

# 《(高职高专)大学生心理素质训练》

## 图书基本信息

书名：《(高职高专)大学生心理素质训练》

13位ISBN编号：9787561141496

10位ISBN编号：7561141491

出版时间：2008-6

出版社：大连理工大学出版社

作者：黄群瑛 编

页数：218

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《(高职高专)大学生心理素质训练》

## 内容概要

《大学生心理素质训练》是新世纪高职高专教材编委会组编的基础类课程规划教材之一。大学阶段是青年学生个性形成的关键时期，也是其个性心理转折的关键时期。近年来，校园悲剧频频发生，大学生的健康成长和心理健康教育问题已经成为人们关注的问题，如何培养青年学生的健康心态，是当前高等教育需要履行的最为重要最为迫切的职责和义务，也是我们的高等教育过程能够给予当代大学生的最好礼物。

近年来，轰轰烈烈的大学生心理健康教育活动在全国高校纷纷兴起，各高校开展心理健康教育活动的形式多种多样，有讲座、选修课、培训班等等。经过多年的教学与实践的总结，我们认识到：一方面，不管采用哪种教育方法，要真正了解教育效果，还是需要通过实践才能够检验。另一方面，在大学生心理健康教育的实践中，我们深感有严重心理问题的学生毕竟是少数，而拓展大学生的心灵，开发大学生智力潜力，培养他们健康的心理素质更为重要，这也是预防大学生心理问题发生的有效途径。基于这样的考虑，柳州师范高等专科学校课题组于2005年申报了广西“十一五”规划高等教育教学改革工程立项项目“大学生心理素质训练课程的实施与研究”并获得批准。

前苏联心理学家A·H·列昂节夫强调：“活动是心理的发端，是人的心理产生的最重要的因素”。我们在教学实践中，发现通过活动时学生进行心理健康教育是能够收到极好效果的手段。根据大学生集体生活和班级授课的特点，运用团体动力学的理论，在团体的情境下，借助团体的力量和各种心理辅导的技术，针对大学新生在初入大学阶段普遍存在环境适应、自我认知、人际交往、应对挫折、情绪调控、个性完善、学会学习、爱情认知和价值观等方面的突出的心理问题设计了许多生动、有效的活动项目进行训练。每个具体训练项目都由“任务”、“做做心理游戏、体会心理历程”、“谈谈成长经历，交流心理感受”、“学学心理知识，读读心理故事”、“课后自我心理训练”5个部分组成。每个训练项目目的明确，突出以人育人、以心育心、师生互动、共同成长，突出以学生为主、活动为主、优化为主，突出践行与体验。

本教材在编写过程中，还充分吸收了原劳动和社会保障部推荐的以工作任务为导向的教育训练方法及项目教学法。师生通过共同实施一个完整的项目而进行的教学活动，将某一教学课题的理论和实际技能结合起来，学生有独立制订计划并实施的机会，要求学生运用新学习的知识、技能，解决过去从未遇到过的实际问题。学习结束后，师生共同评价项目工作成果。在项目教学中，学习过程成为一个人人参与的创造实践活动，学生通过参加心理健康训练项目教学小组，参与实际心理健康训练活动，不但可以提高心理健康水平，同时也可以获得在实际生活中与他人协作的能力。

# 《(高职高专)大学生心理素质训练》

## 书籍目录

第一单元 心理健康综述 训练一 认识、领会健康与心理健康 训练二 大学生心理问题及其症状  
训练三 大学生心理健康的培养第二单元 环境适应训练 训练一 大学新环境的适应 训练二  
大学生环境适应中常见的心理问题及其成因分析 训练三 大学生环境适应问题的心理调适措施第三  
单元 自我认知训练 训练一 认识自我 训练二 接受现实的我 训练三 完善理想的我第四单元  
人际交往训练 训练一 感受沟通 训练二 交往有方 训练三 交往有道第五单元 应对挫折训  
练 训练一 正确认识挫折 训练二 怎样战胜挫折 训练三 提高挫折承受力第六单元 情绪调控  
训练 训练一 正确认识情绪与情感 训练二 学会正确地理解和表达情绪 训练三 情绪调控的方  
法第七单元 个性完善训练 训练一 个性心理结构的认知 训练二 不良个性的克服 训练三 个  
性的完善第八单元 学会学习训练 训练一 认识大学的学习 训练二 学习能力的培养 训练三  
学习资源的利用第九单元 爱情认知训练 训练一 正确理解与认知爱情 训练二 大学生恋爱的心  
理准备 训练三 学习爱的艺术第十单元 树立正确的价值观训练 训练一 人生的选择 训练二  
生命的价值 训练三 学会感恩主要参考书目

# 《(高职高专)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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)