

<<社会适应心理学>>

图书基本信息

书名：<<社会适应心理学>>

13位ISBN编号：9787807456896

10位ISBN编号：7807456892

出版时间：2010-6

出版时间：上海社会科学院出版社有限公司

作者：杨彦平

页数：293

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>

## <<社会适应心理学>>

### 前言

社会适应是我非常感兴趣的研究领域，能够在这方面展开一些研究也是自己的幸运。

记得在2004年9月开始读博士期间就为选什么样的题而到处寻觅。

2004年11月我的导师金瑜教授带我们几位弟子去上海市心理咨询中心考察，了解临床应用心理测验量表的情况，当时张新凯博士接待了我们，说当前国内的本土化的量表比较少，尤其是中学生社会适应方面的量表，我就记录下了这一情况。

回去后金老师问我可否编制一个中学生社会适应的量表，我虽然有所犹豫但还是答应了，因为我在中学工作了14年，从事学生的心理辅导和咨询工作，对中学生心理情况比较了解，自己学的又是心理测量专业，编制一个中学生社会适应的量表也成为一种必然的选题。

之后就结合博士论文的研究，在金老师的鼓励和指导下，自己也先后申报了国家社科以及上海市社科的课题，虽然课题没有被选上，但这些课题申报的准备作为自己博士论文的研究以及后来申报成功“2006年上海市哲学社会科学青年课题”打下了良好的基础。

这里我就想到金老师经常激励我们的一句话：“不要放弃，才会有机会，一旦放弃，永远就没有机会

。”最终本人的博士论文选题被立项为“2006年上海市哲学社会科学青年课题”，并得到经费资助，使研究得到有效的经费保障，在此也感谢上海市哲学社会科学青年课题基金会和评审专家对我的信任和支持。

2007年7月自己的博士论文答辩顺利通过，并比较成功地编制了中学生的社会适应量表，相关的研究成果发表在2005年第5期的《心理科学》和2007年第5期的《心理发展与教育》上。

按理说自己关于这方面的研究可以告一段落。

但是在查看国内外众多的社会适应的研究资料时发现，关于社会适应的研究大多是偏重理论和实证研究，并且国内关于社会适应的专著也非常少，于是就想写一本关于社会适应心理学的专著。

## <<社会适应心理学>>

### 内容概要

随着社会的发展，人们的生存压力越来越大，如何适应社会的发展，是每个现代人都要面对的问题。社会适应是个体心理健康和人格成长的重要内容，社会适应心理学已成为国内外心理学家关注的热点研究领域之一。

本书就社会适应的概念、结构、功能、影响因素以及与人格的关系等。

对当前社会适应研究的主要研究成果作了系统归纳与全面梳理。

作者认为，社会适应首先是一种心理适应或人格适应，个体的人格是在社会适应、社会化过程中不断完善发展的。

作者结合对转型期社会特点的分析，从大量的社会实例和常见现象入手，提出了社会适应不良的危机干预策略、良好社会适应的培养与训练方法，以及社会适应的各种效应等。

因此，本书不仅对从事心理研究、心理咨询的专业人士有一定的参考价值，也可以为在社会适应方面存在困惑的普通读者提供借鉴和指导。

#### 作者简介

杨彦平，男，回族，1970年3月生于宁夏，祖籍青海，心理学博士，中学心理学科高级教师。1993年毕业于华东师范大学心理系，2004年7月获得华东师范大学心理系硕士学位（应用心理学方向），2007年获得华东师范大学心理测量研究中心博士学位（心理测量方向）。2008年4月进入（重庆）西南大学心理学院从事博士后研究（认知心理学方向）。现就职于上海市闵行区教育教学研究所，中国心理学会会员，中国创造学会会员，国家心理咨询师（二级），上海市闵行区领军人才。先后承担过国家教育部、中国教育学会的子课题研究，在《心理科学》等杂志发表文章10多篇，参与翻译专著1本，合编著作5本。

