第一图书网, tushu007.com

<<高职大学生心理素质模块训练>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理素质模块训练>>

13位ISBN编号：9787516500736

10位ISBN编号：7516500739

出版时间：2012-9

出版时间：中航出版传媒有限责任公司

作者：陈娜　等主编

页数：200

字数：331000

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

《高职大学生心理素质模块训练》是根据教育部办公厅2011年5月28日发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，针对高等职业院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写的。

全书共十三个项目，内容包括大学生心理健康概论、大学生的心理状况、大学生心理咨询、大学生自我意识的发展、大学生的气质应用及性格优化、大学期间生涯规划及能力发展、大学生网络心理健康、大学生学习状态的提升、大学生的情绪管理、大学生的人际交往、大学生恋爱和性心理健康、大学生挫折心理调控，以及大学生生命教育。

陈娜和徐颖主编的《高职大学生心理素质模块训练》非常适合作为高职院校心理素质训练的相关教材，也可供广大读者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<高职大学生心理素质模块训练>>

书籍目录

项目一 健康心灵美丽人生——大学生心理健康概论
热身运动
活动一：相互认识(滚雪球)
活动二：寻找归属
活动三：寻人行动
头脑风暴
心理探索
心理探索一：心理活动的本质
心理探索二：健康与心理健康
心理探索三：正确理解心理健康的标准
心理探索四：高职大学生心理健康的标准
心理探索五：高职大学生如何保持健康的心理状态
心理训练
心理训练一：心理健康自我检测
心理训练二：心灵房——树——人
项目二 心理问题知多少——大学生的心理状况
热身运动
活动一：我说你画
活动二：找“ 领袖 ”
头脑风暴
案例：我为什么总是留恋中学时代?
心理探索
心理探索一：大学生的心理问题
心理探索二：大学生常见的心理困惑
心理探索三：大学生常见异常心理
心理训练
心理训练一：焦虑自评量表
心理训练二：抑郁自评量表
项目三 走进心理咨询室——大学生心理咨询
热身运动
活动一：画“ 自画像 ”
活动二：人体“ 拷贝 ”
活动三：盲人走路
头脑风暴
心理探索
心理探索一：心理咨询的概念
心理探索二：正确认识心理咨询
心理探索三：心理咨询的种类
心理探索四：大学生心理咨询的特点
心理训练
项目四 认识自我发展自我——大学生自我意识的发展
热身运动
活动一：自画像
活动二：我的特质
头脑风暴

心理探索
心理探索～：自我意识概述
心理探索二：高职大学生的自我意识
心理探索三：培养健康的自我意识
心理训练
心理训练一：增强自信心
心理训练二：完美一角
项目五 优化性格、完美人生——大学生的气质应用及性格优化
热身运动
活动一：性格魅力测试站
活动二：理解性格
头脑风暴
心理探索
心理探索一：气质的概念
心理探索二：气质的类型
心理探索三：气质的应用
心理探索四：性格的形成
心理探索五：性格的优化
心理训练
心理训练一：乐嘉性格色彩测试
心理训练二：气质类型测试
项目六 规划未来成就未来——大学期间生涯规划及能力发展
热身运动
活动一：“我在做什么?”
活动二：时间感小测试
头脑风暴
心理探索
心理探索一：大学生活的特点
心理探索二：大学生能力发展目标
心理探索三：大学期间生涯规划的制定
心理探索四：学会时间管理方法
心理训练
项目七 绿色网络绿色心情——大学生网络心理健康
热身运动
活动一：你上网最喜欢做什么
活动二：网络与生活
活动三：契约书
头脑风暴
心理探索
心理探索一：了解网络
心理探索二：网络对当代大学生的影响
心理探索三：大学生常见网络心理障碍
心理探索四：网络成瘾综合症
心理探索五：大学生健康网络心理的培育
心理训练
项目八 学会学习激发潜能——大学生学习状态的提升
热身运动

头脑风暴
心理探索
心理探索一：学习的含义
心理探索二：有关学习的理论
心理探索三：大学学习的特点
心理探索四：学习动机
心理探索五：学习方法
心理探索六：几种有效的学习方法
心理探索七：学习技能
心理探索八：大学生的学习心理障碍
心理探索九：大学生学习心理障碍的调适
心理训练
心理训练一：学习调试站
心理训练二：学习动机自我测试
项目九 驾驭情绪理性生活——大学生的情绪管理
热身运动
活动一：情绪温度计
活动二：情绪表演
头脑风暴
心理探索
心理探索一：情绪影响身心健康
心理探索二：高职生的情绪特点与常见负性情绪
心理探索三：调控情绪
心理训练
心理训练一：你的情绪稳定吗?
心理训练二：放松训练
项目十 人际沟通从心开始——大学生的人际交往
热身活动
活动一：熊来了
活动二：宴会
活动三：取绰号
头脑风暴
案例分析一
案例分析二
案例分析三
心理探索
心理探索一：人际交往的心理学理论
心理探索二：高职大学生人际交往中的心理障碍及调适
心理探索三：寝室人际关系
心理训练
心理训练一：测测你的人际关系现状
心理训练二：同理心的表达
项目十一 恋爱与性切勿草率——大学生恋爱和性心理健康
热身运动
活动一：寻找爱情地图
活动二：“ 戴高乐 ”
活动三：健康大树

