第一图书网, tushu007.com

<<心理学>>

图书基本信息

书名：<<心理学>>

13位ISBN编号：9787540223311

10位ISBN编号：7540223316

出版时间：2010-8

出版时间：北京燕山

作者：刘战均

页数：311

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

前言

心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。
人际关系中各种问题都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。
本书让你掌握一系列可以立刻派上用场的心理学知识和策略，使你能够迅速地提高说话办事的眼力和心力，掌控人际交往主动权，避免挫折和损失，一步一步地落实自己的人生计划，获得事业的成功和生活的幸福。
凡成功人士都必须具备以下三点：对自己有一个清楚定位；积极面对生活；精于为人处世。
只有具备了这起码的三点，才有可能遇见心想事成的自己。
心理学与人们的生活紧密相连。
语言通俗易懂，道理却深刻实用。
在以简单、有趣和轻松的方法了解心理学的同时，你会发现你的心灵在发生意想不到的改变。
你开始对自己有一个全面清晰的认识，习惯性的消极思维方式渐渐离你远去，并且你发现原来你也可以变得人见人爱。
这就是心理学的魔力，让你获得属于你自己的成功。
这个时代，到处充满喧闹与浮躁，你是否关注过你的心灵？
请你试着把这本书放在枕边，在闲暇的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，让生活更轻松，也让你在职场、商场、朋友圈中行走得更加游刃有余。
本书尝试从心理的角度，运用心理学原理，结合实际生活案例，对为人处事中可能遇到的各种心理现象进行了较为详尽的分析，并提供了操作简便的解决思路与方法。
帮助人们在了解各种人际关系现象背后的深层心理原因的同时，也帮助人们成为职场上、商场上、亲友圈中最有分量、最受欢迎、最能呼风唤雨的人。

内容概要

《心理学》尝试从心理的角度，运用心理学原理，结合实际生活案例，对为人处事中可能遇到的各种心理现象进行了较为详尽的分析，并提供了操作简便的解决思路与方法。
帮助人们在了解各种人际关系现象背后的深层心理原因的同时，也帮助人们成为职场上、商场上、亲友圈中最有分量、最受欢迎、最能呼风唤雨的人。

书籍目录

第一章　心理问题决定生活幸福一、心理学的对象二、心理学的发展简史三、心理学的方法论四、心理学的分类及前途第二章　心理学基础与入门一、神经元与心理二、中枢神经系统与心理三、周围神经系统与心理四、内分泌系统与心理第三章　心理认知技能一、感觉与知觉二、思维与想象三、记忆第四章　情绪与情感调节一、情绪和情感的概述二、情绪和情感的生理基础三、情绪理论四、情感和情绪的调节第五章　意志与心理修养一、意志概述二、意志的生理机制及其心理过程三、意志的品质与培养第六章　需要与动机解析一、需要二、动机三、动机的理论和研究方法第七章　智力结构与开发一、智力与智力结构二、智力测验三、智力的个别差异四、智力开发第八章　气质类型与测量一、气质的概述二、气质的生理基础三、气质的类型四、气质的测量第九章　性格理论与发展一、性格的概述二、性格的理论三、性格的形成与发展第十章　注意力及其训练一、概述二、注意力缺陷三、学生注意力训练第十一章　个体心理与人格发展一、个体心理的发展二、认知和语言的发展三、情绪和人格的发展第十二章　社会心理与人际互动一、社会心理概述二、社会知觉和归因理论三、人际互动第十三章　异常心理与治疗一、概述二、异常心理的判断三、心理治疗

