

<<心理学与大学生活>>

图书基本信息

书名：<<心理学与大学生活>>

13位ISBN编号：9787811380798

10位ISBN编号：781138079X

出版时间：2008-9

出版时间：孔勤 西南财经大学出版社 (2008-09出版)

作者：孔勤

页数：158

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>

<<心理学与大学生活>>

内容概要

“伴随着心理学作为一个独立的分支学科从哲学中诞生出来并获得长足的发展，心理学的社会影响也日渐扩大。

目前，心理学的基本知识及心理健康的理念已经成为当代每一个大学生需要具备的知识结构的重要组成部分。

可以说，心理学独特的研究对象——人的心理与行为——使得它与任何专业学生的学习、生活都息息相关；认真学习心理学，就如同为我们打开了一扇理解自我与他人、过幸福生活的大门。

正是由于上述原因，我们为非心理学专业的大学生编写了这本教材。

考虑到对象和目的的限定，我们在编写《心理学与大学生活》时以心理学的相关理论为出发点，在应用部分倾注了大量笔墨。

在具体的内容安排上，全书共分为七章，第一、二、三章属于心理学的基本体系、理论知识部分，分别就心理学的分支及经典研究、心理学的基本流派、自我等进行了介绍；第四、五、六、七章则主要是与大学生活密切相关的内容，主要在情绪与压力管理、人际关系、生涯规划以及心理保健等方面进行了详细而深入的探讨。

<<心理学与大学生生活>>

书籍目录

第一章 心理学概述第一节 什么是心理学第二节 心理学的分支与经典研究第二章 心理学的主要流派和理论第一节 精神分析流派第二节 行为主义流派第三节 人本主义流派第三章 认识你自己第一节 理解自我第二节 自我意识与自我同一性第三节 提升积极的自我意识第四章 压力、情绪管理与态度改变第一节 认识压力第二节 认识情绪第三节 做压力和情绪的主人第四节 理性情绪"A-B-C"理论第五节 态度与态度改变第五章 人际关系第一节 人际关系概述第二节 亲子关系第三节 同伴关系第四节 恋爱和性第六章 生涯发展与规划第一节 什么是生涯发展与规划第二节 生涯理论第三节 个人生涯规划第七章 心理健康及维护第一节 心理健康与心理疾病第二节 大学生常见的心理问题及心理保健第三节 维护心理健康的专业途径：心理咨询第四节 自杀的预防参考文献后记

<<心理学与大学生活>>

章节摘录

第一章 心理学概述第一节 什么是心理学一、心理学的定义心理学是一门研究个体行为和心理过程的科学。

行为如学习行为、亲社会行为、应对方式等；心理过程如感知过程、思维、态度、自我防御机制等。二、心理学的目标1.描述心理学的第一项任务是对行为进行精确的观察，描述到底发生了什么事情（呈现复杂人性某个侧面的图景）。

例如：探索复杂的社会环境和文化环境中人的群体行为、暴力、偏见等。

婴儿在父母在场和离开的时候，其情绪与行为表现有何不同？

在一个家庭中，父母和孩子沟通的方式是怎样的？

抑郁症患者有什么样的认知特点、情感体验和行为表现。

<<心理学与大学生活>>

编辑推荐

《心理学与大学生活》由西南财经大学出版社出版。

<<心理学与大学生活>>

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>