

心理素质的养成与能力训练



作者：叶林菊编著

出版社：天津：南开大学出版社

出版日期：2009.08

总页数：300

介绍：心理素质是现代人最重要的素质之一。心理素质是指个体在成长于发展过程中形成的比较稳定的心理机能，是心理品质和心理能力的统一体，它包括人所有的心理活动过程和结果。或者说，心理素质是以先天的禀赋为基础，在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。心理素质教育是个体素质的重要组成部分，是个体成长发展的重要基础，是素质教育的重要内容，其作用是其他教育所不能替代的。心理素质训练是提高人们心理素质的重要而有效的环节。心理素质训练是在心理学的科学原理和方法的基础上，通过有目的的、主动的、有意识的心理素质练习和调整，对对象进行有意识的影响，最终使以往的心理与行为发生积极而持久的改变，从而在这个训练过程中使个人心理更加完善，并获得整体上的成长和生存质量的提高。本书编写的指导思想旨在通过课堂教学与心理活动训练，帮助青年学生掌握增进心理素质和维护心理健康的基本知识和方法，培养青年学生良好的心理素质，以适应现代社会发展对人才素质的全面要求。针对青年学生在成长过程中面临的主要问题，本书从心理素质及其培养、正确认识自我、培养健全人格、情绪管理与调节、提高交往能力、恋爱心理调适、提高挫折承受力、培养积极的学习心态、确立生涯规划、预防心理疾病等十个方面，密切结合青年学生的心理特点，介绍心理素质小常识，从小故事引发出大智慧，通过课堂练习和心理小测验以及心理游戏等活动，调动他们的积极性，注重学习者的主动参与，以帮助他们解决面临的实际问题，不断提高青年学生的心理素质和心理健康水平。本书在内容上设置了“理论知识”、“相关链接”、“小故事”、“精选案例”、“心理小测验”、“课堂练习”、“心理活动训练”、“思考练习”、“课后阅读”九个板块。其特点表现在：以心理素质理论为主线，链接相关知识，体现知识性；以“心理咨询案例分析”和“小故事大智慧”为支点，凸显启发性；以“心理活动训练”和“心理小测验”以及课堂练习为重心，突出实践运用的特点；每一章的思考练习后都附有“推荐阅读书目”，以扩大知识面并能够更好地巩固所学知识。本书的每一章的内容都是从心理素质理论的角度，就青年学生值得重视的心理素质、常见的心理问题和培养良好的心理素质的基本途径和方法予以理论概括和知识传授，并结合内容的需要链接相关知识作为补充，运用典型案例的分析和故事的启发，有针对性地运用心理小游戏进行相应能力的训练，力争实现素质和能力的提高。书中设计了大量的练习让学生去体验、去总结、去提升，帮助他们实现自我觉察、自我探索、自我教育到自

我发展的目标和效果。本书是作者在多年为大学生开设心理健康教育通识课和心理咨询实践的基础上编写的，本着简洁、实用的原则，适合作为高校开展心理健康教育作为选修课的教材，尤其适合于广大青年学生和从事心理健康教育工作者。本书也可以作为团体心理活动设计的指导书，帮助青年学生轻松有效地掌握和运用团体心理学的原理，把心理健康教育与德育工作紧密结合，与教育、教学有机融合，提高德育工作的时效性。同时，这也是一本写给所有希望不断自我完善的朋友的书，可供我们进行自我心理保健和提高自身心理素质参考。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12409615.html>）查找全本阅读方式

心理素质的养成与能力训练 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12409615.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12409615.html>

书名：心理素质的养成与能力训练