

<<大学生心理素质训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理素质训练>>

13位ISBN编号：9787030252753

10位ISBN编号：7030252756

出版时间：2009-8

出版时间：科学出版社

作者：倪海珍，杜旭林 主编

页数：248

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>

<<大学生心理素质训练>>

前言

高职教育是高等教育的重要类型，它以培养高技能应用型人才为目标，这就要求高职教育必须跳出传统的教育模式，从知识本位转到能力本位上来。

在人的各种能力中，心理调节能力是核心能力之一，因此，心理健康教育在维护人的心理健康的同时，也应着力培养人的积极的心理调节能力。

但是，大多数传统的大学生心理健康教育读物追求知识的系统性和完整性，编写体系以学科为导向、以知识为目标、以教师为主体、以逻辑为载体，理论和实践相分离。

为了贯彻“以职业为导向，以能力为核心”的现代高职教育新理念，积极营造“学生愿学、爱学、乐学、会学”的良好氛围，努力提高学生的心理健康水平和心理调控能力，我们试图从项目化的视角去编写大学生心理健康教育读物。

在长期的大学生心理健康教育实践基础上，我们经过认真分析、讨论、梳理、归纳、总结，按照有利于学生心理调节能力发展的原则和强化生存技能训练的要求，根据当前大学生在心理成长历程中面临的种种困难和问题选取并组织材料，构建10个学习项目，每个项目包含2~4个模块。

在每一个模块中，以典型案例、游戏、情境为载体，以讨论为中心，以心理调节能力的培养为主线搭建模块结构，意在使学生在轻松愉快的氛围中，实现心灵的健康成长。

概言之。

本书的编写特色在于：（1）以项目为主线，以活动为中心。

本书以学生完成某一个具体的学习项目并形成相应的心理调控能力为目标，用项目完成目标替代知识掌握目标，围绕项目设计学习活动情境，引导学生主动探索、思考和体验，从而激发出大学生主动学习心理健康的相关知识、提高心理调控能力的内部驱动力。

（2）以学生为主体，以体验为载体。

本书特别强调学生心理健康自助能力的养成。

在使用本书的过程中，学生通过对典型案例、游戏、测试、评价总结等的体验领悟和心灵导航提供的学习支持去掌握心理调适技能，提高心理调节能力。

学生在学习过程中可以寻求教师指导，指导教师只需要讲清基本原理、活动步骤、活动方法，根据精心设计的教学情景、案例，师生共同参与活动。

（3）以实践训练为主，以理论知识学习为辅。

在本书中，心理健康理论知识不再是抽象无形的东西，而是对实际能力训练的帮助和支持；心理健康实践训练也不是单纯的技能训练和理论知识的验证及延续，而是将生活实际中的种种情境融入学习活动之中。

学生在某种具体的生活情境中，边学习理论知识边进行心理调控技能的训练，使理论和实践真正做到一体化。

<<大学生心理素质训练>>

内容概要

本书以学生完成某一个具体的学习项目并形成相应的心理调控能力为目标，用项目完成目标替代知识掌握目标，围绕项目设计学习活动情境，引导学生主动探索、思考和体验，从而激发出大学生主动学习心理健康的相关知识、提高心理调控能力的内部驱动力。

书中的各项活动设计由全班学生或小组成员共同参与，通过角色扮演、心理游戏、讨论分享、情境再现、故事放送、自我剖析、明辨是非、集思广益、实话实说、自我体验、现象追踪、观点辨析、想一想、议一议、心理测试等方式，让学生带着真实的感觉主动学习，理解和掌握课程要求的知识与技能，体验真实情境引起的内心震动和感悟，通过各种途径完成项目，以提高学生的心理调控能力。

