

<<大学生成功心理训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生成功心理训练>>

13位ISBN编号：9787030268099

10位ISBN编号：7030268091

出版时间：2010-3

出版时间：科学出版社

作者：张金学，井婷 主编

页数：226

字数：300000

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>

## <<大学生成功心理训练>>

### 前言

大学生心理健康教育是素质教育的重要内容，也是高校培养合格人才的重要环节。党的十七大报告强调，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”，并对进一步加强和改进大学生心理健康教育工作提出了新的更高的要求。

教育部把“进一步加强和改进大学生心理健康教育工作”作为深入贯彻落实中发[2004]16号文件精神的工作重点，并采取了一系列具体措施。

多年来，黑龙江省各高校及广大教师都在积极实践和探索，各项工作均取得不同程度的进步，有的高校已步入全国先进行列。

但是，我们的工作还不够完善，还应以更高的标准扎扎实实向前推进。

实践证明，开设大学生心理健康教育课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要渠道之一。

2001年，黑龙江省教育厅组织专家编写了第一本大学生心理健康教育教材，对大学生心理健康教育工作起到重要推动作用。

2009年，我们再次组织力量编写了一套六本“高等院校心理健康教育系列教材”。

教材从指导思想上，贯彻党中央、教育部关于加强大学生思想政治教育工作的总体要求，针对大学生的身心特点，力求体现心理健康教育的现代理念，密切结合大学生学习、生活实际，全面服务于大学生成长、成才。

## <<大学生成功心理训练>>

### 内容概要

本书根据当代大学生心理发展的特点，着眼于影响大学生成功的诸多因素，从自我意识、人际交往，情绪管理、时间管理、创新能力、学习心理、压力管理及人格魅力塑造等八个方面入手，按照先分析、再自测、后训练的顺序，在形式多样的活动中，运用切实可行的心理训练技术与方法，为当代大学生量身打造了一套实用性强且可操作性好的心理训练菜单。

