

<<快乐成才>>

图书基本信息

书名：<<快乐成才>>

13位ISBN编号：9787564050979

10位ISBN编号：7564050977

出版时间：2011-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：赵洪成，桑小洲 主编

页数：228

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>

<<快乐成才>>

内容概要

本书以心理案例、心理故事、心理格言、心理剧场等多种方式来创设一定的心理情境，开展富有启发意义的心理测验和心理训练等实践活动，向学生提供提高心理素质的具体策略，使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我，学会自我调节，走出心理误区，唤醒学生内心深处存在的心理体验，增强其心理感受，帮助学生优化心理素质、开发自身潜能、塑造完美人格，使他们健康快乐地成长。

本书系统阐述了心理健康、心理适应、生命教育、情绪管理、人际交往、学习成才、自我成长、人格完善、恋爱心理、职业准备共10个高职生心理健康发展主题，知识板块灵活而不失严谨。

<<快乐成才>>

书籍目录

第一章 漫步阳光心灵——心理健康篇

第一节 高职生心理健康概述

第二节 高职生心理特点与心理健康

第三节 高职生保持健康心理的意义与方法

课程实践

活动一：心理剧场转身拥抱阳光

活动二：心理影吧隐形的翅膀

活动三：心理训练瞎子摸号

活动四：心理测试症状自评量表

第二章 成长从心开始——心理适应篇

第一节 高职生活的变化

第二节 高职新生适应过程中的心理冲突

第三节 提高高职新生适应能力的对策

课程实践

活动一：心理剧场 为什么别人总跟我作对

活动二：心理影吧美丽人生

活动三：心理训练让爱住我家

活动四：心理测试心理应付方式测验

第三章 绽放生命之花——生命教育篇

第一节 感恩生命

第二节 高职生的心理危机干预

课程实践

活动一：心理剧场 生命呼叫转移

活动二：心理影吧双重人格

活动三：心理训练沧海一粟——树与人

活动四：心理测试焦虑自评量表

第四章 做主我的情绪——情绪管理篇

第一节 情绪概述

第二节 高职生的情绪特征及其困扰

第三节 情绪管理三步曲

课程实践

活动一：心理剧场 负情绪

活动二：心理影吧心理游戏

活动三：心理训练情绪你我他

活动四：心理测试抑郁自评量表

第五章 沟通你我他们——人际交往篇

第一节 高职生人际交往概述

第二节 高职生人际交往的特点及影响因素

第三节 高职生人际交往的原则技巧

课程实践

活动一：心理剧场女孩的烦恼

活动二：心理影吧牛仔裤的夏天

活动三：心理训练 6盒冰红茶

活动四：心理测试 高职生人际关系综合诊断量表

第六章 奏响大学旋律——学习成才篇

<<快乐成才>>

第一节 高职生学习心理概述

第二节 高职生常见的学习心理问题

第三节 科学提升高职生的学习能力

课程实践

活动一：心理剧场我的青春我做主

活动二：心理影吧风雨哈佛路

活动三：心理训练鳄鱼潭

活动四：心理测试学习动力自我测试

第七章 内在自我探索——自我成长篇

第一节 自我意识概述

第二节 高职生自我意识的发展及特点

第三节 高职生自我意识发展的缺陷及调适

第四节 高职生健全自我意识的培养

课程实践

活动一：心理剧场战胜自卑

活动二：心理影吧 蒙娜丽莎的微笑

活动三：心理训练 洞口余生

活动四：心理测试 自我和谐量表

第八章 领略和谐的魅力——人格完善篇

第一节 人格概述

第二节 气质与性格的培养

第三节 高职生健康人格的塑造

课程实践

活动一：心理剧场 长不大的莫非

活动二：心理影吧垂直极限

活动三：心理训练承担责任

活动四：心理测试 气质测验

第九章 爱中交融情理——恋爱心理篇

第一节 爱情是什么

第二节 高职生的爱情

第三节 爱是共同成长

第四节 爱与性

