

《公安大学生心理健康教育与训练》

图书基本信息

书名：《公安大学生心理健康教育与训练》

13位ISBN编号：9787565309809

10位ISBN编号：756530980X

出版时间：2012-8

出版社：倪晓峰 中国人民公安大学出版社 (2012-08出版)

作者：倪晓峰 编

页数：316

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《公安大学生心理健康教育与训练》

内容概要

《公安大学生心理健康教育与训练》

书籍目录

第一章 导论 第一节 公安大学生与心理健康 第二节 公安大学生心理健康标准 第三节 加强公安大学生心理健康教育与训练 第四节 大学生心理健康综合测量 第二章 公安大学生的自我意识完善 第一节 自我意识概述 第二节 公安大学生自我意识存在的缺陷 第三节 公安大学生自我意识完善的有效途径 第四节 自卑倾向自测 第三章 公安大学生健全人格的塑造 第一节 人格概述 第二节 公安大学生健全人格 第三节 公安大学生健全人格的塑造 第四节 气质类型测试 第五节 内、外向性格测试 第四章 公安大学生的健康情绪 第一节 情绪概述 第二节 公安大学生的情绪调适 第三节 公安大学生的情商 第四节 情绪稳定性自我测验量表 第五节 情商测试量表 第五章 公安大学生的适应与心理健康 第一节 适应心理概述 第二节 心理适应的内部机制 第三节 公安大学生的角色变化与社会适应能力培养 第四节 适应能力测验 第六章 公安大学生的压力与心理健康 第一节 压力概述 第二节 公安大学生的压力特点与分析 第三节 公安大学生的压力管理 第四节 压力诊断量表 第七章 公安大学生的学习与心理健康 第一节 学习与心理健康概述 第二节 公安大学生的学习心理分析 第三节 公安大学生常见的学习心理障碍及其调适 第四节 考试焦虑综合诊断量表 第八章 公安大学生的人际交往与心理健康 第一节 人际交往理论概述 第二节 公安大学生人际交往中存在心理误区 第三节 公安大学生人际交往能力的培养 第四节 警察人际交往的特点、原则与技巧 第五节 大学生人际关系和谐性测量 第九章 公安大学生的恋爱与心理健康 第一节 性心理与公安大学生的性健康教育 第二节 公安大学生的恋爱心理 第三节 公安大学生恋爱中的心理困惑及调适 第十章 公安大学生网络心理健康与行为 第一节 网络与大学生 第二节 网络对公安大学生心理行为的负面影响 第三节 公安大学生健康的网络心理行为的培养 第四节 大学生网络使用判断鉴别 第五节 网络成瘾的相关标准 第十一章 公安大学生的职业规划和心理调适 第十二章 公安大学生心理咨询 第十三章 公安大学生心理创伤、心理危机与危机干预 第十四章 公安大学生的心理行为训练 参考文献 后记

章节摘录

版权页：插图：ABC理论认为人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起的，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。例如，在教室里，小张和小李与同学们一起讨论问题，老师进教室检查，老师看了他们一眼，就径直走过去了。小张立刻停止了讨论，并且在之后的一整天里都闷闷不乐、忧心忡忡；小李则继续讨论，没有太大的情绪变化。为什么同一件事对两个人造成的影响会不一样？原来，当看到老师时，两人的想法不一样。小张想：“老师为什么不理我们？还瞪了我一眼！是不是以为我们在聊天，没有好好学习？完了！要挨批了！”而小李的想法是这样的：“老师可能正在想别的事情，没有注意到我们。即使是看到我们而没理睬，也可能有什么特殊的原因。我们是在讨论问题，问心无愧！”从这个简单的例子中可以看出，人的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有直接关系。在这些想法和看法背后，有着人们对一类事物的共同看法，这就是信念。小张的信念是不合理的信念，而小李的信念称为合理的信念。合理的信念会引起人们对事物适当、适度的情绪和行为反应；而不合理的信念则相反，往往会导致不适当的情绪和行为反应。人们坚持某些不合理的信念，将导致不良情绪甚至是情绪障碍的产生。在ABC理论模式中，A是指诱发性事件（Activating Events）；B是指个体在遇到诱发性事件之后相应而生的信念（Believes），即他对这一事件的看法、解释和评价，以及自言自语的述说；C是指特定情境下，个体的情绪及行为的结果（Consequence）。通常人们会认为，人情绪的行为反应是直接由诱发性事件A引起的，即A引起了C，其实不然，人的情绪和行为反应通常是由他们在遇到诱发性事件之后相应而生的信念B引发的。在小张和小李的例子中，他们面临同样的诱发性事件（A）：“老师没有理我”，对于这件事两个人的信念和在心里的自言自语（B）却是不一样的。小张想：“是不是以为我们在聊天，没有好好学习？完了！要挨批了！”这种不合理的信念导致了他焦虑、抑郁的情绪（C）；而小李的想法属于合理的信念：“老师可能正在想别的事情，没有注意到我们。”这种合理的信念使得小李没有产生明显的情绪困扰（C）。ABC理论主要是通过对人们不合理信念的改变来帮助人们调节情绪。（1）寻找诱发性事件A。当消极情绪产生时，同学们首先应该寻找到诱发消极情绪的事件是什么。它可以是现实的事件或预期将要出现的情况，如与朋友吵架、考试失败等。除了当前事件外，A也包括对过去事件的回忆，如被所爱的人拒绝的痛苦记忆等。

《公安大学生心理健康教育与训练》

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：www.tushu000.com