心理在生活中获得免疫力 一、让孩子远离“时间贫困”和“空间贫困” 二、既做孩子的自己人，又跳出“自己人效应” 第三节 培养孩子积极的生活态度 一、帮孩子学会摆脱日常生活中的焦虑 二、运用积极心理学最推崇的ABCDE模式 第四节 利用仪式和故事促进孩子的心理发展 一、用好的仪式帮孩子留住教育内容 第六章 心理体检：孩子的可改和不可改之处 第一节 孩子可以改变之处 一、孩子的性格改善最重要 二、帮孩子改善性格的方法 第二节 孩子不能改变之处 第三节 不能改变之处教育者也能有所作为 主要参考文献

<<写给教育者的积极心理学>>

章节摘录

第一章 揭开积极心理学的面纱在今天的社会，承受各种压力已经成了一个无可争辩的事实，因此，如何正确处理和面对压力，以及因未能适当处理压力而导致的身心不适，便成了一个全社会都关心的问题。

面对这种情况，人类认识到心理问题的解决应从侧重治疗而转向于侧重预防，并继而发展至培养人的积极力量，这种变化既是人类提高自我认识的要求，同时更是心理学发展的一种必然。

每一个生命都有觉醒和发展的能力，但由于领悟力和观察角度等的不同，其觉醒和发展的能力就有很大的分别。

禅宗有句名言：见山是山，见山不是山，见山还是山。

山还是那座山，只是由于观察者的观察角度和领悟力的不同，他所看到的便有所不同。

知识和意义存在于事物本身，从多个角度观察便会获得多方面的知识和意义，而这也才能更好地兼顾自利和利他。

近年来兴起的积极心理学便具有帮助人类从另一个角度观察自我、他人以及提高自己领悟力的作用。

<<写给教育者的积极心理学>>

媒体关注与评论

积极心理学是当代心理学发展的主要方向之一，任俊教授的《写给教育者的积极心理学》一书一定会让你领悟到积极在教育中的魅力。

——叶浩生（中国心理学会副理事长，南京师范大学特聘教授、博士生导师）理解教育的关键在于理解人，而理解人的关键又在于理解人的积极品质和积极力量。

——罗劲（中国科学院心理健康重点实验室主任，研究员、博士生导师）认真拜读了书稿的前言和目录后，我就觉得这是一本值得看的好书，而最终有幸阅读完本书的全部内容之后，我已完全被任俊老师的这本书所深深吸引。

——陈虹（《中小学心理健康教育》杂志社常务副主编）任俊先生是国际积极心理学会的理事，也是积极心理学的领军人物之一。

他致力于在中国研究和应用积极心理学，我相信，他的这部杰作定能引导更多的教育理论和实践工作者投身于这一快速发展的领域。

——James O. Pawelski（国际积极心理学会执行理事，积极心理学中心资深学者，博士）

<<写给教育者的积极心理学>>

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>