

<<心理健康教育-阳光心态训练>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育-阳光心态训练>>

13位ISBN编号：9787565502194

10位ISBN编号：7565502197

出版时间：2011-4

出版时间：中国农业大学出版社

作者：礼国华，宫林峰 主编

页数：283

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>

## <<心理健康教育-阳光心态训练>>

### 内容概要

礼国华、宫林峰主编的《心理健康教育——阳光心态训练》是高职高专教育“十二五”规划建设教材，适用于高等职业院校各类专业的学生使用，也是供所有关心青年成长的教师、家长和社会工作者参考的读物。

《心理健康教育——阳光心态训练》应用积极心理学的理论，关注、引导学生乐观、积极、美好的品质，而不是盯着他们身上的短处，要认识并塑造他们身上的长处，即他们拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。

我们的教学就是集中力量于利用人积极的本性来使人更像个人，

而人又能在个人和集体的解放中表现出充分的积极性，这就是在学生的心里播撒积极的种子。朋辈辅导成为大学生心理教育工作中不可或缺的组成部分，因此，本教材针对心理委员的培训补充一部分材料，指导他们提高工作能力，掌握心理工作的方式方法。

## <<心理健康教育-阳光心态训练>>

### 书籍目录

#### 第一章 阳光心态就是健康心态

##### 阳光理论聚焦

- 一、健康新理念
- 二、关注心理健康
- 三、认识亚健康

##### 四、健康管理

##### 阳光心理训练

阳光心理测试（大学生人格问卷UPI——人格测定量表）

阳光天地（健康形象大使大赛策划案）

阳光小故事（死了）

#### 第二章 阳光心态就是主动适应环境

##### 阳光理论聚焦

- 一、适应的意义
- 二、适应的心理过程
- 三、快乐地适应大学生活

##### 阳光心理训练

阳光心理测试（社会适应力测试）

阳光天地（趣味心理运动会策划案）

阳光小故事（毛毛虫怎样过大河）

#### 第三章 阳光心态就是选择快乐

##### 阳光理论聚焦

- 一、阳光心态就是积极、健康的心态
- 二、管理情绪可以享受快乐

##### 阳光心理训练

阳光心理测试（应付方式问卷）

阳光天地（校园笑脸征集策划案）

阳光小故事（佛与释迦牟尼像）

#### 第四章 阳光心态就是享受快乐

##### 阳光理论聚焦

- 一、享受心理咨询
- 二、心理咨询的目标是快乐
- 三、心理咨询的原则是快乐

##### 阳光心理训练

阳光心理测试（SCL-90（症状自评量表））

阳光天地（心理健康主题班会策划案）

阳光小故事（一言救世界）

#### 第五章 阳光心态就是快乐交往

##### 阳光理论聚焦

- 一、阳光交往
- 二、在交往团体训练中提高交往能力
- 三、正确解决寝室矛盾

##### 阳光心理训练

阳光心理i贝4试（交往能力测试）

阳光天地（构建和谐寝室策划案）

阳光小故事（“媚眼如丝”的青葱年华）

## <<心理健康教育-阳光心态训练>>

### 第六章 阳光爱情

#### 阳光理论聚焦

- 一、认识爱的真谛
- 二、培养爱的能力
- 三、享受阳光爱情

#### 阳光心理训练

##### 阳光心理测试（性观念测试）

##### 阳光天地（校园心理剧剧本征集大赛策划案）

##### 阳光小故事（狂妄的幸福 你要一双鞋子，给你一双袜子）

### 第七章 阳光心态就是直面挫折

#### 阳光理论聚焦

- 一、挫折的积极意义
- 二、挫折与大学生成才
- 三、用阳光心态驾驭挫折
- 四、在游戏中增强抗击力

#### 阳光心理训练

##### 阳光心理测试（测测你的逆境适应能力）

##### 阳光天地（意志力拓展训练策划案）

##### 阳光小故事（榆树上的铁链）

### 第八章 阳光的我

#### 阳光理论聚焦

- 一、人格与人格特征
- 二、做独一无二的我
- 三、做自信的我
- 四、做合作的我

#### 阳光心理训练

##### 阳光心理测试（气质测试）

##### 阳光天地（拉赞助实战演习策划案）

##### 阳光小故事（千万别随波逐流）

### 第九章 阳光择业

#### 阳光理论聚焦

- 一、就业从现在开始
- 二、择业从现在开始
- 三、职业生涯规划从现在开始

#### 阳光心理训练

##### 阳光心理测试（职业价值观自测量表）

##### 阳光天地（阳光讲台，快乐行动）

##### 阳光小故事（勇于优秀）

### 第十章 阳光就业

#### 阳光理论聚焦

- 一、阳光就业心理
- 二、稳定就业岗位策略
- 三、职业晋升谋略

#### 阳光心理训练

##### 阳光心理测试（职业倾向性量表 职业兴趣量表）

##### 阳光天地（招聘模拟策划案）

##### 阳光小故事（我跟面试官较个真董事长的三个故事）

<<心理健康教育-阳光心态训练>>

附录 心理委员必读

附录一 大学生心理健康教育工作制度

附录二 心理委员培训

第一部分 关于心理咨询

第二部分 关于倾听

第三部分 关于同理心

参考文献

## <<心理健康教育-阳光心态训练>>

### 编辑推荐

《心理健康教育：阳光心态训练（第2版）》尝试着在教学中应用积极心理学的理论指导编写工作，理论上积极关注每个学生的优秀品质，开发潜力、激发活力，把乐观、积极变成一种习惯，自然而然地得到快乐和幸福，迈向自我实现，过上健康、积极、成功的生活。本书可以作高职高专大学生的教材，也可以作为教学辅助材料为大学生业余生活提供指导。教师在团体辅导时也可以参考使用其中的心理游戏活动，对培养学生的沟通能力、自信心训练、团队建设都有指导作用。

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>