第一图书网, tushu007.com

# <<大学生心理与行为训练教程>>

## 图书基本信息

书名：<<大学生心理与行为训练教程>>

13位ISBN编号：9787512324121

10位ISBN编号：751232412X

出版时间：2012-1

出版时间：中国电力出版社

作者：曹坚　等主编

页数：128

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

《普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）：大学生心理与行为训练教程》为普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）。
全书共八章，主要内容包括：生命·价值·感恩·成长、认识真实的自己、做真实的自己、我的情绪我做主、风雨同舟向未来、将爱情进行到底、向幸福出发、社会适应与社会化。

本书可作为高职高专院校、成人高校和本科院校举办的二级职业技术学院、民办高校心理健康教育课程的训练教材和学生自学的辅助读物，也可供其他相关人员学习参考。

## 书籍目录

前言
第一章 生命·价值·感恩·成长
第二章 认识真实的自己
第三章 做真实的自己
第四章 我的情绪我做主
第五章 风雨同舟向未来
第六章 将爱情进行到底
第七章 向幸福出发
第八章 社会适应与社会化
参考文献

## 章节摘录

版权页： 插图： 游戏导入 我们每人每时每刻都在经历着不一样的情绪，有的事情让我们快乐，有的事情让我们忧伤；有的时候我们会紧张，有的时候我们很放松：有时的情绪积极美好，有时的情绪消极悲观。
那么让我们一起来完成一个情绪接龙的游戏，来体察一下那些让我们心情起伏的事件和时刻吧。
规则与程序 （1）将全部人员分成每10人为一小组。
（2）每小组将得到一个开头，如“今天，我起床，看见窗外下起了漾漾细雨，这时我的心情……”。
小组第一个成员拿到开头后，将心情部分补充完整并说明原因，再续写后面的故事，例如，“我心情很糟糕，本来想去打球的。
我走出宿舍，准备去食堂吃饭，这时我的情绪是……”。
小组第二个成员将第一个成员的情绪部分补充完整，再续写部分故事，再将故事传给第三个成员。
（3）活动过程中，小组其他人员在该成员进行情绪的描述时应该跟着思考，如果是你当下的情绪，但不得加入个人意见来干扰该成员的描述，保持现场有序安静。
（4）导师事先准备好各种素材，如“我走进寝室，听见他们正在议论我，我的心情……”，“我们明天就要期末考试了，我的心情……”，“我马上就要去一家单位面试了，我的心情……”，“我给我男／女朋友打电话，他把我的电话挂掉了，我的心情……”。
（5）小组每个成员都必须依次参与情绪故事的接龙，以小组最后一个成员的故事作为结尾，结束后小组成员总结完整故事并分享感受。
（6）活动时间为10～15min。
分享解说 （1）情绪是流动的。
情绪就像水一样，不可能一直不变。
如果情绪不流动不变化，也就成了一潭死水。
我们每天都会因为很多事遭遇情绪的起伏，我们不可忽视自己内心体验和感受的存在。
（2）我们每个人体验情绪的方式是不同的。
有的事情可能会引起我们积极的情绪，而有些事情又可能引起我们消极的情绪。
同样，即使面对同一件事情，我们也有可能有不一样的情绪体验。
（3）我们的情绪也可能影响事态的发展。
积极的情绪体验可以带动事情朝着积极的方向发展，消极的情绪体验可以影响事态朝着消极的方向演变。
所以体验积极情绪对于我们人生发展来说有着极其重要的意义。
总结说明 （1）这是一个热身和破冰活动，不仅可以调动组员的参与热情，而且含有丰富的意蕴，导师可以在适合的主题下开展这个活动，可以做到有效的内容衔接。

## 编辑推荐

《普通高等教育"十二五"规划教材(高职高专教育):大学生心理与行为训练教程》将关注点放在“生命价值”、“感恩成长”、“发展自我”、“人际团队”、“恋爱认知”、“幸福体验”、“挫折应对”及“社会技能”等方面。
每一专题都是一个完整的心理工作坊，内容包括：破冰游戏、心理训练、心理剧表演、音乐激励、拓展训练、心灵体验等。
每个游戏和活动充分运用团体辅导训练的技术和反复采取以行为指导训练为主，辅以启发讨论、心理剧表演、体验分享、总结升华等多种手段，使大学生能够愉快接受。

## 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