头脑风暴
一则小故事
一封来自“80后”的书信
心理探索
心理探索一：爱情是什么
心理探索二：大学生恋爱现状
心理探索三：大学生恋爱问题调试
心理训练
心理训练一：爱情测试
心理训练二：爱情还是友谊?
项目十二 战胜压力 应对挫折——大学生挫折心理调控
热身运动
活动一：扔糖果
活动二：穿鞋子
活动三：你是怎样应对挫折的
头脑风暴
心理探索
心理探索一：了解挫折
心理探索二：挫折来自何方
心理探索三：高职生经常会遇见哪些挫折
心理探索四：高职生的挫折反应
心理探索五：培养挫折承受力
心理训练
心理训练一：你的抗挫折能力怎么样
心理训练二：成长三部曲
心理训练三：心理保健操——挫折双刃剑
项目十三 珍惜生命珍爱自我——大学生生命教育
热身运动
活动一：音乐与生命
活动二：命运之牌
活动三：墓志铭
头脑风暴
心理探索
心理探索一：子宫的记忆
心理探索二：生命和生命的意义
心理探索三：死亡和死亡的价值
心理探索四：如何识别和帮助处于危机中的高职大学生
心理训练

章节摘录

版权页： 插图： 高职生自我体验的丰富、深刻，还表现在对外部世界和自己内心世界的某些方面非常敏感，涉及到“我”及与“我”相关的事物等，都容易迅速引起情绪上的反应。
5.自我控制能力提高 自我控制是自我意识的意志成分，处于大学阶段的我们，离开了中学时督促我们的家长和老师，对自己的行为、活动和态度的调控愿望增强。
有一定的自我设计、自我规划的愿望，能够更好的进行自我检查和自我监督，自觉地调节行为。
但是高职生自我控制水平还不够，有时候行为随意性比较大，刚下决心要做某事，但是转身又找到理由原谅自己放弃。
高职生一些违反校规、校纪的情况就是不善于自己控制的后果。
二、高职大学生自我意识发展的矛盾 迈入大学殿堂，我们的身心更为成熟，自我意识的发展也进入了新的阶段，但是新的矛盾和冲突又产生了。
1.理想我与现实我的矛盾 每个青年人心中都有无数光彩耀眼的梦想，特别是随着经济的发展，很多高职学生心中涌动着强烈的成功梦想，为自己设定了一个美好的“理想我”，对自己的大学生活进行了理想化设定。
但是当现实大学与理想大学、现实社会与理想社会、现实自我与理想自我形成巨大的反差时，一部分学生会找不到自己生活的正确方向，将一些可克服的障碍或干扰误认为是无法逾越的鸿沟，对挫折缺乏较强的心理承受能力。
现实生活中，“理想我”与“现实我”总是存在一定差距的，合理的差距能够使人不断进步、奋发有为。
但是，如果差距过大，则有可能引起各种各样的心理不适与心理问题，甚至自暴自弃。
2.我观“我”与他观“我”的矛盾 适当的自我评价能让我们体验到自己存在的价值，而对自己的能力、性格、优缺点的客观评价能让我们正确地认识自我。
人对于自己的优点很敏感，而对于自己的缺点却容易忽视，不知道自己的专长是什么，真正的本领是什么，缺少的东西是什么。
作为高职大学生，我们在认识和评价自己时难免会有较为主观的时候，或高估、或低抑、或偏颇，与他人对我们的评价形成对立。
当然，他人的评价并非一定都是正确，因为他人也可能会有主观的时候，正如镜子因凹凸不平会歪曲人的形象一样。
3.思我与行我的矛盾 每个年轻人都可能存在这样一种矛盾的心态，心里想的是一回事，但是做的是另一回事，心里喜欢的是一回事，能付诸现实的是另外一回事。
例如，小李刚上大学的时候壮志满怀，希望自己好好学习，但是配上电脑之后晚上常常打游戏到深夜，早上又起不来床。
小李一边责怪自己荒废时间，应该认真学习，一边又控制不了自己对游戏的沉迷。
而小刘呢，想在在校期间培养自己开朗的性格，多参加社会实践，却因为内向不善言谈而屡屡被兼职招聘拒绝。
小刘一边想要改善自己内向的性格，一边却因为挫折更惧于展现自己。
这种思与行的矛盾在高职学生身上有较多表现，其原因是意志力不够、缺乏对自己的控制，或是内心缺乏动机，或是找不到行为的方法，或是受到环境制约等。

编辑推荐

《高职高专"十二五"规划教材:高职大学生心理素质模块训练》非常适合作为高职院校心理素质训练的相关教材，也可供广大读者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

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