

# 《团体心理训练-新世纪心理与心理健康健

## 图书基本信息

书名：《团体心理训练-新世纪心理与心理健康教育文库-47》

13位ISBN编号：9787513102414

10位ISBN编号：7513102414

出版时间：2012-10-1

作者：张驰//田宝伟//郑日昌

页数：231

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)

## 内容概要

《新世纪心理与心理健康教育文库(47):团体心理训练》内容设置按照团体心理训练发展的顺序以及单个模块由浅入深两条思路交叉进行,主要包括团体心理训练总论、热身及相识、团体建设以及八大心理素质训练模块,各章自成一体,同时各章间又逐步递进。在编写形式上各章分模块进行,除第一章简要介绍团体心理训练的功能、结构和过程外,从第二章起每个模块均设计了10个活动,这10个活动按照由浅入深逐步递进的顺序排列,是由编写者在带活动的实践基础上精挑细选或精心设计出来的,甚至活动的顺序就是编写者在实际上课或工作时具体的操作过程。

《团体心理训练/新世纪心理与心理健康教育文库》编著者张弛等。为了促进第一层次教育(即体验式教育)不断规范化和深入化,我们编写了这本《团体心理训练》。编写组认真讨论了当前大学生身心发展的规律以及大学期间可能面对的各种心灵成长问题,结合大家进行心理素质培养与训练的实践经验,经过多次研讨,确定了本书的目标是有趣有益(有趣,学生爱上;有益,上了有用),内容设置按照团体心理训练发展的顺序以及单个模块由浅入深两条思路交叉进行,主要包括团体心理训练总论、热身及相识、团体建设以及八大心理素质训练模块,各章自成一体,同时各章间又逐步递进。在编写形式上各章分模块进行,除\*\*\*章简要介绍团体心理训练的功能、结构和过程外,从第二章起每个模块均设计了10个活动,这10个活动按照由浅入深逐步递进的顺序排列,是由编写者在带活动的实践基础上精挑细选或精心设计出来的,甚至活动的顺序就是编写者在实际上课或工作时具体的操作过程。对于每一个活动,编写者均详细地说明了活动目的、时间材料和场地要求、实施程序、领导者提问角度及解说要点、注意事项、内容和形式上的拓展,以及与本活动有关的知识点等。在每一模块的\*后一部分.....

## 书籍目录

目录：

总论：在参与和体验中成长

- 一、什么是团体心理训练
- 二、团体心理训练的特点
- 二、团体心理训练的优势
- 四、团体心理训练的功能
- 五、团体心理训练的操作方向
- 六、团体心理训练的构成要素
- 七、团体心理训练的基本过程
- 八、团体第一

第一章有缘千里来相会

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：组建新生团队

第二章 增强团体凝聚力

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：寻找隐形的翅膀

第三章走进内在的自我

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：我的评分

第四章 架起人与人之间沟通的桥梁

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：寻同找异

第五章 时间管理与自我效能提升

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：时间图谱

第六章 与压力共舞

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：“我不得不”和“我选择”

第七章 做情绪的主人

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：心的支撑

第八章 积极与幸福的学问

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：天使与魔鬼

第九章 自信心的培养与提高

- 一、训练目标
- 二、训练活动
- 三、精彩活动剪影：发现独特的自我

第十章 珍爱生命

# 《团体心理训练-新世纪心理与心理健康健

一、训练目标

二、训练活动

三、精彩活动剪影：认识生命

参考文献

# 《团体心理训练-新世纪心理与心理健康健

## 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)