

《积极心理学团体活动课操作指南》

图书基本信息

书名：《积极心理学团体活动课操作指南》

13位ISBN编号：9787111291435

10位ISBN编号：7111291433

出版时间：2010-1

出版社：机械工业

作者：阳志平

页数：361

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

《积极心理学团体活动课操作指南》

前言

积极心理学：学校心理健康教育新视角自1904年霍尔出版其标志性的青少年心理学专著以来，众多的研究者对青少年心理发展的特点进行了不断探索，100多年来所积累的研究文献揭示了青少年心理发展的诸多本质特征，也描绘了时代变迁在青少年心理发展中留下的印记。不过，这些关于青少年发展的研究中一直明示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。尽管有人不断呼吁对青少年期“去渲染”，尽管有人经常提醒说青少年期并不是一个“标准的骚动期”，并且越来越多证据表明绝大多数的青少年经受住了这一时期的各种挑战，没有在社会性、情绪或者行为方面出现严重的问题；但是，对问题行为的研究仍然在20世纪80年代和90年代关于青少年发展的文献中占据了主导地位。上述研究倾向对心理健康教育的影响就反映为一种“问题导向”，即人们在关注青少年的心理健康时，想到的是他们在心理行为问题方面有何表现、症状如何，促进青少年心理健康的措施则把重点放在如何预防、矫正他们的行为问题上。然而，世界卫生组织早已提出，“健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。之后于2001年，世界卫生组织专门就“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，即强调人性友好的一面，关注人性的潜能。我们欣喜地看到，阳志平等编写的《积极心理学团体活动课操作指南》就尝试把积极心理学的理念应用到青少年心理健康教育中来。作者们分别从积极心理学的重要主题出发，针对15个与青少年成长紧密相关的议题进行了具体阐述。全书理论体系设计逻辑性强，涵盖了当今青少年成长的重要方面。同时，该书的几位作者长期工作在学校心理健康教育工作一线，了解当前学校心理健康教育的实际需求，因此图书实务性强，体例新颖。

《积极心理学团体活动课操作指南》

内容概要

《积极心理学团体活动课操作指南》内容简介：随着心理学进入21世纪，关注人类幸福感与优势的积极心理学运动日益声势浩大。积极心理学在教育界也得到了广泛响应。《积极心理学团体活动课操作指南》以积极心理学作为理论体系支撑，结合学校教师开展团体心理活动课的实践经验，设计了75个最新实践活动，轻松指导学校心理健康教育课程，有助于学校心理健康教育工作者、任课教师及心理咨询师等心理工作者开展团体辅导与团体咨询等工作。

