第一图书网, tushu007.com

<<积极心理学团体活动课操作指南>>

图书基本信息

书名：<<积极心理学团体活动课操作指南>>

13位ISBN编号：9787111291435

10位ISBN编号：7111291433

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业

作者：阳志平

页数：361

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

前言

积极心理学：学校心理健康教育新视角自1904年霍尔出版其标志性的青少年心理学专著以来，众多的研究者对青少年心理发展的特点进行了不断探索，100多年来所积累的研究文献揭示了青少年心理发展的诸多本质特征，也描绘了时代变迁在青少年心理发展中留下的印记。
不过，这些关于青少年发展的研究中一直明示隐晦地把对问题行为的描述、解释、预测和矫正作为研究课题之一。
尽管有人不断呼吁对青少年期“去渲染”，尽管有人经常提醒说青少年期并不是一个“标准的骚动期”，并且越来越多证据表明绝大多数的青少年经受住了这一时期的各种挑战，没有在社会性、情绪或者行为方面出现严重的问题；但是，对问题行为的研究仍然在20世纪80年代和90年代关于青少年发展的文献中占据了主导地位。
上述研究倾向对心理健康教育的影响就反映为一种“问题导向”，即人们在关注青少年的心理健康时，想到的是他们在心理行为问题方面有何表现、症状如何，促进青少年心理健康的措施则把重点放在如何预防、矫正他们的行为问题上。
然而，世界卫生组织早已提出，“健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。
之后于2001年，世界卫生组织专门就“心理健康”概念进行了界定，认为“心理健康是一种健康或幸福状态，在这种状态下，个体可以实现自我、能够应对日常的生活压力、工作富有成效和成果，以及有能力对所在社区做出贡献。
”这也是近年来国际心理学界“积极心理学”取向的具体体现，即强调人性友好的一面，关注人性的潜能。
我们欣喜地看到，阳志平等人编写的《积极心理学团体活动课操作指南》就尝试把积极心理学的理念应用到青少年心理健康教育中来。
作者们分别从积极心理学的重要主题出发，针对15个与青少年成长紧密相关的议题进行了具体阐述。全书理论体系设计逻辑性强，涵盖了当今青少年成长的重要方面。
同时，该书的几位作者长期工作在学校心理健康教育工作一线，了解当前学校心理健康教育的实际需求，因此图书实务性强，体例新颖。

内容概要

随着心理学进入21世纪，关注人类幸福感与优势的积极心理学运动日益声势浩大。
积极心理学在教育界也得到了广泛响应。
本书以积极心理学作为理论体系支撑，结合学校教师开展团体心理活动课的实践经验，设计了75个最新实践活动，轻松指导学校心理健康教育课程，有助于学校心理健康教育工作者、任课教师及心理咨询师等心理工作者开展团体辅导与团体咨询等工作。

