

# 《中学生心理素质训练》

## 图书基本信息

书名：《中学生心理素质训练》

13位ISBN编号：9787544417822

10位ISBN编号：7544417824

出版时间：2008-8

出版社：上海教育出版社

作者：陶（来力）恒 编

页数：441

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)

# 《中学生心理素质训练》

## 前言

心理素质为何物?如果往前推20几年,国内几乎还没有人提到它,更说不上对它进行执著的研究。但进入20世纪90年代之后,随着人们对素质问题认识的深化和国家对素质教育的大力倡导,心理素质培育问题迅速地进入了教育工作者和心理学工作者的视野,并形成了一个有浓厚的人文关怀气息的研究领域。我国教育中的这种新景象是大家期盼已久的,现在终于出现,确实令人鼓舞。作为这个研究领域的一员,我有幸主持了全国教育科学规划项目《大中小学生心理教育的理论与实践》(教育部重点课题)的研究工作。在南京大学心理健康教育研究中心主任桑志芹、南京师范大学教育科学学院副院长傅宏、南京晓庄学院心理健康研究所所长陶劫恒、南京市教育科学研究所副所长宋宁和南京市第五中学教研处副主任杨静平等同仁的大力协助和100多所协作学校的积极配合下,课题无论在理论探索或是实践研究上,都取得了很大的收获。同时,这项跨越四省一市的研究,也使数以十万计的学生从心理教育中感受到了心理成长的喜悦。课题组所收集到的许多来自学生的报告以及他们在心理教育活动中的表现可以证实这一点。《大中小学生心理教育的理论与实践》课题组成员和参与协作的许多心理教育教师,在五年课题研究中,勇于实践,勤于思考,既丰富和更新了心理教育的理念,也创造和积累了许多心理教育的操作经验。借助上海教育出版社提供的宝贵机会,我们对已经做过的工作进行了认真梳理,形成了《心理教育操作手册》,这套手册包括小学、中学、大学三个分册,各分册的作者都有心理教育操作经验和良好的心理教育理论素养。

# 《中学生心理素质训练》

## 内容概要

《中学生心理素质训练》是南京师范大学郭亨杰教授任总主编的《心理教育操作手册(大、中、小学)》丛书中的一册，由南京晓庄学院陶勋恒教授主编。作为训练手册，书中的11个专题训练所包含的110多个具体训练是全书的关键部分。当然，训练不是也不宜为训练而训练，因此每个训练专题的理论背景和相关链接的价值也应该受到重视。根据我们的设想，理论背景、专题训练和相关链接三者书中是不可分割的。进行训练，需要了解训练所涉及的理论背景，涉及相关链接中的可用资料，这样的训练才会比较有深度；同时，由于理论背景和相关链接所涉及的知识面比较宽，也就有可能启发心理教育的实施者拓展思路，去设计书中尚未提及的训练内容，从而使训练内容更为丰富。

# 《中学生心理素质训练》

## 书籍目录

第1章 绪论：中学生心理素质训练的理念与技术 第一节 心理素质训练中的团体辅导 第二节 心理素质训练中的团体训练技术 相关链接第2章 学会学习专题训练 第一节 学会学习训练的理论背景 第二节 学会学习训练的实施方案 相关链接第3章 班级融合专题训练 第一节 班级融合训练的理论背景 第二节 班级融合训练的实施方案 相关链接第4章 自我整合专题训练 第一节 自我整合训练的理论背景 第二节 自我整合训练的实施方案 相关链接第5章 自我接纳专题训练 第一节 自我接纳训练的理论背景 第二节 自我接纳训练的实施方案 相关链接第6章 自我提升专题训练 第一节 自我提升训练的理论背景 第二节 自我提升训练的实施方案 相关链接第7章 人际谐调专题训练 第一节 人际谐调训练的理论背景 第二节 人际谐调训练的实施方案 相关链接第8章 亲子关系专题训练 第一节 亲子关系训练的理论背景 第二节 亲子关系训练的实施方案 相关链接第9章 两性相处专题训练 第一节 两性相处训练的理论背景 第二节 两性相处训练的实施方案 相关链接第10章 休闲智慧专题训练 第一节 休闲智慧训练的理论背景 第二节 休闲智慧训练的实施方案 相关链接第11章 情绪管理专题训练 第一节 情绪管理训练的理论背景 第二节 情绪管理训练的实施方案 相关链接第12章 生涯规划专题训练 第一节 生涯规划训练的理论背景 第二节 生涯规划训练的实施方案 相关链接参考文献后记