书籍目录

推荐序一 雷雳

推荐序二 陈虹

前言

教学建议

导读如何上好幸福课？

第一部分 积极优势：发现并利用个人特长

第1章 个人优势：发现并利用

本章理论导读

活动一：优势大转盘

活动二：我也很棒

活动三：优势取舍

活动四：模拟招聘会

活动五：优势陷阱

第2章 创造力：如何改变世界

本章理论导读

活动一：突破常规

活动二：智闯雷阵

活动三：巧解绳套

活动四：智取文具盒

活动五：环保时装

第3章 学习风格：聪明学习

本章理论导读

活动一：优势学习

活动二：全班总动员

活动三：超效方法

活动四：思维导图

活动五：脑力训练

第4章 灵性：探索人生意义

本章理论导读

活动一：生命意义

活动二：麦兜响当当

活动三：大自然

活动四：放松与冥想

活动五：人生之旅

第二部分 积极情绪：打开快乐之门

第5章 主观幸福感：积极情绪之道

本章理论导读

活动一：幸福账本

活动二：情绪万花筒

活动三：快乐大魔盘

活动四：情绪的潘多拉

活动五：管好你的愤怒怪

第6章 心流体验：享受当下，提高专注力

本章理论导读

活动一：创造心流

活动二：欢乐的假期

活动三：快乐时光

活动四：绝技汇演

活动五：海底世界

第7章 乐观与希望：向着未来奔跑

本章理论导读

活动一：还原基本法

活动二：乐观有妙招

活动三：插上积极的翅膀飞翔

活动四：希望的主题曲

活动五：走下情绪的电梯

第三部分 积极关系：建立和谐人际关系

第8章 依恋类型：增进与成人和益友的联系

本章理论导读

活动一：亲子之间

活动二：守护的天使

活动三：对话

活动四：我是我家小主人

活动五：亲亲一家人

第9章 人际和谐与冲突：促进亲社会行为

本章理论导读

活动一：我的友谊之花

活动二：让友谊住我家

活动三：人际交往的技巧

活动四：竞争合作才精彩

活动五：面对青春的来临

第10章 感恩与宽恕：提升良性行为循环

本章理论导读

活动一：飞翔的感动

活动二：成长的代价

活动三：感谢校园生活

活动四：宽以待人

活动五：宽容有度

第四部分 积极应对：从挫折中重生

第11章 韧性：在逆境中反弹

本章理论导读

活动一：生命的底色

活动二：不做受害者

活动三：两粒沙

活动四：生死对话

活动五：携手穿越阴霾

第五部分 积极成长：激发内在动机，实现目标

第12章 自我决定论：提高自决能力

本章理论导读

活动一：我要学

活动二：连点游戏

活动三：学习的乐趣

活动四：为什么会这样

活动五：大拍卖

第13章 目标抉择与执行意图：促进行动能力

本章理论导读

活动一：我为自己掌舵

活动二：做自己的尺子

活动三：学习的比萨

活动四：我的未来之路

活动五：体重管理

第14章 自我效能：成功的信心

本章理论导读

活动一：峰回路转

活动二：魅力四射

活动三：天生我才

活动四：我能做到

活动五：我也不错

第六部分 积极组织：传播幸福病毒

第15章 心理资本：积极的教师，积极的学校

本章理论导读

活动一：我是谁？我不是谁？

活动二：梦想照进现实

活动三：寻猎

活动四：有你帮助我

活动五：放轻松

后记 心理教育20——积极心理学在学校应用的未来

章节摘录

插图：第1章 个人优秀：发现并利用本章理论导读“人类个人优势标准”研究背景21世纪开始，以塞林格曼等人为代表的美国心理学家，首次将人的乐观、幸福感、好奇心、韧性、利他、智慧和创造的勇气等人的积极品质作为实证研究的课题。这是心理学发展中，首次对以病态心理为主要内容的研究范式的矫正。这种关注人的优秀品质和美好心灵的积极心理学开始从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质。积极心理学关注个体的性格优势和美德，增加了人们对自身力量的认识。当人们将这些能力更有效地运用到学习或者工作中，将获得更多的心流体验，从而产生积极向上的精神和积极的情感。当前学校心理健康教育中存在的最大弊病在于过分关注心理疾病和心理问题。然而，心理健康教育的目标不只是消除症状，修补缺陷。学校心理健康教育的重点应着重于培养积极的心理品质上。帮助学生了解自身的优势，意味着我们应该更加关注学生积极向上的自我力量，自身的性格优势。借助这种积极、向上的力量对抗心理困扰、消除问题行为、建立抵御挫折、心理创伤和障碍的预防机制。“个人优势”概念的提出将让教师和学生都习惯去发现优势，而不是刻意寻找缺点。学校育人环境中不再是注重克服人的缺点，而是鼓励人人都精彩、人人都自信的人文精神。

后记

心理教育2.0——积极心理学在学校应用的未来许多在一线心理教育工作过几年的老师都会提出一个问题：学校心理健康教育怎样才能从表面走向实质？不同的研究者从不同角度给出了自己的解决方案。积极心理学代表了近些年来心理学家的努力。我们可以粗略地将以传统心理学为理论基础的心理健康教育称之为心理教育1.0时代，未来以积极心理学为基础的学校心理健康教育称之为心理教育2.0时代。虽然1.0与2.0的这种划分在真实时空中并不是截然对立的，界限也较模糊，然而，从传统心理健康教育课到幸福课。我们还是可以很明显地看到，与心理教育1.0时代相比较，心理教育2.0时代存在以下一些显著差异。1.关注议题不同：心理教育2.0更关注人类优势与潜能而不是人类不足如果说心理教育1.0时代关心的是问题学生、特殊群体学生，日常工作主题是心理档案甄选、个体心理咨询。心理教师成长训练与心理健康教育重心多在于具体的一对一咨询技巧以及团体训练。那么，在心理教育2.0时代，正如《积极心理学团体活动课操作指南》目录所反映的一样，我们更应该关注：如何发现并利用青少年的个人特长（积极优势）、如何帮助学生更快乐（积极情绪）、如何建立良好的人际关系（积极关系）、如何从灾难与挫折中重生（积极应对）、关注如何帮助学生激发内在动机，实现目标（积极成长）及如何创造一个快乐的学校环境（积极组织）等六大积极心理学视角的新兴主题。心理教师成长训练与心理健康教育重心在于心理培训与团体心理活动训练课程设计。不仅仅是新兴主题，即使是心理教育1.0时代已经存在的古老议题，心理教育2.0时代也采取了不同的视野。例如，学校如果需要了解孩子的心理健康状况从而开展有针对性的心理干预工作，则需要使用科学的心理评估工具来进行测评。但是，现有的心理健康测验通常关注的是学生“消极”的一面，较少关注学生“积极”的一面。比如SCL-90作为使用频率较高，从国外引入修订的量表，它的题目多数来自临床研究。

《积极心理学团体活动课操作指南》

媒体关注与评论

我们欣喜地看到，本书尝试把积极心理学的理念应用到青少年心理健康教育中来。全书理论体系设计逻辑性强，涵盖了当今青少年成长的重要方面。几位作者长期工作在学校心理健康教育工作一线，了解当前学校心理健康教育的实际需求，因此本书实务性强。——中国人民大学心理研究所教授、博士生导师 雷雳

本书作者均来自学校心理健康教育工作一线，他们是学校心理健康教育的积极探索者，也是学校心理健康教育的积极推动者，更是学校心理健康教育的积极践行者。我相信，本书的问世将对促进学校心理健康教育工作的深入发展起到积极作用！——《中小学心理健康教育》杂志执行主编 陈虹

作为一名一线的心理健康教育实践者，我深切地渴望本书的出现，它就像一本指引我们通向幸福的心理密码，让我们在课堂上就能轻松对学生的发展性的拓展训练。它是中国第一本以积极心理学为理论支撑的团体心理活动指南，通俗易懂，易学易用，是一本心理学工作者、班主任、家长和教育培训机构不可多得的参考书。——安徽省安徽师范大学附属中学专职心理教师 谢莉

在学校做心理教师多年，面对一拨拨物质生活愈发丰富，内心快乐却愈发减少的青春少年，我一直在探索，怎样能让孩子们学得愉快，感觉幸福？始终悬而未决。直到手握这本以积极心理学为基础的书，我惊喜地发现，解答就在这里！——北京市北京师范大学第二附属中学心理教师 蒋华荣

