

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育与心理素质训练>>

13位ISBN编号：9787303132850

10位ISBN编号：7303132856

出版时间：2012-2

出版单位：北京师范大学出版社

作者：叶琳琳

页数：365

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

叶琳琳编著的《大学生心理健康教育与心理素质训练》是专为大学生编写的心理健康课程教材。基于心理健康，从心理发展角度，回应大学生心理需要，内容涵盖大学生生活的所有主要方面或领域，不能因为教师个人兴趣、教材等原因而只涉及其中的少数领域或技能。

规定的教育内容必须包括：大学生生活的心理适应、心身问题、需要与动机、学习心理、人际关系、自我意识、人格发展、情绪与情感、性心理、心理危机问题、网络心理与行为问题、精神疾病的识别与防治、职业生涯的设计、职业心理问题等，注重引导大学生关注心理、体验成长和完美人格，推动他们的学习生涯、生活生涯、职业生涯的协调发展，体现了全面系统、全程教育的精神。

同时，由于本书依据企业发展需要和职业岗位对从业人员心理素质基本要求建构教学内容，依据高职院校性质和学生特点采用行动导向的教学方式，依据人的心理成长规律和团体心理辅导理论设计教学过程，所以具有如下特点：

1. 立足作为一门“体验式、互动式”的心理健康类课程教材，“以提高大学生的心理素质为重点，促进学生全面发展和健康成长”为教学目标，回应大学生的心理成长需要，增强幸福感。

2. 运用团体辅导原理，引导学生亲身体验、感受和感悟，并且结合相关心理学知识的学习，使学生将获取的知识或经验内化为个人的知识，提高适应社会生活和自我发展的主体能力。

3. 依照大学生群体的心理发展特点和规律，通过“一看、二做、三想、四读、五练”，着力建立朋辈互动、互助的心理支持系统，促进学生心理健康发展与心理素质提升。

《大学生心理健康教育与心理素质训练》既可作为课程教学使用，也可以作为学生自学使用。同时，我们也希望通过此书与广大从事大学生心理健康教育的专家、教师和关心大学生心理健康的朋友们相识，共同探讨、共同提高，一起为大学生成长、成才铺就一条健康心理之路。

书籍目录

- 项目一 成长的故事——变化与适应
- 任务一(心理影视) 充满变化的生活
  - 任务二(团体活动) 翻开旧相册
  - 任务三(身边故事) 角色转换与环境适应
  - 任务四(心理知识) 转折中的适应
  - 任务五(课后反思) 新生活新体验
- 项目二 从“心”认识自己——自我形象与自我觉察
- 任务一(心理影视) 《庄子》心得：认识你自己
  - 任务二(团体活动) 我是谁？
  - 任务三(身边故事) 关于自我
  - 任务四(心理知识) 自我意识
  - 任务五(课后反思) 这就是我
- 项目三 我就是我自己——天生我材与缺陷美
- 任务一(心理影视) 缺失的一角：缺陷与满足
  - 任务二(团体活动) 发现最好的我
  - 任务三(身边故事) 天生我材
  - 任务四(心理知识) 自尊、自信、自强
  - 任务五(课后反思) 了解自我
- 项目四 你—我—TA——人际关系与交往沟通
- 任务一(心理影视) 我们这一家子
  - 任务二(团体活动) 用心体验，快乐交往
  - 任务三(身边故事) 那些熟悉的陌生人
  - 任务四(心理知识) 人际里的心理学秘密
  - 任务五(课后反思) 城市越大，朋友越少
- 项目五 心态决定成败——积极心态与消极心态
- 任务一(心理影视) 关于奋斗与坚强
  - 任务二(团体活动) 横看成岭侧成峰
  - 任务三(身边故事) 关于态度的故事
  - 任务四(心理知识) 当挫折来敲门
  - 任务五(课后反思) 直面挫折
- 项目六 我的情绪我做主——压力调适与情绪管理
- 任务一(心理影视) 小不忍则乱大谋
  - 任务二(团体活动) 情绪红绿灯
  - 任务三(身边故事) 我该如何表达情绪
  - 任务四(心理知识) 情绪知多少
  - 任务五(课后反思) 情绪稳定性
- 项目七 你是一张网更是一片海——时间管理
- 任务一(心理影视) 偷走的岁月
  - 任务二(团体活动) 运筹帷幄——追逐生命的时光
  - 任务三(身边故事) 莫为“明日”悔今生
  - 任务四(心理知识) 时间管理
  - 任务五(课后反思) 大学一年的遗憾
- 项目八 我们的爱——爱与性
- 任务一(心理影视) 那一刻

## <<大学生心理健康教育与心理素质训练>>

- 任务二(团体活动) 我心目中的
- 任务三(身边故事) 爱与痛的边缘
- 任务四(心理知识) 爱的学习(爱是什么, 爱不是什么)
- 任务五(课后反思) 人生不是一场赛跑, 而是一场旅行, 每一步都值得体味

### 项目九 智慧生活——生与死

- 任务一(心理影视) 自你离开, 后会无期
- 任务二(团体活动) 我的五样
- 任务三(身边故事) 如果还有明天
- 任务四(心理知识) 生命的价值
- 任务五(课后反思) 给生命以时间, 给时间以生命

### 项目十 我的大学——感恩与责任

- 任务一(心理影视) 特别的爱给特别的你
- 任务二(团体活动) 算算我们大学的成本
- 任务三(身边故事) 父母的生日
- 任务四(心理知识) 感恩之心语行动
- 任务五(课后反思) 给父母的一封信

### 项目十一 书山有路巧为径。

#### 学海无涯乐作舟——学习与创造

- 任务一(心理影视) 为什么而学习?
- 任务二(团体活动) 记忆考验
- 任务三(身边故事) 大学四年应该这样度过
- 任务四(心理知识) 学会学习
- 任务五(课后反思) 你的学习积极性怎么样?

### 项目十二 倒计时的开始——择业与准备

- 任务一(心理影视) 我的理想
- 任务二(团体活动) 职业猜猜看
- 任务三(身边故事) 专业、学业与职业、事业
- 任务四(心理知识) 职业描述
- 任务五(课后反思) 我的职业取向与领域定位

### 项目十三 我的未来不是梦——生活生涯与职业生涯

- 任务一(心理影视) 我的生命线
- 任务二(团体活动) 职业人格探索
- 任务三(身边故事) 生活与职业的协调
- 任务四(心理知识) 职业生涯发展
- 任务五(课后反思) 我的生涯规划

### 项目十四 做个阳光心旅人——心理健康与日常保健

- 任务一(心理影视) 幸福在哪里?
- 任务二(团体活动) 个性大比拼
- 任务三(身边故事) 心理健康大家谈
- 任务四(心理知识) 心理健康自助餐
- 任务五(课后反思) 我的九宫格日记

#### 主要参考书目

#### 参考文献

#### 教学支持说明



编辑推荐

叶琳琳编著的《大学生心理健康教育与心理素质训练》旨在为了大学生能够在大学生活中学习一些心理学知识，并能够指导自己的生活和工作，认识自己的性格特征，在生活中和工作中不断完善、健全自己的人格。

同时，也适应当前人们心理压力大的现状，学习一些调整心理压力的方法，提高生活质量。

全书十四个项目，内容包括成长的故事——变化与适应、从“心”认识自己——自我形象与自我觉察、我就是我自己——天生我材与缺陷美、你—我—TA——人际关系与交往沟通等。

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>