第一图书网, tushu007.com

<<积极心理学团体活动课操作指南>>

书籍目录

推荐序一　雷雳　推荐序二　陈虹　前言　教学建议　导读　如何上好幸福课？
第一部分　积极优势：发现并利用个人特长　第1章　个人优势：发现并利用　本章理论导读　活动一：优势大转盘　活动二：我也很棒　活动三：优势取舍　活动四：模拟招聘会　活动五：优势陷阱　第2章　创造力：如何改变世界　本章理论导读　活动一：突破常规　活动二：智闯雷阵　活动三：巧解绳套　活动四：智取文具盒　活动五：环保时装　第3章　学习风格：聪明学习　本章理论导读　活动一：优势学习　活动二：全班总动员　活动三：超效方法　活动四：思维导图　活动五：脑力训练　第4章　灵性：探索人生意义　本章理论导读　活动一：生命意义　活动二：麦兜响当当　活动三：大自然　活动四：放松与冥想　活动五：人生之旅　第二部分　积极情绪：打开快乐之门　第5章　主观幸福感：积极情绪之道　本章理论导读　活动一：幸福账本　活动二：情绪万花筒　活动三：快乐大魔盘　活动四：情绪的潘多拉　活动五：管好你的愤怒怪　第6章　心流体验：享受当下，提高专注力　本章理论导读　活动一：创造心流　活动二：欢乐的假期　活动三：快乐时光　活动四：绝技汇演　活动五：海底世界　第7章　乐观与希望：向着未来奔跑　本章理论导读　活动一：还原基本法　活动二：乐观有妙招　活动三：插上积极的翅膀飞翔　活动四：希望的主题曲　活动五：走下情绪的电梯　第三部分　积极关系：建立和谐人际关系　第8章　依恋类型：增进与成人和益友的联系　本章理论导读　活动一：亲子之间　活动二：守护的天使　活动三：对话　活动四：我是我家小主人　活动五：亲亲一家人　第9章　人际和谐与冲突：促进亲社会行为　本章理论导读　活动一：我的友谊之花　活动二：让友谊住我家　活动三：人际交往的技巧　活动四：竞争合作才精彩　活动五：面对青春的来临　第10章　感恩与宽恕：提升良性行为循环　本章理论导读　活动一：飞翔的感动　活动二：成长的代价　活动三：感谢校园生活　活动四：宽以待人　活动五：宽容有度　第四部分　积极应对：从挫折中重生　第11章　韧性：在逆境中反弹　本章理论导读　活动一：生命的底色　活动二：不做受害者　活动三：两粒沙　活动四：生死对话　活动五：携手穿越阴霾　第五部分　积极成长：激发内在动机，实现目标　第12章　自我决定论：提高自决能力　本章理论导读　活动一：我要学　活动二：连点游戏　活动三：学习的乐趣　活动四：为什么会这样　活动五：大拍卖　第13章　目标抉择与执行意图：促进行动能力　本章理论导读　活动一：我为自己掌舵　活动二：做自己的尺子　活动三：学习的比萨　活动四：我的未来之路　活动五：体重管理　第14章　自我效能：成功的信心　本章理论导读　活动一：峰回路转　活动二：魅力四射　活动三：天生我才　活动四：我能做到　活动五：我也不错　第六部分　积极组织：传播幸福病毒　第15章　心理资本：积极的教师，积极的学校　本章理论导读　活动一：我是谁？我不是谁？　活动二：梦想照进现实　活动三：寻猎　活动四：有你帮助我　活动五：放轻松　后记　心理教育20——积极心理学在学校应用的未来

章节摘录

插图：第1章 个人优秀：发现并利用本章理论导读“ 人类个人优势标准 ”研究背景21世纪开始，以塞林格曼等人为代表的美国心理学家，首次将人的乐观、幸福感、好奇心、韧性、利他、智慧和创造的勇气等人的积极品质作为实证研究的课题。
这是心理学发展中，首次对以病态心理为主要内容的研究范式的矫正。
这种关注人的优秀品质和美好心灵的积极心理学开始从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质。
积极心理学关注个体的性格优势和美德，增加了人们对自身力量的认识。
当人们将这些能力更有效地运用到学习或者工作中，将获得更多的心流体验，从而产生积极向上的精神和积极的情感。
当前学校心理健康教育中存在的最大弊病在于过分关注心理疾病和心理问题。
然而，心理健康教育的目标不只是消除症状，修补缺陷。
学校心理健康教育的重点应着重于培养积极的心理品质上。
帮助学生了解自身的优势，意味着我们应该更加关注学生积极向上的自我力量，自身的性格优势。
借助这种积极、向上的力量对抗心理困扰、消除问题行为、建立抵御挫折、心理创伤和障碍的预防机制。
“ 个人优势 ”概念的提出将让教师和学生都习惯去发现优势，而不是刻意寻找缺点。
学校育人环境中不再是注重克服人的缺点，而是鼓励人人都精彩、人人都自信的人文精神。