《积极心理学团体活动课操作指南》

编辑推荐

《积极心理学团体活动课操作指南》：中国第一本以积极心理学为理论支撑的团体活动课指南，全国十佳心理教师及多位全国著名重点中小学一线心理教师联袂奉献，31省市41名校长、教研员与心理教师实名推荐，75个最新设计的活动团体活动课程。在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的状态。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。《积极心理学团体活动课操作指南》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。《积极心理学团体活动课操作指南》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个最新设计的团体活动课程——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。全国31省市心理教师联合推荐安徽省安徽师范大学附属中学 谢莉北京市北京师范大学第二附属中学 蒋华荣北京市第九十四中学 吴雅丽北京市第十七中学 席蓉蓉福建省福州市闽侯职业中专学校 余雪金甘肃省兰州市兰炼一中 朱雅雯广东省东莞市长安实验中学 欧凤英广东省佛山市顺德区龙江中学 陈月琴广东省广州市番禺区南阳里小学 黄冬萍广东省深圳市第三高级中学 杨峰河北省廊坊市管道局中学 唐伟黑龙江省哈尔滨市第九中学校 杨淑红湖北省武汉市华中师大一附中 黄伯飞湖南省株洲市第十八中学 刘赛花江苏省苏州市苏苑高级中学 濮丹辽宁省丹东市凤城一中专职 李季 内蒙古自治区包头市包钢五中 李哈森其木格 山东省济南市西藏中学 陈英山东省聊城市第一中学 陈玉芝山东省青岛市城阳区实验中学 王京萍四川省成都市泡桐树小学心理教育中心主任 陈竞四川省成都市铁路中学 连文杰四川省攀枝花市七中德育办公室主任 庞超新疆维吾尔自治区石河子第一中学 袁淑丽云南省昆明市第八中学专职心理教师 张凤琳云南省昆明市第二中学（全国十佳心理健康教育学校） 姚佳岑浙江省杭州市萧山区第三中等职业学校 王银祥重庆市重庆教育学院 吴爽全国31省市校长与教研员联合推荐安徽省马鞍山市第十一中学校长 孙宏辉北京市朝阳区教育研究中心教研员 田虹广东省佛山市顺德区龙江职业技术学校校长 余锦棠广东省佛山市中小学心理健康教育先进教师、“广东省心理健康教育C证培训”授课教师、顺德区中小学心理健康教育指导中心教研员 巫春柳黑龙江省教育学院中小学心理健康教研室主任 田丽吉林省松原市前郭二中校长、特级教师 吕生四川省成都市成华区教师进修学校心理健康教育研究室主任 李翔天津市大港第六中学德育副校长 苗有志云南省教育科学研究院专职心理教研员 韦晓云南省昆明市盘龙区教科中心专职心理教研员 尚昆荣云南省昆明市五华区教育科研中心主任、教师进修学校校长 赵坚 云南省昆明市五华区中华小学校长，全国十佳心理健康教育校长 雷兴民浙江省台州市路桥区心理健康指导中心办公室副主任 毛庆江

《积极心理学团体活动课操作指南》

精彩短评

- 1、这本书的操作性很强，好！
- 2、有些案例还是很有价值的！
- 3、理论结合实际，很实用
- 4、下学期就要开始实习了，提前了解一下操作类的心理活动设计，相信会受益的~~~
- 5、没读完哦，但是相信要一直用。本来以为只是团体游戏的书，没想到一个个教案。很好的！推荐！
- 6、不错的心理学书籍，很有帮助
- 7、暂时还没看，不过应该可以很好地充实自己对这方面的认识。
- 8、我本人就比较喜欢积极心理学的方向，本书能结合积极心理学理论来编辑教案，而且教案对不同年龄段孩子都有不同指向性，操作具体，是非常实用和有益的一本书！
- 9、这本心理学的书还是不错的，学心理学的朋友来看哦
- 10、已经读了，这本书对班主任设计班级活动很有帮助
- 11、本书的提倡的积极心理学的教学观念，如能再实际课堂上进行实践的话，会有意想不到的效果。
- 12、积极心理学团体活动课操作指南 非常不错哦，多次买了。
- 13、这本书真是太实用了，里面的活动课写得很具体，对于没有实践经验的人来说，是非常有帮助的。
- 14、建议中小学的老师读读，对自己对学生有很有益。
- 15、很实用，很有针对性，很好的教学参考书，建议心理学老师购买
- 16、非常实用，在开展班级团体活动时非常受用，主题内容也很丰富，可以购买~
- 17、书很实用~
- 18、从积极心理学出发，站在学校心理健康教育的新视角设计问题和活动，给学校心理健康教育以个很好的示范，确实值得学习。
- 19、我是第一次从当当网上买书，抱着试试看的态度，结果书一到手感觉真不错！无论是纸质，还是印刷质量都很好！我非常喜欢，以后要经常从这个网上卖东西，真有一种相见恨晚的感觉，真正的物美价廉、方便快捷！
- 20、从事多年的学生和家长的心理与行为指导，这是一本让我感同身受的指导书，操作书，值得推荐给每一个家庭！
- 21、还是喜欢在这儿买书,实惠又快捷.
- 22、带团体时间长了，开始技穷。来来去去都是那些用过很多次的很经典的活动。，带的都开始有点乏味了。但是啊看到这本书以后，发现原来还有这么多可以使用的活动。而且这本书里的活动都是与积极心理学相关联的，对孩子们来说效果比较好。在每一章前面还有理论的介绍和推荐的测量，网站。只是很全面也很丰富。非常好的一本书。
- 23、理论与操作性强，很适合学校心理健康教育，不错的一本书
- 24、非常不错的一本团体活动课操作指南，为做团体提供了很好的帮助
- 25、分析比较多
- 26、阅读丰富人生
- 27、积极心理学理论视角下的团体活动课，理论与活动相结合，超赞！
- 28、实用、规范
- 29、挺好操作的，就是理论解释不够
- 30、还没看，朋友介绍的
- 31、不错的一本书 老师推荐的 但是我想用的 有的就没得 有点伤心呢。
- 32、值得去读，活动很有意思
- 33、在一个会所看了些，正好同学做团体设计需要，买下
- 34、大致翻了一下，本书非常实用，特别适合班主任组织开展一系列的主题班会活动。很好！！
- 35、写得不专业，纸质也不好。浪费钱
- 36、适合心理老师和班主任读
- 37、书不错！很有参考价值~

