

<<实用团体心理游戏与心理辅导>>

图书基本信息

书名：<<实用团体心理游戏与心理辅导>>

13位ISBN编号：9787802455313

10位ISBN编号：7802455316

出版时间：2010-10

出版时间：军事医科

作者：李权超//谢玉茹

页数：194

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>

前言

近年来，我军建设所处的社会环境、面临的时代条件和部队肩负的使命任务发生了深刻变化，迫切需要心理服务工作有新的推动和加强。

尤其是经济社会的深刻变革，社会竞争加剧、生活节奏加快、工作压力加大，对官兵思想、心理带来了较大冲击和影响。

部分官兵行为上出现偏差和部队发生的一些案件，大都与不良情绪、心理问题未能及时化解有着直接关系。

由于兵员结构和成分发生新的变化，一些年轻官兵在抗震救灾、反恐维稳、备战安保等非战争军事行动中出现了这样或那样的心理问题，更加说明了心理服务工作在军队的重要性和紧迫性。

团体心理游戏是心理服务工作的形式之一，是在多人参与的团体情境之中，借助团体力量影响个体的心理过程和个性心理特征，从而使参与者学会调节和控制自己的心理状态。

团体心理游戏与心理疏导因其趣味性、活泼性、实用性、诱导性而广受官兵欢迎，它有别于其他传统的心理干预方式方法。

一是适应官兵心理特点，心理疏导效果较好。

<<实用团体心理游戏与心理辅导>>

内容概要

本书精选了62个切合团体实际、能够广泛推广的团体心理游戏和心理辅导项目，分为人际沟通、团队协作、点燃激情、提升自我、情感支持、社会适应、提高情商、身心放松等8个篇目。

每个心理游戏均在现场进行过试用，并根据反馈的意见进行了完善。

活动组织者可根据执行的任务、所处的环境、人员对象的不同而自由选取合适的项目，也可在此基础上进一步变换游戏的花样或方式，但最终目的是提高团体的凝聚力和心理素质。

<<实用团体心理游戏与心理辅导>>

书籍目录

第一篇 人际沟通 名字接力 善于沟通 勇于认错 学会说不 学会赞美 接受赞美 巧变图形 蒙眼作画
第二篇 团队协作 同心协力 合力冲击 信任背摔 风中劲草 挑战极限 脑力激荡 信任同座 南辕北辙 电波速度
第三篇 点燃激情 触摸未来 官兵捉贼 蜈蚣翻身 想笑就笑 掌声响起 鸡对鸭讲 学啄木鸟
第四篇 提升自我 我是谁 培养自信 你我心路 自我设计 飞越自我 战胜恐惧 勇气培养 勇往直前 自找苦吃
第五篇 情感支持 救援基础 面对困惑 同舟共济 集思广益 脚踏实地 抛开烦恼
第六篇 社会适应 ‘松鼠搬家 分享经历 风雨同行 挺起胸膛 我最闪亮 幽默模仿
第七篇 提高情商 吹牛比赛 洞口余生 临终遗命 人皆尧舜 天黑闭眼 十文古钱 心理考题 智慧选择
第八篇 身心放松 放飞想象 清肺呼吸 身心互动 书写疗法 轻松减压 全身放松 舒缓身心 中级入睡 自我催眠

<<实用团体心理游戏与心理辅导>>

章节摘录

插图：1.点评要点：勇气来自自信，行动是战胜恐惧的最好办法。

2.点评示例：我们刚才活动用事实证明，只要敢为是谁都可以做到的。

平衡、跳跃的技巧和能力是每个人都具备的，但这并不是最重要的，最重要的是勇气和自信。

成功跳出那一步的兴奋。

用语言是无法表达的，这是战胜恐惧的一个小小的胜利，将成为发展的起点。

帮助自己临危不惧最好的办法，就是在控制的情境下练习克服恐惧。

军人必须学会面对恐惧，学会如何应对恐惧与压力，这是职业的要求，也是个人发展和成就的需要。

事实证明，胆识重塑对人生具有重要意义。

任何时候都不要丧失我们的勇气和信心。

谁没“趴下”过在人生这个“战场”上，“常胜将军”也许会有的，但更多的胜利者在“战场”上都曾趴下过，甚至趴下后也曾有过心灰意冷，不想再站起来的念头，但最后他们还是凭着自己的意志和力量，首先战胜了那个趴在地上不想再站起来的自己，然后奋勇向前取得了战场上的胜利。

人不是神，人身上莫不存在着各种缺憾和弱点，包括恐惧、怯懦、软弱这些东西，一些人自己不能克服这些东西，一旦趴下后就可能永不能翻身；如果能战胜自己身上的这些东西，他趴下后就一定能再站起来，即使最后身上伤痕累累，他也不失为一个强者。

<<实用团体心理游戏与心理辅导>>

编辑推荐

《实用团体心理游戏与心理辅导》由军事医学科学出版社出版。

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>