

<<高职大学生心理素质模块训练>>

图书基本信息

书名：<<高职大学生心理素质模块训练>>

13位ISBN编号：9787516500736

10位ISBN编号：7516500739

出版时间：2012-9

出版单位：中航出版传媒有限责任公司

作者：陈娜 等主编

页数：200

字数：331000

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>

## <<高职大学生心理素质模块训练>>

### 内容概要

《高职大学生心理素质模块训练》是根据教育部办公厅2011年5月28日发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，针对高等职业院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写的。

全书共十三个项目，内容包括大学生心理健康概论、大学生的心理状况、大学生心理咨询、大学生自我意识的发展、大学生的气质应用及性格优化、大学期间生涯规划及能力发展、大学生网络心理健康、大学生学习状态的提升、大学生的情绪管理、大学生的人际交往、大学生恋爱和性心理健康、大学生挫折心理调控，以及大学生生命教育。

陈娜和徐颖主编的《高职大学生心理素质模块训练》非常适合作为高职院校心理素质训练的相关教材，也可供广大读者阅读参考。

## <<高职大学生心理素质模块训练>>

### 书籍目录

#### 项目一 健康心灵美丽人生——大学生心理健康概论

##### 热身运动

活动一：相互认识(滚雪球)

活动二：寻找归属

活动三：寻人行动

##### 头脑风暴

##### 心理探索

心理探索一：心理活动的本质

心理探索二：健康与心理健康

心理探索三：正确理解心理健康的标准

心理探索四：高职大学生心理健康的标准

心理探索五：高职大学生如何保持健康的心理状态

##### 心理训练

心理训练一：心理健康自我检测

心理训练二：心灵房——树——人

#### 项目二 心理问题知多少——大学生的心理状况

##### 热身运动

活动一：我说你画

活动二：找“领袖”

##### 头脑风暴

案例：我为什么总是留恋中学时代?

##### 心理探索

心理探索一：大学生的心理问题

心理探索二：大学生常见的心理困惑

心理探索三：大学生常见异常心理

##### 心理训练

心理训练一：焦虑自评量表

心理训练二：抑郁自评量表

#### 项目三 走进心理咨询室——大学生心理咨询

##### 热身运动

活动一：画“自画像”

活动二：人体“拷贝”

活动三：盲人走路

##### 头脑风暴

##### 心理探索

心理探索一：心理咨询的概念

心理探索二：正确认识心理咨询

心理探索三：心理咨询的种类

心理探索四：大学生心理咨询的特点

##### 心理训练

#### 项目四 认识自我发展自我——大学生自我意识的发展

##### 热身运动

活动一：自画像

活动二：我的特质

##### 头脑风暴

## <<高职大学生心理素质模块训练>>

### 心理探索

心理探索一：自我意识概述

心理探索二：高职大学生的自我意识

心理探索三：培养健康的自我意识

### 心理训练

心理训练一：增强自信心

心理训练二：完美一角

## 项目五 优化性格、完美人生——大学生的气质应用及性格优化

### 热身运动

活动一：性格魅力测试站

活动二：理解性格

### 头脑风暴

### 心理探索

心理探索一：气质的概念

心理探索二：气质的类型

心理探索三：气质的应用

心理探索四：性格的形成

心理探索五：性格的优化

### 心理训练

心理训练一：乐嘉性格色彩测试

心理训练二：气质类型测试

## 项目六 规划未来成就未来——大学期间生涯规划及能力发展

### 热身运动

活动一：“我在做什么？”

活动二：时间感小测试

### 头脑风暴

### 心理探索

心理探索一：大学生活的特点

心理探索二：大学生能力发展目标

心理探索三：大学期间生涯规划的制定

心理探索四：学会时间管理方法

### 心理训练

## 项目七 绿色网络绿色心情——大学生网络心理健康

### 热身运动

活动一：你上网最喜欢做什么

活动二：网络与生活

活动三：契约书

### 头脑风暴

### 心理探索

心理探索一：了解网络

心理探索二：网络对当代大学生的影响

心理探索三：大学生常见网络心理障碍

心理探索四：网络成瘾综合症

心理探索五：大学生健康网络心理的培育

### 心理训练

## 项目八 学会学习激发潜能——大学生学习状态的提升

### 热身运动

## <<高职大学生心理素质模块训练>>

### 头脑风暴

#### 心理探索

- 心理探索一：学习的含义
- 心理探索二：有关学习的理论
- 心理探索三：大学学习的特点
- 心理探索四：学习动机
- 心理探索五：学习方法
- 心理探索六：几种有效的学习方法
- 心理探索七：学习技能
- 心理探索八：大学生的学习心理障碍
- 心理探索九：大学生学习心理障碍的调适