《积极心理学团体活动课操作指南》

- 38、对培训有很帮助！
- 39、书很好 值得慢慢品读
- 40、国内关注积极心理学的同仁们或从事教育行业的朋友们都不得不看的好书哦
- 41、纸质满意
- 42、同事买的，慕名买的，应该不错吧
- 43、本书和网上看到的没什么不同
- 44、书还没仔细看，看后再评！
- 45、本书对于教育工作者来说，有很大的借鉴作用，不错
- 46、不错。值得购买
- 47、这本书还是比较实用的，特别对于我们一线的心理教师，哇哈哈！
- 48、书的内容适合上课用，很不错
- 49、活动设计非常好，值得学习
- 50、备课时用过的的一本书，上面的心理活动都很实用，值得推荐！
- 51、该书内容很适合一线心理教师使用
- 52、老师要教好学生，除了知识，还要会理解学生；除了教会学生知识，还要教会学生成为一个身心健康的人，哪怕是一个有用的理念也好。这本书告诉我们孩子的心灵需要什么，可以怎样进行引导。再有，我在这部书里，也看到那么多为了孩子的智者，行者，心里好感动！
- 53、里面内容操作性很强，不错
- 54、老师推荐的，留着总有好处的，实用！
- 55、比较具体，有操作性。值得教师阅读和学习。
- 56、很实用，有很多游戏，理论与实际相结合，很不错。
- 57、:B844.2/7241-1
- 58、积极心理学团体活动课操作指南很实用
- 59、积极心理学团体活动课操作指南，这本书对于指导团体教学有很大的帮助
- 60、很不错的书可以当做辅导书
- 61、很实有用的书，可以指导各个年龄段的学生。
- 62、这两本书对我们中学一线教师来说，是比较不错的参考书目，活动设计的挺不错，适合这个年龄段的学生。
- 63、还没来得急看，看目录还好吧~
- 64、很好的团辅参考书，用的到。
- 65、上课的教材，很实用，能在当当买到很开心
- 66、专业性很好，针对性很强！
- 67、适合新手观摩
- 68、书中十分详细的把各类游戏的功能、适合群体等一一类举，十分好的书。
- 69、挺多不错的活动的
- 70、很好！具有实用价值！
- 71、是因为上课要用到一些案例，在朋友的介绍下买的这本书，感觉还不错。可惜的就是用完之后就没有好好读一读了
- 72、这本书的理论和操作性都还比较适中，但是能否不偏离活动目的，还是需要大量的去揣摩。
- 73、部分游戏活动嫌做作。
- 74、真的很好！！！！！！！！
- 75、在高中上心理课已经好多年了，一直在寻找各种各样的心理辅导课参考用书，也买了不少团体辅导类的，不过都不是十分满意，直到前几年开始关注积极心理学后，才发现心理活动课其实更适合以积极心理学思想来引领，不过却无从寻找相关的资源。这次看到这本书，确实值得好好使用以下，关键是里边的很过活动虽然可以在其他一些心理书里看到，但是以前使用起来总是感觉东拼西凑，没有章法，现在通过积极心理学思想贯穿起来，感觉顺手多了。
- 76、我以为说心理学的，结果真是：活动课 指南
- 77、读了几篇，其中的故事还是很好地
- 78、很多活动方案，可以照猫画虎开展活动，很实用，强烈推荐！

《积极心理学团体活动课操作指南》

- 79、作为心理活动课的应该可以引用其中的很多活动吧
- 80、值得推荐，很好很实用，有很多方法。
- 81、内容一般一般
- 82、多多学习，希望能用上
- 83、老师推荐看的，确实非常不错，很实用，内容全面，可以照着做一做
- 84、对指导团体活动有一定的启发
- 85、是一本非常实用的教学参考书！棒！
- 86、很适合做团体辅导用。
- 87、打算上《积极心理学》，里面的内容操作性很强，非常有参考价值！
- 88、这是一本非常好的书，分类清晰，操作详细，适合中小学，值得买！！
- 89、态度好，邮递快
- 90、指导性，操作性很强的一本书，学校心理咨询用得着
- 91、内容都比较实用
- 92、自己的书。如果不是心理教师，给4分；如果是心理教师，给5分。执行意图、自我决定论等介绍，至今还没过时。可惜的是，错误还是不小。
- 93、送货速度快，工作效率高，满意，满意！！
- 94、非常好的实用的一本书，可以直接拿来用，尤其现在没有规范的教材
- 95、本书理论与实践完美结合，具有非常强的可操作性，是一本难得的指导一线教师的积极心理学内容的实用性指南。
- 96、很好很实用，在备课时可以帮到我了
- 97、有很大的参考价值
- 98、性价比很高，内容是理论和实际结合，还不错
- 99、很实用，而且很符合现在对积极心理学的倡导，带给学生的都是正面的引导。书中的活动过程较为详细，很多可以拿过来直接使用。总之，很不错，很实用的书。
- 100、更合适学校里做团体辅导本用，不用还是很有启发
- 101、包装可以 质量不错 内容精彩