## &lt;&lt;社会适应心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一篇 社会适应的理论研究 第一章 适应与社会适应 第一节 适应 第二节 社会适应及其过程 第三节 社会适应与社会『生发展和社会化 第二章 社会适应的结构与功能 第一节 社会适应的结构 第二节 社会适应的功能与意义 第三章 人格与社会适应 第一节 有关人格适应的理论 第二节 人格与社会适应 第四章 影响社会适应的因素 第一节 压力与适应 第二节 社会支持与社会适应 第三节 特殊群体的社会适应 第四节 影响青少年社会适应的因素 第五节 大学生的社会适应及影响因素 第六节 影响社会适应的其他因素 第五章 社会适应的研究方法 第一节 社会适应的评价 第二节 个体社会适应的评价：以学生为例 第三节 社会适应不良学生质的研究 第四节 社会适应的调查研究第二篇 社会适应的应用研究 第六章 心理健康、社会变革与社会适应 第一节 心理健康与社会适应 第二节 环境变化与社会适应 第七章 社会适应不良与危机干预 第一节 社会生活中的适应不良 第二节 社会危机事件与应对 第八章 团体心理辅导与社会适应训练 第一节 团体心理辅导的发展 第二节 团体心理辅导的应用 第三节 团体心理辅导在社会适应训练中的应用 第九章 社会适应的培养与训练 第一节 适应，从环境认同开始 第二节 适应的根本：团队合作 第三节 适应的内涵：“情商”与人格 第四节 新环境的适应 第十章 社会适应的效应 第一节 走出圈子与定势 第二节 积累变化与突破 第三节 跨文化社会适应 第四节 事后反思与总结 第十一章 社会转型期的社会适应 第一节 社会转型期与职业倦怠 第二节 转型期的社会适应 后记

## &lt;&lt;社会适应心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：《简明不列颠百科全书》心理健康具体的标准：认知过程正常，智力正常；情绪稳定乐观，心情舒畅；意志坚强，做事有目的；人格健全，性格、能力、价值观等均正常；养成健康习惯和行为，无不良行为；精力充沛地适应社会、人际关系良好。

美国人格心理学家奥尔波特提出六条标准：力争自我的成长；能客观地看待自己；人生观的统一；有与他人建立亲睦关系的能力；人生所需的能力、知识和技能的获得；具有同情心，对生命充满爱。

美国人本主义心理学家马斯洛和密特尔曼列出了心理健康的10条标准：充分的安全感；充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；生活的目标能切合实际；与现实环境能保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪表达及控制；在不违背团体要求的情况下，能做有限的个性发挥；在不违背社会规范的前提下，能适当满足个人的基本需求。

我国的标准：国内的著名心理学家王登峰等根据各方面的研究结果，归纳总结，较为详细地提出了有关心理健康的几条指标：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；热爱生活，乐于工作；面对现实，接受现实，适应现实，改变现实；能协调与控制情绪，心境良好；人格和谐完整；智力正常；心理行为符合年龄特征。

以上列举了一些学者提出的心理健康的评判标准和尺度，一般说来，心理健康的人都能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。

心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不利现状的新途径。

他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可避免性，也能深刻体察人性的阴阳善恶。

他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人，并且和环境和谐地相处。

他们善于不断地学习，利用各种资源，不断地充实自己。

他们也会享受美好人生，同时也明白知足常乐的道理。

他们不会去钻牛角尖，而是善于从不同角度看待问题。

## 后记

读大学时，看过作家路遥花10年的时间写完100万字的小说《平凡的世界》后写的一篇文章——“早晨从中午开始”，印象很深。

文章回忆和记述了路遥写这篇巨著时的心路历程：寂寞、病痛与艰辛。

特别记忆犹新的一个情景就是：当他在稿纸上写完小说的最后一个字时，他把手中的笔从窗口扔了出去——终于写完了，“解脱了”。

当我在键盘上敲完书稿的最后一个字时，已经是半夜，感觉也是如此：无论读者有怎样的评价，我终于写完了——可以“解脱”了。

我想但凡写过书的人都有这样的感觉吧。

写书是一个痛苦的过程，但为什么作者们还要乐此不疲呢？

我想大概就是“浅薄”的“倾诉”与表达之心吧：把自己知道的与同行分享，并得到同行的指正，使自己所钻研的领域能够有所提高和发展。

路遥先生在写完《平凡的世界》后不久就过世了，时年不到50岁，令喜欢他的读者非常痛惜。

毫不过分地说，他是为了写这本书累死的：期间住过三次医院，最后因肾功能衰竭全身浮肿，甚至最后连笔都握不住。

这就是中国知识分子的敬业和“疯狂”之处。

我写的是社会适应心理学，就是希望人们能够幸福地工作，健康地生活。

路遥的过世，从心理学的专业术语讲应该是“过劳死”。

我们对他怀有崇敬之心的同时，也要反思我们当前知识分子的生活状态：拼命工作，办公室（实验室）与家庭的两点一线，很少顾及自己的娱乐生活与身心健康。

如果能够工作干好，身体也好，寿命又长，生活充实，这是平凡的生活也是幸福的生活追求。

## <<社会适应心理学>>

### 编辑推荐

《社会适应心理学》是大学心理学教材丛书之一。



<<社会适应心理学>>

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>