

<<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>