章节试读

1、《积极心理学团体活动课操作指南》的笔记-全部

积极心理学团体活动课操作指南

导读

积极心理学是研究人的优势与幸福的一门心理学学科。它着眼于建立积极情绪、积极个人优势、积极组织、积极心理学通过三个途径：快乐，参与和意义来帮助人们通往幸福与快乐。

本书六大主题：积极优势、积极情绪、积极关系、积极应对、积极成长、积极组织

第一部分 积极优势：发现并利用个人特长

第一章 个人优势：发现并利用

理论：人类个人优势标准（6大类24小类、详细解释一定要多看）

智慧（创造性、好奇心、批判性思维、好学、洞察力）

勇气（勇敢、毅力、诚实、热情）

仁爱（爱与被爱的能力、善良、社交智慧）

公正（忠诚、公平、领导力）

节制（宽恕、谦虚、谨慎、自制）

卓越（对美的欣赏、感恩、乐观、幽默、灵性）

测评工具——VIA-IS

青少年主要问题和困惑：自我同一性，表现在自我认识不全面、不客观，由此导致自我认识偏差、自卑等问题。

积极心理学认为：人人都有巨大的潜能，都有追求自我实现的需要。人生而是偏向积极的，每个人都有整合自己的力量和克服困难的潜能。

3个方面：发现优势、珍惜优势、运用优势

参考书《现在发现你的优势》

集中注意自己的优点，树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。

活动：

优势大转盘：自己和他人写出自己的一些优点长处，发现优势

我也很棒：撕开消极自我标签（害怕失败、回避尝试）、为你为我贴上积极自我标签

优势取舍：列出5个优势，逐个删除（假设是永远失去），体会删除时的心情，珍惜优势，明白每个人都不可能十全十美，也不可能一无是处。

模拟招聘会：基本原则是——它适合你吗？你适合它吗？

职业=职位（专业、优势）+领域（行业）

优势陷阱：正确认识优势劣势，避免自负自卑。

有了优势就少了忧患，不付出努力去维护优势时，优势也会变成劣势。

第二章 创造力：如何改变世界

主要理论模型：生态系统创造力理论（在各领域中，未能内化领域内的基本知识前、而要想有什么创造性的贡献，实际上并不可能）、游乐园创造力理论（智力、动机和合适环境是所有创造力的基本必备条件）

测评：发散性思维(多向、侧向、反向)、创造力个性 测验：托兰斯创造思维测验

参考书《创造性：发现和发明的心理学》《创造力手册》

活动：

常规突破：思考

智闯雷阵：团队学习、利用工具

巧解绳套：过度依赖经验不好

智取文具盒：寻找答案，多角度思考

环保时装：团队合作

第三章 学习风格：聪明学习

理论：邓恩学习风格模型（环境类、情绪类、社会类、生理类、心理类）

参考书《发现孩子的学习风格》、《多元智能与学习风格》

活动：

优势学习：学习成绩差异除了先天的生理原因外，更多的是和后来的自己对自身学习优势能力的应用程度有关

全班总动员：根据学习风格（动手、视觉、自由、伴音、成对、走动）来改善学习效果

超效方法：时间管理（制定计划原则：今日事今日毕；为自己留点时间休息；留足够的时间做足够的事；不要让时间控制了自己，而要做时间的主人）、发现最佳学习方法

思维导图：传统笔记弊端（淹没关键词、不易记忆、浪费时间、不能有效刺激大脑）；对于1个小时的学习内容复习时，复习间隔和每次时间（10分钟后复习10分钟、24小时后复习2-4分钟、1周后复习2分钟、1月后复习2分钟、6个月后复习2分钟、1年后复习2分钟）；

不看原图，再次快速第做一次速射思维导图

脑力训练：高效记忆方法（奇象记忆、数序形象挂钩法）

第四章 灵性：探索人生意义

灵性：个人在各种相处关系中达到平衡的最佳状态，而这些周遭关系包含的本身个体、自然环境、他人等。

灵性的维度：神灵信仰、超然体验、价值追求、开放式的参与

参考书《生命教育——推动学校的灵性课程》

活动：

生命的意义：人生留给你真正的奋斗时间已经不多了，目标的选择是人精神的食粮，他是人在航海中的方向。每个人都有不为人知的困境，你并不是世上最倒霉的人；别人能够坦然面对，坚强而乐观地生存，你更应该如此。

麦兜响当当：生命的意义是多元的，尊重别人的生活方式，不要将自己的生命意义强加在别人身上。很多人拿别人做标准，觉得自己有问题。后来才知道，原来别人也觉得他好，原来别人也想学你。像自己那样生存，不管别人怎么样。

大自然：任何一种生命都有令人激赏的特质和禀赋。

放松与冥想

人生之旅：生命中最重要的人和事物；珍惜现在拥有的

第二部分 积极情绪：打开快乐之门

第五章 主观幸福感（积极情感、消极情感、主观满意度）：积极情绪之道

人格——环境交互作用模型：外倾者倾向于经历积极生活事件，而内向者倾向于经历消极生活事件。

不同的选择则最终决定了个体的主观感受。

幸福感策略：人际关系（与和自己相似的，能够友好清晰沟通的，相互宽容谅解的人结婚等）、环境（人生安全、经济保障、让自己和家人生活舒适等）、身体状况、生产力（在富有挑战性的任务中运用本身有内在乐趣的技能等）、休闲、习惯化、比较（记住媒体意向的虚假性，检验媒体意向的来源和幸福的可靠性，设置与自己能力和资源相匹配的，现实的个人目标和标准）、对同等收益和损失（只期望一个小小的幸福、接受幸福的降低）、痛苦情绪（回避痛苦情境、质疑悲观主义和完美主义的想法、通过进入威胁性的情境来锻炼自己的勇气、移情能力）

