

<<大学院校班级辅导活动手册>>

图书基本信息

书名：<<大学院校班级辅导活动手册>>

13位ISBN编号：9787562447849

10位ISBN编号：7562447845

出版时间：2009-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：程小蘋

页数：199

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>

<<大学院校班级辅导活动手册>>

前言

在彰化师大学生心理咨询与辅导中心工作了6年，看着学生挣扎于自信、两性交往、人际互动、未来前途等议题之间，虽尽力对前来寻求协助的学生进行交谈、提供支持、帮助其了解自已的问题、化解问题；也安排各式咨询团体、辅导团体及出版心理卫生刊物，却总觉得服务不够全面，尤其对那些对辅导中心持有负面印象的学生，或害羞内向的学生，担心他们有需求，却从不主动使用校内的这一中心，一旦出了某些事情，常让人有何以致此的无限感慨和遗憾。

为了尽量照顾到更多学生的心理健康，班级辅导不失为一种积极且能有效率地与学生接触的做法；在辅导中心，每学期开放各班同学就自己感兴趣、有需求的主题，自由申请班级座谈或辅导，但是多年工作下来的体验，却发现要落实班级辅导的效果是需要依靠实际与学生接触的任课教师。辅导员和任课教师站在与学生接触的最前线，最清楚学生的状况，也最能掌握学生的心态。若站在为人师传道、授业、解惑的职责要求，以及教育的目标为人的全面发展的概念，则辅导员或任课教师除注重专业的培养外，学生心理健康的培育也当属于其注意范围。就是基于这种理念，遂想出版一本提供大学院校辅导员可使用的班级辅导活动手册，以助辅导员在关心学生的同时，能为学生提供及时辅导。

<<大学院校班级辅导活动手册>>

内容概要

《大学院校班级辅导活动手册》先行构思了与大学生身心成长、学校适应、班级发展有关的主要议题，其包括：学习与专业发展、压力调适、问题解决技巧、班级凝聚增强、情绪管理、整合自我概念、提升自我肯定、促进人际关系、培育两性关系、生涯发展与规划。

基本上，《大学院校班级辅导活动手册》提供给大学院校担任辅导员工作的老师使用，但其他中学层面的班主任或辅导老师也可选择参考使用。

老师们可就班级状况以及学生需辅导的层面选择适合的方案进行。

<<大学院校班级辅导活动手册>>

作者简介

程小蘋，台湾彰化师范大学心理与辅导学副教授，前学生心理辅导中心主任。

<<大学院校班级辅导活动手册>>

书籍目录

学习与专业发展掌握学习的方向——适应大学学习生活四时读书乐附录1 学习满意度自我评量表面对考试——东方不败专业彩虹图——专业兴趣的检验与发展附录2 专业兴趣温度计附录3 专业技能简历表寻梦园——专业者特质的探究七宝奇谋——学习使用图书馆附录4 资料阅读索引卡干将铸剑——撰写书面报告压力调适压力检验附录1 人体轮廓图附录2 呼吸调节法肌肉松弛法逆境中的合理思考超级赛亚人——应对学习压力问题解决技巧脑力激荡术附录1 脑力激荡主题推荐一览表促成行动计划附录2 解决个人问题分析表（范例说明）解决个人问题分析表衡量轻重附录3 决策平衡单（范例说明）决策平衡单团体决策增进班级凝聚让班级更好介绍自己——让同学了解我别人眼中的自己班级风向计——促进班级凝聚附录4 年成长路心底话——道珍重情绪管理帮自己的心情取一个名字抽丝剥茧地看清楚情绪的真面目如何勇敢地走出热恋伤痕——谈分手不应该是无言的结局——谈自杀防治生死无惧，让生命更有活力——谈死亡飞越杜鹃窝——认识精神疾病附录 认识精神医学精神官能症的认识整合自我概念重新命名——建立自我期许猜猜我是谁——身体与我附录1 催化文稿人格大拼盘附录2 人格特质一览表附录3 人格盾牌临危不乱金头脑——道德标准的审核附录4 手术病人简要资料人我之间透视附录5 自我评价量表附录6 人际我评量表动物之家——家庭对我的影响附录7 家庭我——冥想文稿登山袋——我所拥有的附录8 登山袋图自我肯定提升生活花瓣附录1 生活花瓣图如果生命只剩一天自我肯定行为之一——我可以这样说附录2 自我肯定行为附录3 18种情境测验附录4 自我肯定行为之表达附录5 自我肯定的句子自我肯定行为之二——赞美的给予与接受附录6 赞美的给予与接受自我肯定行为之三——提出请求附录7 “请求”之释义自我肯定行为之四——拒绝的艺术附录8 拒绝的方法人际关系促进不沉的“铁水泥号”——尊重他人不同的意见附录1 铁水泥号的故事如何让你了解我的世界——双向沟通的重要性附录2 “单向沟通”用图“双向沟通”用图你我面对面——人际关系的觉察附录3 情绪脸谱图附录4 你我面对面：脸谱汇集表人际关系大体检附录5 人际树轮图两性关系培育谁是受欢迎的人——性别角色探讨大记者访谈——两性交往大公开亚当与夏娃的不同新好男人与好女人其实你懂我的心喜剧人生——NO！性骚扰鸡同鸭讲——婚前性议题未来不是梦——两性交往之计划生涯发展与规划时间管理附录1 目前的生活馅饼附录2 理想的生活馅饼条条大路通罗马——确定所学方向当前的我——生涯检验附录3 自我生涯状态检验表工作价值观大拍卖附录4 价值清单我喜欢的生活方式附录5 “我喜欢的生活方式”问卷流金岁月——一生的规划附录6 生命拼图（全方位的生涯规划）生涯抉择附录7 刘建华的“生涯抉择平衡单”（范例说明）附录8 生涯抉择平衡单简易的生涯规划附录9 简易生涯计划单如何赢在起跑线上——求职信撰写的要领附录10 求职信的内容及撰写要领如何打出漂亮的一仗——面试的应对附录11 应对面试注意要点

<<大学院校班级辅导活动手册>>

编辑推荐

《大学院校班级辅导活动手册》是一本提供给大学院校担任辅导员工作，想要进行班级管理的老师的书，当然其他层面的辅导员或班主任也可以参考使用。

其内容主要以大学生发展阶段中的重要活动或班级管理所需要面对的重要问题为准线，设计的活动以老师能够胜任为主，辅导员或班主任可以根据班级的实际状况以及学生所需要辅导的层面而选择其中的适合方案。

《大学院校班级辅导活动手册》集中了必要的参考资料和表格、附录，方便老师即刻使用。

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>