

# 《积极心理学团体活动课操作指南（总

## 图书基本信息

书名：《积极心理学团体活动课操作指南（第2版）》

13位ISBN编号：9787111531167

出版时间：2016-4

作者：阳志平,彭华军

页数：468

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)

# 《积极心理学团体活动课操作指南（总

## 内容概要

关于青少年发展的研究中，一直明示或隐晦地把对问题行为的描述、解释、预测和矫正作为研究课题之一，导致心理健康教育反映为一种"问题导向"，即人们更为关注青少年的负面问题。

然而，世界卫生组织早已就"心理健康"概念进行了界定，认为"心理健康是一种健康或幸福状态，在这种状态下，个体可以实现自我、能够应对日常的生活压力、工作富有成效和成果，以及有能力对所在社区做出贡献。"这也是近年来国际心理学界"积极心理学"取向的具体体现，即强调人性的友好的一面，关注人性的潜能。

如果用一句话介绍积极心理学，我们可以这么理解：积极心理学是研究人的优势与幸福的一门心理学学科。

本书是按照积极心理学研究的理论体系开发的团体活动，主要针对积极心理学研究列举的各项积极心理品质对学生进行培养。本书的面世，将进一步推动积极心理学与心理健康教育的实践深入发展。

心理教师与班主任工作的好帮手

10位一线专家联袂奉献；31省市41名校长、教研员与心理教师实名推荐；75个最新设计团体活动课程--开班会、上心理课、组织集体活动，不发愁啦！

家长与教育培训机构的好帮手

引用上百篇2005年以来发表的心理学实证研究；全面提升青少年15项积极心理品质，涵盖个人优势、学习风格、韧性等多项前沿主题；15项主题均附有测评工具，指引积极品质培养指南。

积极心理学爱好者的好帮手

积极心理学6大主题；15篇理论导读；20多本积极心理学图书导读与20多个积极心理学网站介绍--快速掌握积极心理学技术。

# 《积极心理学团体活动课操作指南（总

## 作者简介

朱瑟琳·乔塞尔森

著名心理学大师欧文·亚隆的得意门生，执业心理治疗师，密歇根大学临床心理学博士，菲尔丁研究生院的心理学教授，由美国职业心理学委员会（ABPP）认证，曾在耶路撒冷希伯来大学和哈佛大学任教，获得美国心理学会颁发的亨利 A. 莫里奖和富步雷奖。

著有《我和你：人际关系的解析》《发现她自己：女性认同发展之路》（1987）等，她还发表了很多关于青少年、女性和叙事的文章。

## 书籍目录

推荐序一（雷雳）	
推荐序二（陈虹）	
前 言	
修订说明	
教学建议	
导 读 如何上好幸福课? 1	
幸福课?的诞生 1	
幸福课?实践现状 2	
幸福课?教什么 4	
幸福课?怎么教 9	
第一部分	
积极优势	
P1-13	
发现并利用个人特长	
第1章 个人优势：发现、培养并利用 15	
本章理论导读 15	
活动一：优势大转盘 24	
活动二：学会感恩 27	
活动三：突破思维定式 30	
活动四：让身体"说话" 33	
活动五：优势取舍 37	
第2章 创造力：如何改变世界 40	
本章理论导读 40	
活动一：突破常规 49	
活动二：智闯雷阵 51	
活动三：巧解绳套 56	
活动四：智取文具盒 58	
活动五：环保时装 60	
第3章 学习风格：聪明学习 63	
本章理论导读 63	
活动一：优势学习 72	
活动二：全班总动员 75	
活动三：超效方法 79	
活动四：思维导图 81	
活动五：脑力训练 85	
第4章 灵性：探索人生意义 89	
本章理论导读 89	
活动一：生命的意义 95	
活动二：麦兜响当当 99	
活动三：大自然 102	
活动四：放松与冥想 104	
活动五：人生之旅 107	
第二部分	
积极情绪	
P2-111	
打开快乐之门	
第5章 主观幸福感：积极情绪之道 113	

本章理论导读 113

活动一：幸福账本 119

活动二：情绪万花筒 122

活动三：快乐大魔盘 126

活动四：情绪的潘多拉 130

活动五：幸福在哪里 136

第6章 心流体验：享受当下，提高专注力 139

本章理论导读 139

活动一：创造心流 152

活动二：欢乐的假期 157

活动三：快乐时光 159

活动四：绝技汇演 162

活动五：海底世界 165

第7章 乐观与希望：向着未来奔跑 169

本章理论导读 169

活动一：还原基本法 184

活动二：乐观有妙招 186

活动三：插上积极的翅膀飞翔 191

活动四：希望的主题曲 195

活动五：走下情绪的电梯 197

第三部分

积极关系

P3-203

建立和谐人际关系

第8章 依恋：增进与成人和益友的联系 205

本章理论导读 205

活动一：亲子之间 213

活动二：守护的天使 220

活动三：良师益友 224

活动四：我是我家小主人 226

活动五：轻松交友，愉快相处 230

第9章 人际和谐：促进亲社会行为 234

本章理论导读 234

活动一：我的友谊之花 242

活动二：让友谊住我家 245

活动三：人际交往的技巧 248

活动四：竞争合作才精彩 253

活动五：面对青春的来临 256

第10章 感恩与宽恕：提升良性行为循环 262

本章理论导读 262

活动一：飞翔的感动 271

活动二：成长的代价 275

活动三：感谢校园生活 278

活动四：宽以待人 281

活动五：宽容有度 284

第四部分

积极应对

P4-287

从挫折中重生

## 第11章 韧性：在逆境中反弹 289

本章理论导读 289

活动一：我的抗逆力资源圈 305

活动二：我是谁 308

活动三：不做受害者 311

活动四：两粒沙 314

活动五：绝地反弹 318

第五部分

积极成长

P5-321

激发内在动机，实现目标

## 第12章 自我决定论：提高自决能力 323

本章理论导读 323

活动一：我要学 334

活动二：兴趣能力伴我成长 337

活动三：学习的乐趣 340

活动四：为什么会这样 343

活动五：大拍卖 347

## 第13章 目标抉择与执行意图：促进行动能力 351

本章理论导读 351

活动一：选择我的生涯目标 357

活动二：我为我掌舵 360

活动三：学习的比萨 363

活动四：我的未来之路 368

活动五：体重管理 371

## 第14章 自我效能：成功的信心 374

本章理论导读 374

活动一：峰回路转 384

活动二：魅力四射 387

活动三：天生我才 390

活动四：我能做到 393

活动五：我也不错 395

第六部分

积极组织

P6-399

传播幸福病毒

## 第15章 心理资本：积极的教师，积极的学校 401

本章理论导读 401

活动一：生命之虹 415

活动二：梦想照进现实 418

活动三：寻宝拼图 421

活动四：有你帮助我 424

活动五：放轻松 427

后记 心理教育2.0：积极心理学在学校应用的未来 431

# 《积极心理学团体活动课操作指南（总

## 精彩短评

- 1、第一版很多亮点,就是想知道第二版除了封面设计以外有什么不同,这么多年过去了,作者更新和完善了些什么,看第二版目录,游戏活动是完全一样的,这让人有点小失望.
- 2、重点学习和思考书中这15个核心概念的内涵、提出背景、个人成长上的应用,很喜欢整本书的概念体系,给我提供了成长的路径和方向!!

## 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)