参考书《积极心理学——关于人类幸福和力量的科学》《幸福心里学》（戴维吕肯）

活动：

幸福账本：对幸福的感受和发现；幸福并非就是功成名就，而是日常生活中的点点滴滴。

情绪万花筒：了解自己的情绪特征、原因及表达方式；消极情绪会让别人不舒服，尽量避免；用合理、安全的方式来表达和宣泄自己的不良情绪；尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人情绪。

快乐大魔盘：不良情绪处理（注意转移法、情感宣泄法、理智制怒法）

情绪的潘多拉：情绪调控（表情调节法如微笑、走路加快、声调洪亮）；情绪并不决定于事件本身，而是取决于对事件所持的看法（要是多年前有人教我就好了）。事件——看法——情绪。

管好你的愤怒控：躲避刺激、转移注意力、找到合理的宣泄方式、学会宽容、注意休息、升华法

第六章 心流体验：享受当下，提高专注力

幸福不受外在事物的操纵，而是取决于我们对外界事物的阐释。

心流：人们对某一活动或事物表现出浓厚的兴趣并能推动个体完全投入某项活动或事物的一种情绪体验。心流一般是个体从当前所从事的活动中直接获得的，回忆或想象等则不能产生这种体验。

外在高水平挑战+个体高技能水平=心流体验

外在低水平挑战+个体低技能水平=冷漠体验

外在低水平挑战+个体高技能水平=厌烦体验

外在高水平挑战+个体低技能水平=焦虑体验

心流产生条件：活动具有结构特征（确定的目标、明确的规则、可操作的评价标准）；挑战和技能建立相对平衡；主体自身特点（内在目的、注意力集中）

消极的快乐需要借助外在环境才能产生，一旦类似的外在环境消失，幸福和快乐也立即消失。唯有来自心流体验后的快乐，才能得以持久，有益个人意识的拓展与成长。

提升措施：建立清晰的目标；立即回馈；全神贯注，尽全力接受挑战。

设计指南：激发内部动机；控制活动难度水平；目标奖赏和即时反馈；减少干扰的同时增加适当的背景音乐（巴洛克音乐、40分贝）

参考书《幸福的真意》、《生命的心流》

人生只有一次，没有人希望自己活得浑浑噩噩。但是，若想活出生命的真意，享受神采飞扬、意气风发的生活，就必须依靠自己把握方向，不为外力所控，充分利用时间与潜能，发挥个人特质，并与宇宙万物相契合。

活动：

创造心流：眩晕是改变意识的最直接的方法，只有意识的参与，付出挑战和技巧，你才会更容易体验心流。

欢乐的假期：

快乐时光：快乐分享就像做加法，分享得越多，快乐就越多。情境想象法

绝技汇演：体验不同类型活动带来的心流体验

第七章 乐观与希望：向着未来奔跑

乐观：主观心境或态度，与个人的期望密切相关；指向未来，会对现在或今后一段时间的行为产生一定的影响。乐观是建立在假设基础上的一种认知判断的结果，更是一种主观愿望的结果，这种建立在愿望基础上的结果实实在在地影响着我们将后一段时间的行为。

乐观是一种解释风格。解释风格是指个体对成功或失败进行归因时表现出来的一种稳定倾向，具有稳定性。解释风格分为两种：乐观解释风格和悲观解释风格。乐观解释风格将坏事件归因于外部的、不稳定的、具体的原因讲好事归因于内部的、稳定的、普遍的原因；悲观解释风格则相反。对事件的解释方式是后天学习的，人们可以通过学习，将悲观的归因方式转向乐观的归因方式，这就是习得乐观。

有机体经历了某种学习之后，在情感、认知和行为上表现出消极的特殊心理状态。即是指学习形成的一种对现实的无望和无可奈何的行为、心理状态。

希望是一种情感性认知。希望是被个体预想的积极情感与消极情感之间的差异所左右。希望是一种朝向目标的思想，这种思想包括途径思想（个体能寻找到实现愿望目标的途径）和意志思想（个体认识到实现目标的过程中需要意志力）两部分。目标对个体必须是有意义的，才能促使产生希望，目标要么积极使个体想要接近，要么消极使个体想要逃避；目标在实现的过程中既要有一定的难度，又要有实现的可能性。

如果我们能够满意地体会过去，快乐地感受现在和满怀希望滴面对将来，那就是我们追求的理想状态。

ABCDE认知疗法：学会乐观最根本的就是了解你的ABC，即识别和评估不幸（accident）、信念（belief）和结果（consult）。然后通过自己的悲观思想争辩（debate），从而激发（effort）成功的动力和行为。

用ABCDE能针对性地改变悲观的思想，并且通过管理自我对话，控制自己的态度转向乐观。

参考书《学习乐观》

活动：

还原基本法：区别事实真相和扭曲认知，用事实真相来看待问题。

乐观有妙招：自我反省、早起面对镜子自我鼓励、每周寻找一个优点自我奖励、倾诉、与让你不高兴的人讲清楚、每日创作一个笑话与人分享、生理控制每天运动、自我催眠、权衡利弊时列表插上积极的翅膀飞翔：消极思维方式（绝对化；以偏概全、过度概括；完美主义；消极态度；忽视、否定美好；仓促做结论；夸大和缩小；情绪推理；负性标签；自怨自艾或者怨天尤人）

