

<<大学生心理健康行为训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康行为训练>>

13位ISBN编号：9787040364347

10位ISBN编号：7040364344

出版时间：2013-2

出版时间：何昭红 高等教育出版社 (2013-02出版)

作者：何昭红 编

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>

## <<大学生心理健康行为训练>>

### 内容概要

《大学生心理健康行为训练》是《大学生心理健康》教材配套用书。

《大学生心理健康行为训练》围绕大学生行为训练这一主题编写，共九章。

第一章主要探讨大学生行为训练的理论基础及其对大学生心理健康的意义，余下各章针对影响大学生发展的八种重要心理行为能力，从行为训练的角度对相关的理论进行了必要的梳理，并详细介绍了各训练项目的操作要领。

《大学生心理健康行为训练》可供心理学、社会工作、人力资源管理等专业师生、中高等学校的心理健康教育教师及各类体验式培训或拓展训练的培训者使用。

## <<大学生心理健康行为训练>>

### 书籍目录

第一章大学生行为训练概述 第一节行为训练的地位和作用 第二节行为训练的类型、特点与过程 第三节行为训练的理论基础 第二章自我认知训练 第一节自我认识与自我肯定训练 第二节自尊与自信训练 第三节自我安全感训练 第四节自我效能感训练 第三章适应性训练 第一节适应能力训练 第二节压力管理训练 第三节团队精神训练 第四章人际关系能力训练 第一节人际交往能力训练 第二节恋爱行为训练 第三节亲社会行为训练 第五章生涯规划与发展训练 第一节生涯规划能力训练 第二节生涯探索能力训练 第三节生涯发展能力训练 第六章情绪管理能力训练 第一节情绪觉察能力训练 第二节情绪表达能力训练 第三节情绪调控能力训练 第七章认知能力训练 第一节归因能力训练 第二节想象力训练 第三节思维力训练 第四节创造力训练 第八章学习能力与良好习惯训练 第一节学习能力训练 第二节时间管理能力训练 第三节良好习惯训练 第九章生命活力训练 第一节敬重生命训练 第二节自决能力训练 第三节抗逆力训练 参考文献

## <<大学生心理健康行为训练>>

### 章节摘录

版权页：插图：2.压力系统及其交互作用 与压力相关的主要有三个系统：社会环境系统、生理系统和心理系统。

社会环境系统主要包括家庭、学校和社会，这是大学生生存的外在环境系统，无论是家庭的变故，还是学校和社会竞争的加剧，都会产生巨大压力，导致大学生的身心出现紧张状态，失去原有的某种稳态。

生理系统，是指生物有机体的自我调节和自我防御系统。

许多有关应激的生物学理论，如汉斯·薛利的适应综合征和遗传发生论等认为，生物有机体有一种先天的驱动力，用以毕生保持体内的平衡状态。

病菌和过度的工作，均可能成为破坏这种稳态的应激源，而抵抗应激的能力则除了依赖于面临危机时所使用的策略，还依赖于有机体贮存的有限的适应能量，以及个体遗传的生理趋向因素。

心理系统，这里是指个体内在的认知图式和意识系统。

此外，社会环境系统、生理系统和心理系统三者之间是相互影响、相互联系、相互渗透和相互制约的，它们诱发的各种压力，又以一定的方式和结构形成一个特定的压力系统。

在压力系统中，各种不同的压力之间往往相互转化，甚至转移到无关紧要的事物上，从而产生新的压力。

压力和焦虑会影响心理功能，如果使用弗洛伊德的术语，其结果就会表现出“日常生活的精神病理学”。

3.归因理论 归因即人们如何确定导致个体自身成功或失败的原因。

韦纳认为成败的原因维度包括：（1）原因源。

可分为内因和外因，内因主要是人格、情绪、能力、努力等，外因主要是环境、运气、任务难度等。

（2）稳定性。

内外因的成分不能说明归因后产生的后效，同是内部原因，有些保持相对稳定，如能力，有些则是可以变动的，如努力。

归因于缺乏能力和归因于缺乏努力对将来的行为产生的效应是不同的。

（3）控制性。

努力和能力受意识控制的程度不同，这方面的特性称为控制性。

归因对人的期望、情绪、动机、自信心、压力等产生重要影响。

如人们把自己的成功归因于内部的、稳定的因素，如能力，就会增强自信心，预期自己将来还会成功，并且更加积极努力。

如果把失败归因于不可控的因素，如自己能力差时，就会消沉、自卑，压力增大。

## <<大学生心理健康行为训练>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康行为训练》编者何昭红针对大学生各个发展阶段的心理发展规律和特点编著了大学生行为训练教材，意图从体验活动和行为训练即“体验”和“行动”的角度探索有效促进大学生身心健康的方法和提升大学生心理健康教育课程教学效果的途径。

因大学生行为训练在我国属于探索的初始阶段，《大学生心理健康行为训练》在探索适合本国国情的大学生行为训练理论基础的同时，亦希望进一步推进科学有效的大学生行为训练方式的研究，为大学生行为训练研究与教学作参考和借鉴。

<<大学生心理健康行为训练>>

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:<http://www.tushu007.com>