

<<改变心力>>

图书基本信息

书名：<<改变心力>>

13位ISBN编号：9787533923198

10位ISBN编号：7533923197

出版时间：2006-5

出版时间：浙江文艺

作者：白羽

页数：211

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>

<<改变心力>>

内容概要

本书由16个单元既相互独立，又彼此联系，构成了一个较全面的团体辅导、心理训练体系。每个单元既有与各主题相关的心理学理论通俗易懂、简明扼要的阐述，更有详细的操作训练以及辅导、讨论、思考、澄清与分享的具体步骤。

把团体辅导、拓展训练以及心理卫生等有关的理论和方法融会一体，构建了一个以青年学生为主要对象。

以自我成长、人格完善为重点，从身体、情绪和心灵三个层面介入。

本书满足了当前高校开展团体心理训练的迫切需要，这是一本颇有新意和特点的好书。

本书可供广大教育工作者和家长参考，相信各类读者都会从中有所获益。

<<改变心力>>

作者简介

白羽，浙江财经学院教授，浙江财经学院心理咨询中心主任。

<<改变心力>>

书籍目录

序 团体形成篇 我们有缘。

相识在新的团体中 1. 主题探讨：身、心、灵互动的心理能力训练 2. 心理辅导与训练 (1)热身活动(我想有个家、爱的奉献、解结) (2)相识活动(人际互动滚雪球) 3. 思考、澄清与分享：拿出你的真心探索篇 敞开心扉，探寻心灵的奥秘 1. 主题探讨：心灵的完善 2. 心理辅导与训练 (1)整容 (2)价值竞拍 (3)拥有与失去 3. 思考、澄清与分享：心灵是容貌的底片认知篇 认识自我，悦纳自我 1. 主题探讨：健全自我意识 2. 心理辅导与训练 (1)20个“我是谁” (2)三个“我” (3)健康十巧手运动 3. 思考、澄清与分享：做最好的自己个性篇 塑造良好个性。

尽显人格魅力 1. 主题探讨：个性决定命运 2. 心理辅导与训练 (1)给自己画像 (2)天生我才 (3)投射练习 3. 思考、澄清与分享：永远的不完美潜能篇 发掘潜力。

超越自我 1. 主题探讨：潜能的力量 2. 心理辅导与训练 (1)开启你的记忆力 (2)展开你想象力的翅膀 (3)时装设计展 3. 思考、澄清与分享：有限的资源，无限的创意激励篇 多一点自信，最有力的依靠是你自己 1. 主题探讨：自我暗示与自我激励 2. 心理辅导与训练 (1)自我肯定练习 (2)肯定地请求与拒绝 (3)自我激励练习 3. 思考、澄清与分享：自爱者才能自助情绪篇 把握情绪。

换一种心情去生活 1. 主题探讨：解读你的情绪 2. 心理辅导与训练 (1)辨识情绪 (2)认知重建 (3)三栏目技术 3. 思考、澄清与分享：改变想法，改变心情 调节篇 化解压力。

为心灵创造一片明朗的天空 1. 主题探讨：压力与应对 2. 心理辅导与训练 (1)压力问题脑力激荡 (2)渐进肌肉放松练习 (3)人际支持网络 3. 思考、澄清与分享：没有紧张的事，只有紧张的人 抗挫篇 压弹培养。

耐挫力与排挫力的完美结合 1. 主题探讨：压弹与抗挫能力 2. 心理辅导与训练 (1)人生曲线 体验篇 放松入静。

守住一颗宁静的心 交往篇 提高交往能力，学会与人沟通 人缘篇 宽容友善，与人和谐相处 信任篇 协作信赖。

让我们同行 情感篇 培养爱心，爱是生产爱的能力规划篇 生涯设计，我的未来不是梦 团体结束篇 把心放飞，笑迎未来 后记 主要参考资料

<<改变心力>>

编辑推荐

《改变心力》(团体心理训练与潜能激发)满足了当前高校开展团体心理训练的迫切需要，这是一本颇有新意和特点的好书。

本书可供广大教育工作者和家长参考，相信各类读者都会从中有所获益。

<<改变心力>>

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>