希望的主题曲：分析“对自我的要求”还是“对他人的要求”，分析自己的抱怨和不满最重要的，不是你按照别人期望你所应该生活的方式而生活，而是你由你自己选择的方式而生活。你有选择生活方式的权利，他人同样也有。钥匙掌握在每个人身上，不要把控制全轻易交出去。当你具有选择和创造自己生活的勇气时，你也将担负起对于自己的责任。不论成败都将能够充实的生活。因为你的生命首先不是被他人所设计的。这一切都需要我们对于生活有足够的勇气，以承担我们命运的未知数。

沟通的时候将“你……”句式转换成“我……”句式，减少攻击性和指责意味。

走下情绪的电梯：在情绪失去控制的情况下，人的决定错误率比较高；替代方式处理冲突（换位思考、积极沟通、）

第三部分 积极关系：建立和谐人际关系

第八章 依恋类型：增进与成人和益友的联系

依恋类型：回避型、安全型、焦虑——矛盾型。

参考书《理解孩子的成长》

活动：

亲子之间：了解、沟通、换位思考

守护的天使：感恩、表达

对话：尊重、平等、沟通

我是我家小主人

亲亲一家人

第九章 人际和谐与冲突：促进亲社会行为

人际关系三因素：认知、情感、行为

人际和谐与冲突理论模型：

人际和谐是本体，冲突是偶发的过渡现象。和谐和冲突都有虚、实的特性。和谐和冲突之间是动态的、可以相互转化和相互循环的，期间又衍生出实中带虚、虚中带实的过渡阶段。

实性和谐（投契式、亲和式、合模式）、虚性和谐（区隔式、疏离式、隐抑式）

实性和谐的双方关系是彼此接纳、信任和相互支持的，而虚性和谐的关系则缺乏信任，有基本的防御之心，是消极被动的。

实性冲突（论理式、抗衡式、摩擦式）、虚性冲突（抬杠式、争斗式、纠葛式）

没有绝对的和谐，也没有绝对的冲突。

参考书

《华人人际和谐与冲突——本土化的理论与研究》

《面子——中国人的权力游戏》

活动：

我的友谊之花：交友要诀（主动开放、有礼貌、不挖苦别人、勇于认错、留意自己的言行举止、严守秘密、尊重别人、坦诚、善于合作、不要以自我为中心）

让友谊住我家：平等、合作、换位思考

人际交往的技巧：表达、倾听、接纳

竞争合作才精彩：竞争、分工、合作、沟通

良好的合作，需要合作双方有共同的目标，同时还需要双方良好的沟通，交流促使合作成功的经验。

一个人不可能独立地在社会中生活，人与人之间的合作是我们社会生产和发展的动力，同时也是我们个人不断进取的捷径。

第十章 感恩与宽恕：提升良性行为循环

感恩：一种积极情绪，是受惠者在接受到恩惠之后，在内心产生的一种冲动，它促使受惠者为已收到的恩惠做出回报。

感恩的结构：态度、行为

宽恕：涉及两个人，其中的一个人在心理、情感、身体或道德方面受到另一个人的深度而持久的伤害；宽恕是使受害者从愤怒、憎恨、和恐惧中解脱出来，并不再渴望报复侵犯者的一个内部过程。

宽恕的类型：角色期待、利己、内部；报复性、压力迫使、无条件；宽恕他人、宽恕自己、寻求宽恕
参考书《感恩：成功花朵的快乐种子》

活动：

飞翔的感动：从说谢谢开始

成长的代价：

感谢校园生活：

宽以待人：

宽容有度：原则。宽容不等于软弱，更不等同于纵容。

第四部分 积极应对：从挫折中重生

第十一章 韧性：在逆境中反弹

韧性：一种个体的能力、潜能，透过个体与环境的交互作用之因应过程，产生出良好的适应结果。因为韧性，当个体身处逆境和被问题困扰时，能够持之以恒、迅速复原并超越，以取得成功。

韧性主要有三种理论模型：

韧性的生态模型：高韧性的内在品质（成熟；对于危险的快速反应；寻找信息；决定危险；利他主义；重新认知痛苦经历；积极参与活动；积极抵抗的能力；对于关系的理解；坚信被爱；乐观、希望；与不利影响的分离）

韧性的生命循环模型：个体一生经历八个阶段（出生、儿童期、青少年、单身、结婚、为人父母、中年期、老年期），每一个阶段都有具体的挑战、责任、特点，要求人们恰当的适应与改变，以便有效的应对环境中的压力。

韧性的转变模型：韧性为交互作用的结果，包括具有韧性个体的个人人格特点、外在资源、个人特质与外在环境交互作用的过程。

韧性的形成方式：先天；个人早年的生活和学习经验；危机事件后的个人学习经验。

韧性的价值观：相信明天会更好，且有较强的学习和发展动力。

韧性的内涵：内外保护性因素（个性因素：认知因素和特殊能力；环境因素：家庭、学校、社区）如同有些人天生就有运动才能一样，只有少数人具有与生俱来的韧性，其余大多数人只是具有复原的潜能。人的人生是一个不断面对压力、应对压力的过程，可事情的发展往往不是取决于处境，而是个体对此所作的反应。简而言之，遭遇创伤之后的个体如何开始新生活，取决于个体的韧性——既可以因为否认、抗拒，抵抗正在行进中的变化过程而使得生活艰难，也可以适应变化和不断转变。

对于一些人来说，在大多数情况下采用的是一些预定的行为和思想，但是有高度韧性的人能够从许多不同的想法和回应组合中进行选择，显现其迅速应变的潜能。另外，机会因素、以往经验、游戏心态可能也意味着有韧性的人将采取与其以前在同样情况下很不相同的行动。