## 章节摘录

第1章 绪论：中学生心理素质训练的理念与技术 “素质”一词早在20世纪50、60年代我国的心理学教科书中就出现了，它是指个人身上那些与生俱来的解剖生理特点，主要指人的神经系统、感觉器官以及运动器官的结构与功能特点。这是“素质”一词的狭义用法。而目前教育界所讲的是广义的素质，是指个人在遗传与生理发展的基础上，在教育、社会影响下，在个人实践过程中形成的那些稳定的、基础性的、能对人的活动成效产生广泛影响，因而具有一定社会评价意义的身心特点的综合表现；可以分为身体素质、心理素质、文化素质（又可分为人文素质与科学素质）、道德素质与思想政治素质五类。心理素质是以生理条件为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、内隐的、具有衍生和发展功能的，并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。要想给心理素质训练下一个确切的定义是比较困难的。从直观上看，目前在学校里进行的心理健康教育活动中，那些以班级为单位的“心理教育活动课”以及利用班会、课外小组进行的“心理教育活动”，都可以视作对学生进行的心素质训练。本书正是针对这类活动编写的而没有涉及全方位的学生心理健康教育。第一节 心理素质训练中的团体辅导无论我们怎样对这类活动进行理论上的分析或阐述，有一点不容置疑：这些活动是在团体中进行的，其内容涉及学生适应和发展中的广泛课题。

## 后记

凭借团体心理训练，帮助中学生提高心理素质，是一种能够适应中学生心理成长需要，因而颇受他们欢迎的心理健康教育方式。这一点已经为许多学校的心育收获所证明。我们自己多年来的心理健康教育实践与探索，也同样在这面积累了许多个案与感受。因此，我们觉得有必要编写一本适宜的心理健康教育用书，以便与中学生朋友和中学老师们分享我们的感受，并向他们提出增进中学生心理健康的训练建议，使更多的人接受心理互助和自助。上海教育出版社对此给予了热情支持，这本书终于出版了，此时此刻我们十分高兴，也十分感激。本书是南京师范大学郭亨杰教授任总主编的《心理教育操作手册(大、中、小学)》丛书中的一册，由南京晓庄学院陶劫恒教授主编。他确定全书的架构，并对各专题的训练进行总体设计，然后由各章作者分头撰写。承担各章撰写任务的是几位在中学心理健康教育第一线工作的高级教师和陶劫恒教授。具体分工如下：陶劫恒(第一章) 杨静平(第一章、第二章、第十一章、第十二章) 吴蓉(第三章、第九章、第十章) 王天文(第四章、第五章、第六章) 林少玉(第七章、第八章) 作为训练手册，书中的11个专题训练所包含的110多个具体训练是全书的关键部分。当然，训练不是也不宜为训练而训练，因此每个训练专题的理论背景和相关链接的价值也应该受到重视。

# 《中学生心理素质训练》

## 编辑推荐

《中学生心理素质训练(心理教育操作手册)》由陶勍恒编写。

# 《中学生心理素质训练》

## 精彩短评

- 1、内容挺符合中学生的心理团体辅导使用的。
- 2、凭你的头啊，我都懒得说你不好，8.5折买了本盗版，而且质量超差的盗版，想要什么评论啊？！
- 3、中学生的心理健康课可选性很强，但有些活动不适合中职生。
- 4、非常好的心理学书目。
- 5、我们做初中生的班集体活动，试过浪花朵朵，当时没有买这本书看，活动的效果一般般，男女生像磁石互相排斥。买了这本书后发现，这是青少年性心理成熟的阶段之一，即互相排斥阶段，需要将近一年时间才会被另一个阶段取代。这对我们设计以后的活动会有理论的指导和支持。当然，该书一样用了浪花一朵朵的活动来做男女中学生性别认识的活动，估计实际操作效果也不会太好，所以进行活动的时候还是要从实际出发，结合书本的理论思考，借鉴和改进书本的既定活动，提高自身的领导组织能力，这样书本就用到家了。总的来说，很重要的一本书，应该看，对于服务对象是初中生和高中生的社工、心理辅导员、班主任很适用。
- 6、挺不错的，理论也有，操作也有~大有借鉴意义。不像很多类似的书，空谈理论，一点实际用途没有。
- 7、还行吧 有点看不懂 有点过于复杂了



# 《中学生心理素质训练》

## 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)