后记

心理教育2.0——积极心理学在学校应用的未来许多在一线心理教育工作过几年的老师都会提出一个问题：学校心理健康教育怎样才能从表面走向实质？
不同的研究者从不同角度给出了自己的解决方案。
积极心理学代表了近些年来心理学家的努力。
我们可以粗略地将以传统心理学为理论基础的心理健康教育称之为心理教育1.0时代，未来以积极心理学为基础的学校心理健康教育称之为心理教育2.0时代。
虽然1.0与2.0的这种划分在真实时空中并不是截然对立的，界限也较模糊，然而，从传统心理健康教育课到幸福课。
我们还是可以很明显地看到，与心理教育1.0时代相比较，心理教育2.0时代存在以下一些显著差异。
1.关注议题不同：心理教育2.0更关注人类优势与潜能而不是人类不足如果说心理教育1.0时代关心的是问题学生、特殊群体学生，日常工作主题是心理档案甄选、个体心理咨询。
心理教师成长训练与心理健康教育重心多在于具体的一对一咨询技巧以及团体训练。
那么，在心理教育2.0时代，正如《积极心理学团体活动课操作指南》目录所反映的一样，我们更应该关注：如何发现并利用青少年的个人特长（积极优势）、如何帮助学生更快乐（积极情绪）、如何建立良好的人际关系（积极关系）、如何从灾难与挫折中重生（积极应对）、关注如何帮助学生激发内在动机，实现目标（积极成长）及如何创造一个快乐的学校环境（积极组织）等六大积极心理学视角的新兴主题。
心理教师成长训练与心理健康教育重心在于心理培训与团体心理活动训练课程设计。
不仅仅是新兴主题，即使是心理教育1.0时代已经存在的古老议题，心理教育2.0时代也采取了不同的视野。
例如，学校如果需要了解孩子的心理健康状况从而开展有针对性的心理干预工作，则需要使用科学的心理评估工具来进行测评。
但是，现有的心理健康测验通常关注的是学生“消极”的一面，较少关注学生“积极”的一面。
比如SCL-90作为使用频率较高，从国外引入修订的量表，它的题目多数来自临床研究。

媒体关注与评论

我们欣喜地看到，本书尝试把积极心理学的理念应用到青少年心理健康教育中来。
全书理论体系设计逻辑性强，涵盖了当今青少年成长的重要方面。
几位作者长期工作在学校心理健康教育工作一线，了解当前学校心理健康教育的实际需求，因此本书实务性强。
——中国人民大学心理研究所教授、博士生导师 雷雳本书作者均来自学校心理健康教育工作一线，他们是学校心理健康教育的积极探索者，也是学校心理健康教育的积极推动者，更是学校心理健康教育的积极践行者。
我相信，本书的问世将对促进学校心理健康教育工作的深入发展起到积极作用！
——《中小学心理健康教育》杂志执行主编 陈虹作为一名一线的心理健康教育实践者，我深切地渴望本书的出现，它就像一本指引我们通向幸福的心理密码，让我们在课堂上就能轻松对学生进行发展性的拓展训练。
它是中国第一本以积极心理学为理论支撑的团体心理活动指南，通俗易懂，易学易用，是一本心理学工作者、班主任、家长和教育培训机构不可多得的参考书。
——安徽省安徽师范大学附属中学专职心理教师 谢莉在学校做心理教师多年，面对一拨拨物质生活愈发丰富，内心快乐却愈发减少的青春少年，我一直在探索，怎样能让孩子们学得愉快，感觉幸福？
始终悬而未决。
直到手握这本以积极心理学为基础的书，我惊喜地发现，解答就在这里！
——北京市北京师范大学第二附属中学心理教师 蒋华荣