课程实践

活动一：心理剧场烦恼的爱

活动二：心理影吧我的太阳

活动三：心理训练 同心协力

活动四：心理测试 爱情温度计——你的恋爱观

第十章 设计人生方略——职业准备篇

第一节 高职生择业心理概述

第二节 高职生就业心理调适

课程实践

活动一：心理剧场800米的距离

活动二：心理影吧幸福的小河

活动三：心理训练欢乐岛

活动四：心理测试什么职业适合我

心理案例

案例1 适应新环境迎接新挑战

<<快乐成才>>

- 案例2 让自信的阳光照耀着我
- 案例3 自古农家多异才
- 案例4 学会“尝试”
- 案例5 做自我情绪的主人
- 案例6 塑造自我良好的性格
- 案例7 网络是把双刃剑
- 案例8 寻找那盏指路的明灯
- 案例9 让学习快乐起来
- 案例10 不幸是一所最好的大学
- 案例11 求同存异建友谊
- 案例12 别让偏见左右了你
- 案例13 不再以自我为中心
- 案例14 金无足赤人无完人
- 案例15 走出网恋的苦恼
- 案例16 恩情不等于爱情
- 案例17 走出失恋的阴影
- 案例18 经营自己的长处
- 案例19 而今迈步从头越
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：第一节 高职生活的变化一、环境的变化环境是个体活动的场所。

大学新生面对的环境，从自然环境到语言环境、人际环境、校园外的社会环境，在一定程度上都有所改变。

（一）自然环境的变化从大的方面而言，北方与南方、西部与东部、中部与沿海地区等在地势、气候、阳光，甚至空气、动植物等方面都存在着差异。

北方广阔的草原、成群的牛羊、强烈的气候变化、干燥的空气等与南方连绵的山脉丘陵、温和的气候、绵绵的阴雨是截然不同的。

俗话说“一方水土养一方人”，长期生活在一个地区，个体的生理和心理机制也会与自然达成一种平衡，以适应环境的需求，故而出现个性的地区差异。

我们总会对某一地区的人形成一个“刻板印象”。

比如，我们总认为北方人粗犷、豪爽、城府浅、好打交道，而南方人则细腻、多愁善感、不易接近；西部地区的人单纯、淳朴、思想较保守，而沿海地区的人则复杂多变、见识多、思想活跃。

很多大学新生（尤其是异地求学的学生），在入学前对自己将要就读的大学所处地区的地势、气候、饮食习惯、生活方式及该地区人的特征等可能没考虑或者是考虑不多，入学后，他们要面对的首要问题就是适应自然环境的变化。

当然，具体到校园小环境和校园周边环境，也需要新生了解、熟悉。

从教室、图书馆、宿舍、食堂到校园超市、电话亭、网吧等都与中学时相比有很大的改变。

而且大学的校园周边环境更复杂，餐厅、娱乐厅、小旅店、医疗场所等，可谓就是一个社会的缩影。

例如，南方某院校一年级新生王某，原籍是北方某中等城市。

入学后，习惯了以面食为主食的她，非常不习惯南方的米饭；习惯了直话直说的她，非常不适应南方人说话委婉、含蓄；同时南方的阴雨绵绵也让她感觉到郁闷、压抑。

她经常在同学面前抱怨，有时甚至提到退学。

像小王就是因为缺乏对就读大学自然环境的了解，表现出对南方自然环境的不适应。

（二）语言环境的变化我国是个大家族，语言也可以说是丰富多彩。

不光在不同的省市有不同的方言，甚至是同一城市的不同县城都有不同的语言形式。

大学新生在中学时，很多人是用地方方言与他人进行交流沟通的。

但在高校，高职生来自全国各地，个体用地方方言已不能很好地与他人进行交往，这时就需要个体采用官方语言即普通话来进行交流。

因此，对一些新生来说，如何适应语言的改变是一个大问题。

尤其是一些平时在生活中从没有说过普通话，觉得自己普通话说得不是很好，性格又较为内向的新生来说，这是一个大难题。

同时，大学新生还要对大学所在地的方言有所了解。

新生一接触学校周边环境，会发现在一些公共场合，譬如商场、餐馆、娱乐场所等，当地方言的使用率很高。

因此大学新生还得适应当地方言。

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>