在人的一生中，人脑都能保留其重新组合的可塑性能力。

问题存在于语言当中，并非个体本身。问题本身不是问题，如何看待问题才是问题。

参考书《韧性——寻找压力之下的韧性》《恢复力》（穆扬）

韧性并不代表感受不到任何压力和冲突，但是，你可以更清楚地知道发生问题时该如何应对。

特别要指出的是，耐心与时间甚至比力量与激情更重要。

活动：

生命的底色：我是谁？自我认识是一件十分重要且难度颇高的事情；克服习得性无助的途径就是增强自我效能感。寻找独特之处，这种独特，并非哪类人群拥有，而是指在个体身上存在和体现。

不做受害者：接受和承认你应当为自己的想法和感受负责任，一旦你能为自己的生活负起责任，就不会再埋怨别人。通常我们没有对瞬间想法多问一个为什么，也就是说我们没有用提问收集足够的信息时，就有可能犯错误。只要你在自己有问题时埋怨他人，就会成为你所遇到问题的受害者，但是你完全有权利成为一个胜利者。消极的自语会让我们难以控制情绪，积极的自语可以帮你做出更好的选择。阶段：否认——自责——受害者心理（抱怨、刻薄、自我放纵）

两粒沙：沙粒如同生活中遇到的挫折、困难，用什么样的态度对待，是个体可以选择的。沙粒也是客

《积极心理学团体活动课操作指南》

观的，不可避免，但个体可以选择对待它的态度和处理方式。将来事物也就会朝着相应的方向去发展。

生死对话：生命从来都是既脆弱又顽强。一个人永远无法替代另一个人。

携手穿越阴霾：尊重

第五部分 积极成长：激发内在动机，实现目标

第十二章 自我决定论：提高自决能力

自我决定论的主要内容：人是一种积极的生物，生来就具有心理发展和自我决定的潜能。自我决定是个体在充分认识个人需要和环境信息的基础上，对行为做出的自由选择。这种自我决定的潜能可引导人们从事感兴趣的、有益于能力发展的行为，并构成了人类行为的内在动机。自主、胜任和关系需要是三种基本的内部心理需要。

三种动机：内在动机、外在动机（外在调节、摄入调节、认同调节、整合调节）、无动机

预期的奖励是控制性的，会降低个体行为的自我决定程度和胜任感

参考书《激发学习动机》《动机心理学》

活动：

我要学：凡事都有理由，每个人做事都有自己的理由。理由本身没有好坏之分，只是不同的理由带给我们的动力不同，好理由带来强动力。

连点游戏：面临问题时，自己需要努力和主动地去寻求解决问题的方法、。

学习的乐趣：自我暗示

为什么会这样：事物成败的关键是内因，不能一味地强调外因，忽视自我的力量会失去自信和责任感。正确归因。两种归因方式：内部控制型（相信自己的成功与失败都与自己的努力有关，自己的命运完全由自己来把握）、外部控制型（认为自己的成功与失败都是有不可控制的外部因素决定，自己的努力起不了多大的作用）

大拍卖：

第十三章 目标抉择与执行意图：促进行动能力

意图=目标意图+执行意图

目标设置理论：一定难度且能力所及；具体明确；承诺、决心；中短期目标更有效；反馈；达成（部分）后奖励；正确归因

执行意图：用“如果—那么”来代替“我要——”的目的意图的思考方式。如自我控制、时间管理等

核心问题：起步、路线、终止、不要过分投入

参考书《常胜教育：如何设定目标及达到目标的学问》

最佳记忆时间：早晨六七点、上午八至十点、下午五六点、睡前一两小时

活动：

做自己的舵手：制定计划

做自己的尺子：自我监督、调节、反思

学习的比萨：时间管理（陷阱：做事不分轻重缓急、缺乏计划性；以各种借口拖延时间，为此付出沉重代价；有求必应）；大师经验：目标明确、定计划写清单、设定完成时间、马上做少抱怨、认真做好不马虎、当日事当日毕、做事有条理、善用零碎时间。

《战胜拖拉》、《尽管去做》GTD

我的未来之路：人生目标、改变习惯

体重控制

第十四章 自我效能：成功的信心

自我效能感：人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度。

高效能信念的个体不管遭遇什么样的困难和障碍都有着实现目标的强烈动机和坚持性，即时是碰到挫折也能坚持实现目标。

自我效能三个维度：水平、强度、广度。

提升：个人表现经验、替代经验、想象经验、言语说服、生理状态、心理状态

情绪困扰与自我效能感密切相关。

《积极心理学团体活动课操作指南》

参考书《自我效能理论及其应用》《自我效能：控制的实施（上、下册）》

活动：

峰回路转：替代思维

魅力四射：发现自我

天生我才

我能做到：

我也不错

第六部分 积极组织：传播幸福病毒

第十五章 心理资本：积极的教师，积极的学校

心理资本：个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态，具体表现为自我效能（在面对充满挑战性的工作时，有信心并能付出必要的努力来获得成功）、乐观（对现在和将来的成功有积极的归因）、希望（对目标锲而不舍，为取得成功在必要时能调整实现目标的途径）、韧性（当身处逆境和被问题困扰时，能够持之以恒、迅速复原并超越）

参考书《心理资本》《教育组织行为学：适应型领导与学校改革》

活动：

我是谁？我不是谁？：情绪认知、自我评价

梦想照进现实：自我分析、开发希望

寻猎：合作、责任、承担

不要因为争论而忘记了本来的任务。

有你帮助我

放轻松：冥想等。最能让自己放松的方式就是最好的方式，没有固定的最好的方式。

心理教育2.0

关注优势与潜能而不是不足

幸福教育而不是问题教育

《积极心理学团体活动课操作指南》

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