编辑推荐

《积极心理学团体活动课操作指南》：中国第一本以积极心理学为理论支撑的团体活动课指南，全国十佳心理教师及多位全国著名重点中小学一线心理教师联袂奉献，31省市41名校长、教研员与心理教师实名推荐，75个最新设计的活动团体活动课程。
在青少年发展的研究中.一直明示或隐晦地把对问题行为的描述、解释、预测和矫正作为研究课题之一，导致心理健康教育反映为一种“问题导向”，即人们更为关注青少年的负面问题。
然而，世界卫生组织早已就“心理健康”概念进行了界定.认为“心理健康是一种健康或幸福的状态。在这种状态下，个体可以实现自我、能够应对日常的生活压力、工作富有成效和成果，以及有能力对所在社区做出贡献。
”这也是近年来国际心理学界“积极心理学”取向的具体体现.即强调人性友好的一面，关注人性的潜能。
如果用一句话介绍积极心理学，我们可以这么理解：积极心理学是研究人的优势与幸福的一门心理学学科。
《积极心理学团体活动课操作指南》是按照积极心理学研究的理论体系开发的团体活动，主要针对积极心理学研究列举的各项积极心理品质对学生进行培养。
《积极心理学团体活动课操作指南》的面世，将进一步推动积极心理学与心理健康教育的实践深入发展。
心理教师与班主任工作的好帮手：10位一线专家联袂奉献；31省市41名校长、教研员与心理教师实名推荐；75个最新设计的团体活动课程——开班会、上心理课、组织集体活动，不发愁啦！
家长与教育培训机构的好帮手：引用上百篇2005年以来发表的心理学实证研究；全面提升青少年15项积极心理品质，涵盖个人优势、学习风格、韧性等多项前沿主题；15项主题均附有测评工具，指引积极品质培养指南。
积极心理学爱好者的好帮手：积极心理学6大主题；15篇理论导读；20多本积极心理学图书导读与20多个积极心理学网站介绍——快速掌握积极心理学技术。
全国31省市心理教师联合推荐安徽省安徽师范大学附属中学 谢莉北京市北京师范大学第二附属中学 蒋华荣北京市第九十四中学 吴雅丽北京市第十七中学 席蓉蓉福建省福州市闽侯职业中专学校 余雪金甘肃省兰州市兰炼一中 朱雅雯广东省东莞市长安实验中学 欧凤英广东省佛山市顺德区龙江中学 陈月琴广东省广州市番禺区南阳里小学 黄冬萍广东省深圳市第三高级中学 杨峰河北省廊坊市管道局中学 唐伟黑龙江省哈尔滨市第九中学校 杨淑红湖北省武汉市华中师大一附中 黄伯飞湖南省株洲市第十八中学 刘赛花江苏省苏州市苏苑高级中学 濮丹辽宁省丹东市凤城一中专职 李季 内蒙古自治区包头市包钢五中 李哈森其木格 山东省济南市西藏中学 陈英山东省聊城市第一中学 陈玉芝山东省青岛市城阳区实验中学 王京萍四川省成都市泡桐树小学心理教育中心主任 陈竞四川省成都市铁路中学 连文杰四川省攀枝花市七中德育办公室主任 庞超新疆维吾尔自治区石河子第一中学 袁淑丽云南省昆明市第八中学专职心理教师 张凤琳云南省昆明市第二中学（全国十佳心理健康教育学校） 姚佳岑浙江省杭州市萧山区第三中等职业学校 王银祥重庆市重庆教育学院 吴爽全国31省市校长与教研员联合推荐安徽省马鞍山市第十一中学校长 孙宏辉北京市朝阳区教育研究中心教研员 田虹广东省佛山市顺德区龙江职业技术学校校长 余锦棠广东省佛山市中小学心理健康教育先进教师、“广东省心理健康教育C证培训”授课教师、顺德区中小学心理健康教育指导中心教研员 巫春柳黑龙江省教育学院中小学心理健康教研室主任 田丽吉林省松原市前郭二中校长、特级教师 吕生四川省成都市成华区教师进修学校心理健康教育研究室主任 李翔天津市大港第六中学德育副校长 苗有志云南省教育科学研究院专职心理教研员 韦晓云南省昆明市盘龙区教科中心专职心理教研员 尚昆荣云南省昆明市五华区教育科研中心主任、教师进修学校校长 赵坚 云南省昆明市五华区中华小学校长，全国十佳心理健康教育校长 雷兴民浙江省台州市路桥区心理健康指导中心办公室副主任 毛庆江

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