

<<大学生心理健康教育创新案例集>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育创新案例集>>

13位ISBN编号：9787210046356

10位ISBN编号：7210046356

出版时间：2010-12

出版时间：江西省教育厅社会科学研究与思想政治工作处、江西省高校心理健康教育专业委员会 江西人民出版社 (2010-12出版)

作者：江西省教育厅社会科学研究与思想政治工作处 编

页数：346

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：<http://www.tushu007.com>

<<大学生心理健康教育创新案例集>>

内容概要

《大学生心理健康教育创新案例集》见证了江西省高校12年创造性地开展心理健康教育工作的奋斗历程，是江西省高校心理健康教育工作者共同努力的优秀研究成果，最大的特色是具有创造性，它凝聚了中共江西省教育工委及教育厅的希冀与厚望，也凝聚了江西省高校心理健康教育专业委员会12年不懈的努力，更凝聚了广大教师的激情与奉献。

<<大学生心理健康教育创新案例集>>

书籍目录

序上篇 心理健康教育创新案例打造高校心理健康教育优质课程成长从关爱心灵开始大学生心理健康教育精品课程建设构建特色鲜明的心理素质教育课程体系心理剧开创高校心理健康教育新途径实践“双惟”。

赢在终点知情、解难、暖心、共伴让心灵阳光普照班级每个成员音乐治疗在解决大学生心理问题中的运用“Shining Star”心理健康形象大使选拔赛创设“心灵超市”。

搭建校园“心舞台”大学生职业规划和择业心理辅导模式创新心理排查促进大学生心理健康女大学生“心灵瑜伽”辅导模式心理知识竞赛+心理情景剧辅导员心理沙龙沙盘在心理咨询中的运用选拔蓝丝带形象大使，开展感恩教育班级心理委员工作站的探索和实践心理健康教育在班级管理中的应用心理训练周：打开心理健康教育的天窗构建心理健康教育网络咨询平台校园心理情景剧推动独立学院心理健康教育工作的开展“心灵和弦”音乐剧帮助学生走出“习得性无助”的阴影中篇 心理咨询工作创新案例下篇 学会社团创新案例附录后记

章节摘录

版权页：插图：昂起你的头，挺起你的胸，伸直你的腰板，你的肺活量会增加30%，大脑氧气充足，你的洞察力和反应也更加敏捷，让人感觉充满自信、有魅力。
行走的训练我是委托礼仪课老师完成的，因为酒店管理专业开设《饭店服务礼仪》课程，包括仪态的训练，我只是起到了一个监督的作用。

4.练习当众发言面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。

在我们周围，有很多思维敏捷、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。

并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别说，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知”。

这些人常常会对自己许下渺茫的诺言“等下一次再发言”，可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。

每次的沉默寡言，都是中了一次缺乏信心的毒素，这样只会愈来愈丧失自信。

从积极的角度看，如果尽量发言，就会增加信心。

过程：我是从班例会开始的，大一上学期采取不主动发言扣德育分的方式，学生表示很有压力。

虽然学生有压力，但是都在积极准备发言，一个学期下来，41名学生只有5名学生没有发言，36名学生中有90%已经觉得在公共场合发表自己的想法是一件很正常的事情了。

值得欣慰的是：学生在应聘过程中不再表现出过分的紧张与焦虑。

因此，当众发言是信心的“维他命”。

5.学会微笑通常情况下我们认为快乐使我们微笑，却不知微笑也能引发我快乐。

大部分人都知道笑能带给人自信，是医治信心不足的良药。

但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。

如果你真诚地向一个人展颜微笑，他就会对你产生好感，这种好感足以使你充满自信。

正如一首诗所说：“微笑是疲倦者的休息，沮丧者的白天，悲伤者的阳光，大自然的最佳营养。

”不要吝啬你的微笑，如果你现在还做不到对他人微笑，就请对自己微笑。

面对着镜子微笑，开始时，可能不是发自内心的微笑，有点做作。

没有关系，微笑是可以从外向内感染的。

<<大学生心理健康教育创新案例集>>

编辑推荐

《大学生心理健康教育创新案例集》由江西人民出版社出版。

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:<http://www.tushu007.com>