

# 《心理委员培训手册》

## 图书基本信息

书名：《心理委员培训手册》

13位ISBN编号：9787040324426

10位ISBN编号：7040324423

出版社：高等教育出版社

作者：张明, 魏义梅主编

页数：241

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心理委员培训手册》

## 内容概要

本书主要包括基础知识、技能训练、实务指导、活动设计四大模块，界定了心理委员的内涵、角色与素质要求，以及心理委员在工作中需要了解与掌握的基本理论知识，阐述了心理委员应掌握的基本技能，并结合实际案例详细介绍了大学生常见心理问题的处理方法。

# 《心理委员培训手册》

## 书籍目录

基础知识篇专题一 心理委员概论 一、心理委员的内涵 二、心理委员的产生和发展 三、心理委员的角色 四、心理委员的素质要求 专题二 心理健康教育的基本知识 一、心理健康的内涵及标准 二、心理问题的划分 三、影响心理健康的因素 专题三 心理辅导的相关理论知识 一、心理辅导的内涵 二、心理辅导的过程 三、心理辅导的态度 四、心理辅导的原则 五、心理学四大理论学派简介

技能训练篇专题一 心理辅导基本技能 一、人类的第二种语言 二、倾听之道 三、提问的技术 四、反映的技巧 五、面质的技巧 六、沉默是金 七、共情 专题二 心理辅导操作技能 一、宣泄烦恼 二、改变的理由 三、提升自信 四、从明天起，面朝大海春暖花开 五、逐步训练，战胜自我 实务指导篇专题一 如何处理学习类问题 一、大学适应：天才退学记 二、考试压力：考试“风魔” 三、学习兴趣：转系风波 四、时间管理：天天向上 专题二 如何处理生活类问题 一、同伴交往：全班公敌 二、网络成瘾：泡面小子 三、挫折应对：人在囧途 四、两难选择：何去何从 专题三 如何处理情感类问题 一、异性交往：非诚勿扰 二、单相思：相思成灾 三、失恋困惑：彼岸的幸福 四、网络恋情：情传一“线” 五、班长“性”趣 六、自卑问题：“卑”剧生涯 七、情绪调节：踢开郁闷 专题四 如何处理严重心理问题 一、恐怖症：“杯弓蛇影” 二、焦虑症：她究竟在担心什么 三、强迫症：锁不上的宿舍门 四、神经衰弱：无常的兴奋和疲劳 五、躯体形式障碍：是身病还是心病 六、抑郁：生命不能承受之郁闷 七、精神分裂抓不到的跟踪者 专题五 如何处理特殊事件 一、特殊事件之甲型H1N1流感带来的恐惧 二、特殊事件之“惊险一夜” 三、特殊事件之“不要伤害我” 活动设计篇专题一 心理文化普及活动 一、知识你我：心理知识竞赛 二、精神聚餐：心理沙龙 三、影动我心：心理电影赏析 四、剧中人生：校园心理剧 专题二 班级心理训练活动 一、适应·成长：新生适应能力训练 二、压弹·成长：压弹能力训练 三、自信·成长：自信心训练 四、互助·成长：互助意识训练 五、规划·成长：职业生涯规划训练 专题三 班级日常暖身活动 一、班级哈哈大笑合唱团 二、乐趣大学百宝箱 三、爱心小天使播撒祝福 四、解密大行动 五、健康在我手：十巧运动

# 《心理委员培训手册》

## 编辑推荐

《心理委员培训手册》编著者张明、魏义梅。本书主要包括基础知识、技能训练、实务指导、活动设计四大模块。基础知识模块主要介绍心理委员在工作中需要了解与掌握的基本理论知识；技能训练模块，着重以情境练习、活动方式训练心理委员掌握心理辅导的基本技能；实务指导模块，在结构体例上，将各章内容设计为“案例描述”、“案例分析”、“应对策略”、“案例反思”、“知识拓展”、“推荐阅读”等，逻辑上环环相扣，内容上彼此衔接，功能上优化整合，利教利学；活动策划模块，主要包括心理文化普及活动、班级心理训练活动、班级常用心理游戏三方面内容，为心理委员策划开展班级心理活动提供参考。

## 精彩短评

1、三星半。

# 《心理委员培训手册》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)