章节摘录

性别角色教育缺失　个案一　一天晚上，我正在办公室整理资料，伴着轻轻的敲门声，进来一位瘦弱、腼腆、声音纤细的男孩儿。
他叫尔冬，15岁，从小在外婆家的一群女孩儿中长大。
他说他有病，去看过医生了，还花了一百多元钱，但未见效，在医生的再三建议下来寻求咨询。
沉默许久，他断断续续地说他喜欢上了一个比他大一岁、高大、英俊的男孩儿，但这个男孩子最近不愿意和他一起玩了，说他不正常，有病。
他十分痛苦，无法学习，食不香，寝不安。
个案二　波，女，16岁，身着西装，头发很短。
一个周末的下午，她向我讲述了她最好的女友涛的故事。
她说涛在初中时有一个形影不离的妹妹，两个人几乎是同吃同住，大部分时间都在一起。
波最近在一本杂志上看到一篇关于同性恋方面的文章，对照涛的所作所为，觉得涛也得了这种“病”，甚感焦虑，才产生了找我聊聊的念头一…聊着聊着，波哭了，哭得十分伤心。
凭我的经验和直觉，涛可能就是我面前的波……　我对尔冬和波的经历感到同情，也为他们在性别角色社会化过程中受到的不良影响深感悲哀。
同情与悲哀之余，我思考着一个问题：性别角色教育不容再忽视了！
在一般人眼中，男女之别是生而俱有的，但性与性别是两个不同的概念。
英国社会学家S.德拉梅特指出，性是指男性与女性的生物特征：是天生的；性别是指男性与女性之间的一切非生物方面的差异，诸如在衣着、兴趣、态度、行为、才能等方面的差异。
正是这些差异把“男人”和“女人”的生活方式区别开来。
性别角色是后天形成的，是学习得来的。
性别角色发展有一个过程中，通过这一过程，人们将文化所要求的性别角色属性纳入自身。
但这一过程不是人自发完成的，它受环境的影响。
当环境影响出现偏差时，就可能产生性别角色障碍，出现“女性化”的男孩儿、“男性化”的女孩儿、同性恋者、性变态者和异性装扮癖患者等。
个案一中的尔冬把自己当成女孩儿，想按照女人的方式去生活，对自己的生殖器官和性别特征产生仇视，因此产生了自卑、自贱的心理。
个案二中的波把自己当成男孩儿，她深深地爱着“妹妹”，尽一个男孩儿的责任和义务。
他们以违背自然规律、不符合社会期望、不合乎社会规范的行为方式，影响了别人，也伤害了自己。
因此，从小对孩子进行正确的性别角色教育是一个值得重视的课题。
（一）父母的错误观念　儿童时期是性别角色形成的关键时期。
儿童早期形成的性心理定式和不同的性推测及性观念，是成年人高度明确的性概念和信念的前身，也是影响成年性行为的主要因素，甚至是成人各种性问题和心理病症的基础，婴幼儿时期种下的倒错的性心理定式和错误的性观念有可能毁掉一个人此后一生的正常生活。
可以说，早期所接受的性教育，对人生的性特征具有深刻影响，这种影响无论好坏都将扩展到一个人的身份、性角色行为、性反应以及性对象选择等方面。
社会学习理论特别强调在性别角色学习中，父母作为榜样和强化者的重要性，特别是对年幼的孩子而言。
因为孩子的理智判断力还很低，外界的引导对他们起着致关重要的作用。
孩子出生后，父母通常提出的第一个问题就是：“男孩儿还是女孩儿”，周围的亲戚朋友更是重复着这样的问题。
父母一旦知道了孩子的性别，孩子的性别角色社会化便开始了。
同样是哭叫，父母会认为男孩儿哭是因为饿了，而女孩儿哭是因为害怕与恐惧；父母总喜欢说他们的儿子是如何活泼淘气，他们的女儿是如何乖巧、漂亮。
生儿育女本是繁衍人种和传承文明的一种方式，当计划生育成为我国的基本国策后，一对夫妇只生一个孩子便成为人们必须恪守的一种规则。