#### 心理训练

- 心理训练一：学习调试站
- 心理训练二：学习动机自我测试

### 项目九 驾驭情绪理性生活——大学生的情绪管理

#### 热身运动

- 活动一：情绪温度计
- 活动二：情绪表演

### 头脑风暴

#### 心理探索

- 心理探索一：情绪影响身心健康
- 心理探索二：高职生的情绪特点与常见负性情绪
- 心理探索三：调控情绪

#### 心理训练

- 心理训练一：你的情绪稳定吗?
- 心理训练二：放松训练

### 项目十 人际沟通从心开始——大学生的人际交往

#### 热身活动

- 活动一：熊来了
- 活动二：宴会
- 活动三：取绰号

### 头脑风暴

- 案例分析一
- 案例分析二
- 案例分析三

#### 心理探索

- 心理探索一：人际交往的心理学理论
- 心理探索二：高职大学生人际交往中的心理障碍及调适
- 心理探索三：寝室人际关系

#### 心理训练

- 心理训练一：测测你的人际关系现状
- 心理训练二：同理心的表达

### 项目十一 恋爱与性切勿草率——大学生恋爱和性心理健康

#### 热身运动

- 活动一：寻找爱情地图
- 活动二：“戴高乐”
- 活动三：健康大树

## <<高职大学生心理素质模块训练>>

### 头脑风暴

#### 一则小故事

一封来自“80后”的书信

### 心理探索

心理探索一：爱情是什么

心理探索二：大学生恋爱现状

心理探索三：大学生恋爱问题调试

### 心理训练

心理训练一：爱情测试

心理训练二：爱情还是友谊？

## 项目十二 战胜压力 应对挫折——大学生挫折心理调控

### 热身运动

活动一：扔糖果

活动二：穿鞋子

活动三：你是怎样应对挫折的

### 头脑风暴

### 心理探索

心理探索一：了解挫折

心理探索二：挫折来自何方

心理探索三：高职生经常会遇见哪些挫折

心理探索四：高职生的挫折反应

心理探索五：培养挫折承受力

### 心理训练

心理训练一：你的抗挫折能力怎么样

心理训练二：成长三部曲

心理训练三：心理保健操——挫折双刃剑

## 项目十三 珍惜生命珍爱自我——大学生生命教育

### 热身运动

活动一：音乐与生命

活动二：命运之牌

活动三：墓志铭

### 头脑风暴

### 心理探索

心理探索一：子宫的记忆

心理探索二：生命和生命的意义

心理探索三：死亡和死亡的价值

心理探索四：如何识别和帮助处于危机中的高职大学生

### 心理训练

## 章节摘录

版权页：插图：高职生自我体验的丰富、深刻，还表现在对外部世界和自己内心世界的某些方面非常敏感，涉及到“我”及与“我”相关的事物等，都容易迅速引起情绪上的反应。

5.自我控制能力提高 自我控制是自我意识的意志成分，处于大学阶段的我们，离开了中学时督促我们的家长和老师，对自己的行为、活动和态度的调控愿望增强。

有一定的自我设计、自我规划的愿望，能够更好的进行自我检查和自我监督，自觉地调节行为。

但是高职生自我控制水平还不够，有时候行为随意性比较大，刚下决心要做某事，但是转身又找到理由原谅自己放弃。

高职生一些违反校规、校纪的情况就是不善于自己控制的后果。

二、高职大学生自我意识发展的矛盾 迈入大学殿堂，我们的身心更为成熟，自我意识的发展也进入了新的阶段，但是新的矛盾和冲突又产生了。

1.理想我与现实我的矛盾 每个青年人心中都有无数光彩耀眼的梦想，特别是随着经济的发展，很多高职学生心中涌动着强烈的成功梦想，为自己设定了一个美好的“理想我”，对自己的大学生活进行了理想化设定。

但是当现实大学与理想大学、现实社会与理想社会、现实自我与理想自我形成巨大的反差时，一部分学生会找不到自己生活的正确方向，将一些可克服的障碍或干扰误认为是无法逾越的鸿沟，对挫折缺乏较强的心理承受能力。

现实生活中，“理想我”与“现实我”总是存在一定差距的，合理的差距能够使人不断进步、奋发有为。

但是，如果差距过大，则有可能引起各种各样的心理不适与心理问题，甚至自暴自弃。

2.我观“我”与他观“我”的矛盾 适当的自我评价能让我们体验到自己存在的价值，而对自己的能力、性格、优缺点的客观评价能让我们正确地认识自我。

人对于自己的优点很敏感，而对于自己的缺点却容易忽视，不知道自己的专长是什么，真正的本领是什么，缺少的东西是什么。

作为高职大学生，我们在认识和评价自己时难免会有较为主观的时候，或高估、或低抑、或偏颇，与他人对我们的评价形成对立。

当然，他人的评价并非一定都是正确，因为他人也可能会有主观的时候，正如镜子因凹凸不平会歪曲人的形象一样。

3.思我与行我的矛盾 每个年轻人都可能存在这样一种矛盾的心态，心里想的是一回事，但是做的是另一回事，心里喜欢的是一回事，能付诸现实的是另外一回事。

例如，小李刚上大学的时候壮志满怀，希望自己好好学习，但是配上电脑之后晚上常常打游戏到深夜，早上又起不来床。

小李一边责怪自己荒废时间，应该认真学习，一边又控制不了自己对游戏的沉迷。

而小刘呢，想在在校期间培养自己开朗的性格，多参加社会实践，却因为内向不善言谈而屡屡被兼职招聘拒绝。

小刘一边想要改善自己内向的性格，一边却因为挫折更惧于展现自己。

这种思与行的矛盾在高职学生身上有较多表现，其原因是意志力不够、缺乏对自己的控制，或是内心缺乏动机，或是找不到行为的方法，或是受到环境制约等。

<<高职大学生心理素质模块训练>>

编辑推荐

《高职高专"十二五"规划教材:高职大学生心理素质模块训练》非常适合作为高职院校心理素质训练的相关教材,也可供广大读者阅读参考。



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>