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：9787560141275

10位ISBN编号：7560141277

出版时间：2009-4

出版时间：吉林大学出版社

作者：王撬撬，王东 编

页数：305

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

内容概要

心理学一直被认为是一门很艰深的学问，事实上也的确如此。
也正是因为它的深奥和理论性太强才将很多人拒之门外，也正因为它的艰深使得它被蒙上了一层神秘的面纱，不为世人所了解。
现代人大多都知道心理学这个名词。
但什么是心理学？
它有哪些分支学科？
心理学家的职业魅力何在？
许多人可能并不了解。
正是因为它的神秘，所以很多人对它感兴趣，那么，如您所愿，现在我们来一起解密心理学。

书籍目录

第一章 解密心理学第一节 心理学是关于心灵的科学第二节 心理学起源于亚里士多德的《论灵魂》第三节 心理学的发展与分类第四节 心理学的昨天、今天和明天一、昨天——心理学发展史二、今天——心理学发展现状三、明天——心理学发展前景第二章 带你了解心理防卫机制第一节 什么是心理防卫机制一、概念二、特征第二节 心理防卫机制的分类一、按照心理成熟度分类二、按行为性质分类第三节 生活中常见心理防卫现象一、否定作用二、歪曲作用三、投射作用、外射作用四、内射作用五、退行作用六、幻想作用七、潜抑作用八、隔离作用九、转移作用十、反向作用十一、抵消作用十二、补偿作用十三、合理化作用十四、压制作用十五、升华作用十六、利他作用十七、幽默作用第三章 教你如何保持心理健康第一节 你知道什么是心理健康吗第二节 小学生应该如何维护心理健康一、小学生心理健康概述二、小学生心理健康教育的任务三、小学生心理健康教育的途径四、小学生心理健康教育的方法五、影响小学生身心健康的主要因素六、小学生心理健康教育的原则七、小学生心理健康问题的对策八、小学生心理健康标准九、小学生心理健康辅导十、典型案例分析第三节 青少年该如何维护心理健康一、青少年心理健康标准二、青少年心理健康问题产生的原因三、治疗青少年羞怯心理的方法四、青少年的心理健康教育五、青少年阶段是产生心理异常的关键期六、当代青少年存在的心理问题七、青少年心理调适的八种方法八、典型案例分析第四节 怎样维护青春期心理腱康一、青春期心理分析二、青春期心理的实质三、青春期的心理特征四、青春期心理健康的标准五、青少年心理健康问题产生的原因六、青春期心理异常的表现七、正确认识青春期综合症八、青春期综合症的表现与防治九、青春期的矛盾心理十、逐渐增多的青少年焦虑症十一、青少年自卑的原因及危害十二、自卑的预防和自我调整十三、青春期心理卫生保健十四、青春期的心理变化十五、青春期的不稳定情绪十六、青春期如何保持良好情绪十七、培养健康的情绪十八、青春期闭锁心理十九、引发青春期逆反心理的几种情况二十、青春期逆反心理产生的原因二十一、逆反心理的疏导和克服二十二、轻生和自杀的心理二十三、青春期常见的心理问题二十四、影响青少年心理健康的问题二十五、青春期应培养健康的心理二十六、青少年心理调适的五种方法二十七、青春期性敏感症二十八、青春期男性性心理的发育过程二十九、青春期少女性心理的发育过程三十、青春期性心理的表现三十一、青春期性心理卫生问题三十二、如何保持健康的性心理三十三、青春期应注意缓解异性焦虑三十四、青春期异性交往的误区三十五、未成年人早恋问题三十六、网络环境对中学生心理健康的影响第五节 大学生该如何维护心理健康一、大学生心理健康的标准二、大学生如何进行心理调节三、大学生心理疾病的防治措施四、大学生心理健康存在的问题五、影响大学生心理健康的因素六、大学生心理健康与维护七、典型案例分析第六节 关注中年人心理健康一、中年人心理健康标准二、中年人常见心理问题三、中年人心理卫生四、典型案例分析第七节 如何维护老年人心理健康一、关于老年心理保健的意义二、老年心理保健的生理基础三、老年心理保健的社会基础四、关于老年心理健康标准的基本界定五、如何把握老年心理保健的几个重要因素六、如何做好老年人心理保健工作七、老年人心理健康的六种需求八、老年人的心理特点九、老年人心理发展的主要矛盾十、老年人应该冲出对“死亡”的恐惧十一、典型案例分析第四章 教你如何进行心理咨询第一节 揭秘心理咨询一、心理咨询的概念和作用二、心理咨询师的职业特点三、心理咨询师的职业前景四、心理咨询的需求五、心理咨询师能做什么和不能做什么第二节 心理咨询的方法一、理性情绪疗法二、现实疗法三、来询者中心疗法四、格式塔疗法五、认知领悟疗法六、精神分析疗法七、交互分析疗法八、艺术治疗九、行为疗法第三节 心理咨询的类型一、发展性心理咨询二、调适性心理咨询第四节 心理咨询常识须知一、咨询步骤二、保密原则三、咨询过程中常见问题答疑第五节 如何进行心理治疗一、什么是心理治疗二、心理治疗的种类及特点三、心理治疗所遵循的原则四、心理治疗的目标五、心理治疗的过程第六节 常见心理问题分析一、青少年成长问题二、亲子关系问题三、性心理问题四、婚恋家庭问题五、睡眠障碍六、恐惧症七、焦虑症第七节 心理咨询方法的演变第八节 直击典型案例第五章 心理学常识链接第一节 心理学史大事记第二节 20世纪百位心理学大师第三节 心理学名词解析

章节摘录

第一章　解密心理学　　第一节　心理学是关于心灵的科学　　心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。
灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。
随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。
直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。
而原先，心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中出来。
科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。
　　心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。
心理学既研究动物的心理（研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人心理的发生、发展规律）也研究人的心理，而以人的心理现象为主要的研究对象。
总而言之，心理学是研究心理现象和心理规律的科学。
　　心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接地观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想像和言语等过程）是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用于人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好地服务于人类的生产和实践。
　　……

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