但父母膝下“儿女双全”的旧观念在一些人心中依然根深蒂固，尤其在农村特别严重。
当生了个男孩儿时，他们便想有个女儿该多好啊；当养了个女儿时，他们又想有个儿子该多好啊。
当愿望与现实不能画等号时，父母们、爷爷奶奶们的心态便发生了变化。
于是，他们便按照与孩子生物学性别特征完全相反的抚养方式来抚养孩子，即把男孩儿当女孩儿养或把女孩儿当男孩儿养。
从起名字到买玩具，从服饰打扮到行为教育，都以相反的性别来要求。
如给男孩儿取名为“秀”、“敏”、“兰”、“芳”等，让男孩儿留长发，梳辫子，穿花衣，鼓励男孩儿撒娇发嗲、文静好哭的行为，从而把男孩儿培养成女孩儿性格，或把女孩儿培养成男孩儿性格，于是，这些孩子对自己的性别认识与自己实际的生物学性别相反，而把自己认同为异性，造成无法挽回的损失。
为此，我们要奉劝那些年轻的父母们、年老的爷爷奶奶们，改变你们“儿女双全”的旧观念吧，文明传承何须儿女双全。
（二）幼儿园缺少男教师　　在大部分幼儿园中，教师几乎都是清一色的女性。
诚然，女教师以她们特有的美丽善良、温柔贤惠、耐心细致、热情奔放等个性色彩影响着孩子们，给孩子们以母亲般的照顾与关怀。
但孩子们很快会发现，园里缺少像父亲那样的人同他们游戏玩耍。
据研究，男性在游戏中会比女性更多地鼓励孩子的独立自主精神和从事探索活动；男性擅长帮助孩子掌握技巧、获得经验，培养他们观察与思考的能力。
这既可以培养男孩子的阳刚之气，也可以使女孩子逐渐摆脱传统束缚，在温顺性格中增添开放、果敢和自信等优良品质。
同时，男性在孩子眼里往往是社会秩序和纪律的象征，是社会力量的象征。
男教师向男孩子提供了一种男人的基本行为模式，为女孩子今后的生活提供了一个参照点。
男性的这种性别行为榜样的作用和象征意义，是儿童性别社会化发展的根本保证。
缺乏男性教师的幼儿园对孩子施加的教育影响是有缺陷的，是教育尤其是性别角色教育中的一大败笔。
因此，从孩子的未来着想，我们的幼儿园迫切需要“叔叔”加盟，需要男“阿姨”。
（三）小学课本中的英雄性别　　儿童进入小学后，正处于儿童性心理发展分期中的“同性依恋期”，这一阶段的孩子有同性结交的倾向，东一堆、西一片都是同性同伴。
这种选择同性同伴现象，具有深远的意义：一方面，同性别的儿童具有共同的活动方式，便于相互合作与交流；另一方面，同性同伴交往有利于巩固儿童的性别认同，为儿童最终能适应社会生活打下基础。
在这一阶段中，教师、家长在性别角色教育中起着重要作用。
此时，儿童的主导性活动已由游戏转向学习活动，学习方式与学习内容的选择对儿童的性别角色教育具有巨大影响。
教学内容实质上是文化的一种选择结果，反映了社会政治经济对人的发展的要求。
教学内容不仅向儿童揭示了社会的价值观念、行为准则，更重要的是为儿童提供了学习仿效的模式，自然包括性别角色行、为仿效模式。
1982年，美国社会心理学家分析了五个国家的初级教育课本，发现各国根据各自的传统，使男女不同角色发挥着不同的作用。
据统计，在我国的教材中，男性多数以领导人或救人解困的英雄角色出现，而女性则多从事服务性工作或扮演被救护、被帮助的角色，几乎没有男女共同活动一起成为英雄的范例。
这种教学内容的选择对加强男性的果敢、女性的温柔无疑具有促进作用，但在无形中会加强孩子同性依恋的倾向。
倘若对小学儿童的同性依恋不给予多方面、多角度的正确引导，这种同性依恋就可能发展为同性恋倾向。
因此，教师应告诉学生在现实生活中，不仅仅有“英雄男儿”，还有更多的“英雄女儿”为孩子提供性别角色模仿的参照，这对同性依恋的转化将起到积极的作用。

（四）青春期的迷茫　　到了青春期，男性和女性的性别角色特征更加明朗化，在这一时期，凡是性心理健康的青少年，自我意识到的性别角色应同生物学上的达到同一，而且能愉快地接纳自己作为女性或男性的角色身份；他们能与异性大方、坦然而不失分寸地交往，能客观地评价异性和自己；能正确对待自己的生理欲望，有强烈的理智感和性抑制能力，能用妥善的方法缓解自身的性的冲动，使其得到良好的转移和升华。
这有助于更进一步巩固其性别角色，最终适应社会生活。
但在性别角色社会化过程中出现偏差的青少年，在交往中往往对异性感到无端的畏惧、反感，或产生强烈的罪恶感，或将性对象指向同性。
因此，教师要鼓励这样的少男少女勇敢地走出封闭的自我，大胆、大方地同异性进行交往；对有性心理障碍的青少年，教师要及时发现，及时进行矫治，进一步提高禁区门前的少男少女们的社会适应能力，增进他们的身心健康。
　　综上所述，从小对孩子进行性别角色教育不容忽视，尤其是在早期教育阶段，父母和教师应在自己的言行中有意识地体现性别角色教育的观念，对孩子有意识地进行性别角色教育。
　　……

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