

# 《大学生心理训练概论》

## 图书基本信息

书名：《大学生心理训练概论》

13位ISBN编号：9787810912440

10位ISBN编号：7810912445

出版时间：2005-8

出版社：河南大学出版社

作者：王金云 编

页数：277

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)

# 《大学生心理训练概论》

## 内容概要

《大学生心理训练概论》共分十章，前四章主要介绍当代心理训练的最新理论观点；后六章具体阐述心理训练的操作方法与实施步骤，并列举了相应的训练案例，以供心理辅导人员参考借鉴。

《大学生心理训练概论》具有以下特色：第一，心理素质训练为中心，具有较强的可操作性，对教师和心理训练的人员具有直接的指导意义。第二，以解决当代青年学生社会适应问题为重点。心理训练是一门应用学科，应用的价值在于解决问题。第三，以改善和提高青年学生心理素质为主，以预防和矫治学生的心理障碍为辅助。《大学生心理训练概论》撰写着眼于学生的发展，即通过提高全体学生的学习、生活、情感、人际交际和社会适应等方面的心理素质，充分开发他们的潜能，促进他们的心理健康的发展。关于青年学生的心理障碍和心理疾病的治疗不作为《大学生心理训练概论》的重点。

# 《大学生心理训练概论》

## 作者简介

王金云，1964年9月生。黄淮学院副教授。河南大学在读硕士生。参加工作以来，发表论文40余篇。参编和主编教材6部。出版论著1部。主持和参与省级以上科研课题16项，其中，国家教育部人文社科重点调研课题1项，国家教育部教育科学“十五”规划课题2项。

# 《大学生心理训练概论》

## 书籍目录

第一章 心理训练概述 一、心理训练的概念 二、心理训练的产生和发展 三、我国心理训练的现状、存在的问题及发展前景 四、心理训练的理论基础 五、心理训练的种类、策略及模式 六、心理训练的途径和方法 七、心理训练的原则 八、心理训练的要求 九、心理训练的目标和任务 十、心理训练人员应具备的素质 十一、心理训练人员应具备的知识

第二章 放松训练 一、放松训练的概念 二、放松训练的作用 三、放松训练应注意的有关事项 四、放松训练的方法及其操作技术

第三章 角色扮演心理训练 一、角色扮演概述 二、角色扮演的理论 三、实施角色扮演的要素 四、角色扮演的功能 五、角色扮演的优点及作用 六、角色扮演实施的步骤 七、角色扮演的形式 八、专题训练

第四章 音乐心理调适训练 一、音乐心理调适概述 二、音乐心理调适的原理 三、音乐心理调适的方法 四、音乐心理调适训练的基本过程 五、专题训练——音乐调适心理调适训练案例

第五章 认知行为调节与训练 一、认知行为调节法的概念 二、认知行为调节与训练的理论依据 三、认知行为调节法的基本框架 四、认知行为调节法的功能 五、认知行为调节法的操作要求 六、专题训练

第六章 人际交往训练与指导 一、人际交往及其功能 二、人际交际的理论 三、大学生人际关系的主要发展趋势 四、良好交际心态的培养与训练 五、良好交往风度的培养 六、几种常见的人际交往心理障碍 七、消除人际交往心理障碍的方法 八、专题训练

第七章 良好性格的塑造与培养 一、性格的界定 二、性格的形成 三、性格类型的划分及相应的性格特征……

第八章 情感心理调控与训练

第九章 挫折耐受能力培养与训练

第十章 就业心理指导与训练

后记

# 《大学生心理训练概论》

## 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)