

<<快乐成长营 大学生心理素质提升训练>>

图书基本信息

书名：<<快乐成长营 大学生心理素质提升训练>>

13位ISBN编号：9787561533697

10位ISBN编号：7561533691

出版时间：2009-10

出版时间：厦门大学出版社

作者：崔建华

页数：292

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>

<<快乐成长营 大学生心理素质提升训练>>

内容概要

《快乐成长营:大学生心理素质提升训练》写作大纲的时候,我们有目的地征求了部分大学生的意见和建议,归纳他们提出的要求,主要有以下几方面:一是希望写作的内容能够符合当代大学生的实际心理需要,能解决大学生目前面临的各种实际问题;二是希望有一定的理论作指导,做到理论联系实际,但理论不要太多和过于晦涩难懂;三是希望写作内容不仅能对现在遇到的实际问题有帮助,最好能对今后的成长与发展具有指导作用;四是希望内容生动有趣,可读性强,避免枯燥乏味和传道似的说教;五是希望有实际的心理训练内容,最好能有进行自我心理训练的内容,便于随时随地进行自我的心理调整;六是希望简单明了,针对性强,方便随学随用。

作者简介

崔建华，1982年毕业于哈尔滨师范大学，现为泉州师范学院应用心理学研究所所长；国家首批临床心理督导师；国家心理咨询师培训师资；国家职业指导师；《中国健康心理学杂志》编委；《国际中华应用心理学杂志》编委；国际中华应用心理学研究会常务理事；中国大学生心理咨询专业

书籍目录

前言第一主题 相逢相知是首歌——请让我来认识你第二主题 多想知道我是谁——深入探索自我第三主题 与你同在有知音——提升同理心第四主题 我的追求在哪里——自我价值观辨析第五主题 独一无二我最棒——自信心培养第六主题 情绪管理是关键——情商的拓展第七主题 坚持到底才会赢——意志力培养第八主题 风采迷人哪里来——人格魅力塑造第九主题 掌握生存金钥匙——人际交往技巧第十主题 心身康健很重要——学会压力缓解第十一主题 乌云边缘是蓝天——积极心态培养第十二主题 奇思妙想绘新图——思维拓展训练第十三主题 一寸光阴一寸金——时间管理法则第十四主题 众人拾柴火焰高——创建团队精神主要参考资料

章节摘录

插图：4.1.1 钻山洞让学员分成平均的两队。

一队学员手拉手围成圆圈并高高举起拉着的手，形成山洞。

另一队学员则手拉手在“山洞”中间钻进钻出。

当教师喊“停”的时候，两队学员挨得最近的两人即为一组（巧相逢），让他们在教室内自找位置各自进行自我介绍。

4.1.2 蹩脚舞将学员分成平均的两队。

各队手拉手围成圆圈，两个圆圈，里边一个外边一个，面对面站好。

然后跳一种自编的舞蹈（可配音乐），这个舞蹈应该只能往一个方向转，这样两队学员跳舞时都往相反的方向转。

当转到大半圈的时候叫“停”，让两个面对面的学员组成一组（巧相逢），让他们在教室内自找位置各自进行自我介绍。

4.1.3 刮大风以学员身体或服饰的任何一种“标记”为“刮大风”的信号，使学员离开原有的座位并找到另外的座位。

做法是老师喊：“刮大风”，学员喊：“刮什么”，老师喊：“刮系领带的大学生”。

这时系领带的学员要马上离开原来的座位找到另外的座位坐下。

经过几次“刮大风”，多数学员已经不知道自己和谁挨着坐着了。

这时再以一名学员为起点，两人组成一组（巧相逢），让他们在教室内自找地方各自进行自我介绍。

4.1.4 看谁与人握手多老师先宣布：“一会儿给大家1分钟时间，看看谁与别人握手最多，注意握手时要说一声‘你好！’

我说停的时候，握住最后一个人的手不要松开”，稍停，说：“开始”！

约1分钟时喊。

“停”，当喊停之后，可问一问谁握手最多并给以鼓励，然后请与最后握手的人成为一组（巧相逢），让他们在教室内自找地方各自进行自我介绍。

两人交谈的时间限定为1分多钟即可，以达到意犹未尽的效果最好。

这时就可以进行下面的项目了。

编辑推荐

《快乐成长营:大学生心理素质提升训练》：桐江学术丛书

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>