本书有助于改善大学生的心理品质，形成预期的技能、习惯与行为，提高大学生的心理素质，塑造大学生健康完善的人格。

## <<大学生成功心理训练>>

### 作者简介

张金学，牡丹江师范学院院长、教授，教育部聘任的本科教学评估专家、高职高专院校人才培养工作评估专家。

曾获“中国职业教育100名杰出校长”荣誉称号.省级优秀教学成果一等奖5项；主编、参编教材3部。擅长高等教育评估、大学生就业能力培养等方面的研究。

井婷，哈尔滨师范

## &lt;&lt;大学生成功心理训练&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一章 绪论 第一节 成功心理训练概述 一、成功的概述 二、大学生在成功道路上存在的主要问题 三、心理训练概述 第二节 心理训练的内容和方法 一、心理训练的内容 二、心理训练的方法 第三节 团体训练方案的设计与实施 一、团体训练方案设计的原则 二、团体训练方案设计的内容 三、团体训练方案的步骤 四、团体训练方案的实施第二章 自我意识训练 第一节 自我意识分析 一、自我意识的界定 二、自我意识的功能 第二节 自我意识自测 一、自我定性测量方法——“我是谁?” 二、测测你的自我认识能力 三、测测你的自卑程度 第三节 自我意识训练内容 一、团体训练 二、自我训练 第四节 自我意识团体训练方案设计 一、总体方案 二、单元训练计划表第三章 人际交往训练 第一节 人际交往分析 一、人际交往的内涵及功能 二、人际交往的方法 第二节 人际交往自测 一、人际关系自评量表 二、处世能力测试 三、人缘测验 第三节 人际交往训练内容 一、团体训练 二、自我训练 第四节 人际交往团体训练方案设计 一、总体方案 二、单元训练计划表第四章 情绪管理训练 第一节 情绪分析 一、情绪的概念 二、情绪的功能 三、大学生情绪发展的特点 四、情绪对大学生的影响 第二节 情绪自测 一、四种常见的情绪困扰 二、情绪自测分类 第三节 情绪管理训练内容 一、团体训练 二、自我训练 第四节 情绪管理团体训练方案设计 一、总体方案 二、单元训练计划表第五章 时间管理训练 第一节 时间管理概述 一、时间管理的概念 二、时间管理的途径 第二节 时间管理自测 一、时间管理能力自测 二、时间管理心理测试 三、个人组织性水平测试 第三节 时间管理训练内容 一、团体训练 二、自我训练 第四节 时间管理团体训练方案设计 一、总体方案 二、单元训练计划表第六章 创新能力训练 第一节 创新能力分析 一、创新能力的概述 二、创新能力的培养 第二节 创新能力自测 一、简易创新能力自测表 二、威廉斯创造力倾向量表 第三节 创新能力训练内容 一、团体训练 二、自我训练 第四节 创新能力团体训练方案设计 一、总体方案 二、单元训练计划表第七章 学习心理训练 第一节 学习心理分析 一、学习的概述 二、影响学习的心理因素 三、影响考试的心理因素 第二节 学习心理自测 一、学习动机自测 二、学习兴趣的自我评估 三、文字记忆能力测验 四、意志力的自我评估 第三节 学习心理训练内容 一、团体训练 二、自我训练 第四节 学习心理团体训练方案设计 一、总体方案 二、单元训练计划表第八章 压力管理训练 第一节 心理压力分析 一、心理压力的概念及影响 二、压力应对的方式 第二节 心理压力自测 一、测测你的压力有多大 二、你正在承受什么样的压力 三、测测你的心理是否超负荷 第三节 压力管理训练内容 一、团体训练 二、自我训练 第四节 压力管理团体训练方案设计 一、总体方案 二、单元训练计划表第九章 人格魅力训练 第一节 人格魅力分析 一、人格魅力的概述 二、人格魅力的构成 三、人格魅力的养成 第二节 人格心理自测 一、内向—外向型性格测试量表 二、气质测试量表 第三节 人格魅力训练内容 一、团体训练 二、自我训练 第四节 人格魅力团体训练方案设计 一、总体方案 二、单元训练计划表

## <<大学生成功心理训练>>

### 章节摘录

插图：（六）缺乏学习心理的调适大学与中学相比，学习方式发生了根本的改变，即由原来在教师指导下的学习变成了自主学习。

一些大学生在进入大学之后，由于缺乏正确的学习动机和科学的学习方法，从而影响到学业的顺利完成。

大学生在学习过程中主要存在的问题包括如下两个方面：（1）缺乏正确的学习动机。

大学生学习动机缺乏主要表现在以下两方面：学习动机过低。

一些学生由于对将来的发展缺乏明确的目标，因此出现学习动力不足的现象。

学习动机过强。

一些学生由于学习动机过强，当达不到预期的目标时会产生消极的心态。

（2）学习能力不强。

学习能力是完成学习任务的重要心理素质，大学生学习的好坏不仅受学习动机的制约，也受学习能力的制约。

大学生的学习能力既包括理解、掌握知识的能力，也包括运用知识的能力，大学生的学习能力影响着大学生的学习效率和在未来事业上的发展。

大学生在学习过程中容易出现的心理偏差主要有：（1）过度学习焦虑。

学习焦虑是大学生常有的心理现象。

过度的学习焦虑会使大学生自信心受挫，产生紧张、恐惧、心烦意乱、无精打采、喜怒无常等不良情绪，这些不良情绪又会引发如失眠、头痛、尿频、腹泻等生理反应。

（2）学习疲劳。

学习疲劳是因学习时间过长、学习强度过大而在生理和心理上产生劳累感，使学习效率下降的现象，其心理表现是注意力涣散、思维迟钝、情绪烦躁、易怒、忧郁等。

<<大学生成功心理训练>>

编辑推荐

《大学生成功心理训练:关注·进取·目标》：高等院校心理健康教育系列教材

<<大学生成功心理训练>>

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>