<<大学生心理素质训练>>

书籍目录

出版说明前言项目一 健康心理 美丽心灵 模块一 走进心理健康 模块二 心灵维护项目二 转换角色 适应环境 模块一 新环境新朋友 模块二 新起点新目标项目三 认识自我 完善自我 模块一 我是谁 模块二 接纳自我展示真我 模块三 走出自卑建立自信项目四 学会学习 开发潜能 模块一 我的独门秘籍 模块二 我的解惑诀窍项目五 战胜压力 应对挫折 模块一 挫折与成长 模块二 沐浴挫折风雨笑看成功彩虹 模块三 珍爱生命珍爱自己项目六 控制情绪 绽开笑容 模块一 情绪红绿灯 模块二 想法决定情绪 模块三 快乐伴我行 模块四 做情绪的主人项目七 人际关系 从心开始 模块一 相逢总是缘 模块二 斗室天涯人 模块三 朋友遍天下项目八 恋爱与性 切勿草率 模块一 爱情水晶球 模块二 揭开神秘的面纱 模块三 青春无悔 模块四 爱在明天项目九 合理休闲 幸福相伴 模块一 休闲时光 模块二 虚拟王国 模块三 消费驿站 模块四 与幸福相伴项目十 理性择业 实现自我 模块一 为梦想筑巢 模块二 路就在脚下参考文献

<<大学生心理素质训练>>

章节摘录

插图：大学是一段全新的生活，每个人都要正视现实，重新给自己定位，站在新的起点上，描绘未来的人生蓝图，谁都可能成功，谁都可能遇到挫折，但有一点我们可以坚信：只有自己才能使一切美好的目标得以实现。

我们只有奋斗于目前，才能收获于未来。

所以，我们必须端正学习态度，明确专业方向，培养学习兴趣，科学管理时间，及时确立学习与奋斗的目标。

为此，需要注意以下三方面。

首先，学会科学合理安排时间。

(1) 应学会权衡，看看自己究竟有多少可支配的时间，合理地安排业余活动时间。

对各种讲座、社团活动。

要有选择地参加；有意识地选择那些与本专业和自己发展目标有关的有助于增长知识、开阔眼界、锻炼能力的活动；学会自己支配活动时间，而不是让活动时间支配自己。

(2) 学会分配时间，追求时间整体效益。

善于兼顾学习、生活的各个方面，除了全力保证学习时间外，还要安排好体育锻炼、业余爱好、娱乐、休息和社交活动等时间。

这样既能保证学习任务的完成，又能增长多方面的见识和锻炼待人接物的能力，促进自己全面和谐发展。

(3) 提高单位时间的利用效率，合理安排时间，充分利用时间，懂得珍惜时间，善于把握时间的最佳利用时机。

人的身体状态、工作效率在不同的时间是有周期变化的，即人们常说的生物钟。

比如在一天之中，早晨7点至10点之间和晚上7点至10点之间，是人们头脑比较清醒的时候，用于学习一般效率较高，在这段时间安排学习，往往会收到事半功倍的效果。

而在中午12点左右和下午4点前后、夜晚n点左右，身体一般处于低潮，容易疲惫，这段时间可以用于休息、睡眠、娱乐或锻炼。

这样既有益于身心健康，又能使紧张的学习生活得到必要的调节。

总之，我们要度过一个理想的大学时代，就必须学会积极地适应大学的生活环境，学会自立、自强、自律，做新生活的主人。

其次，调整学习方法。

过去主张兼收并蓄式的学习，凡是新知识都涉猎汲取，但这在知识迅猛更新的今天是行不通的。

现在全世界每年有80多万种不同新书面世。

即使一天读一本，也得花2000年才能读完。

显然，这是根本无法做到的。

所以我们要在学习上要讲究科学性，不要盲目学习，要学会选择性地学习，根据自己的专业方向，选择那些与专业目标一致，符合自己兴趣爱好，能提高人文素质的有益知识来学习，并且要学会触类旁通。

这样，既可以避免浪费宝贵的时间和精力，又可以有效地培养自己的特长，成为一个学有所用的人。

最后，树立新的目标。

<<大学生心理素质训练>>

编辑推荐

<<大学生心理素质训练>>

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>