

改变心力



[改变心力_下载链接1](#)

著者:白羽

出版者:浙江文艺

出版时间:2006-5

装帧:

isbn:9787533923198

《改变心力》(团体心理训练与潜能激发)由16个单元既相互独立,又彼此联系,构成了一个较全面的团体辅导、心理训练体系。每个单元既有与各主题相关的心理学理论通俗易懂、简明扼要的阐述,更有详细的操作训练以及辅导、讨论、思考、澄清与分享的具体步骤。把团体辅导、拓展训练以及心理卫生等有关的理论和方法融会一体,构建了一个以青年学生为主要对象。以自我成长、人格完善为重点,从身体、情绪和心灵三个层面介入。

作者介绍:

目录:序 马建青 1团体形成篇我们有缘。相识在新的团体中 1

1. 主题探讨:身、心、灵互动的心理能力训练 2 2. 心理辅导与训练 5

(1)热身活动(我想有个家、爱的奉献、解结) 5 (2)相识活动(人际互动滚雪球) 6

3. 思考、澄清与分享:拿出你的真心 6探索篇敞开心扉。探寻心灵的奥秘 12

1. 主题探讨:心灵的完善 12 2. 心理辅导与训练 18 (1)整容 18 (2)价值竞拍 20

(3)拥有与失去 21 3. 思考、澄清与分享:心灵是容貌的底片 22认知篇

认识自我,悦纳自我 23 1. 主题探讨:健全自我意识 23 2. 心理辅导与训练 30

(1)20个“我是谁” 30 (2)三个“我” 30 (3)健康十巧手运动 32

3. 思考、澄清与分享:做最好的自己 32个性篇塑造良好个性。尽显人格魅力 34

1. 主题探讨:个性决定命运 34 2. 心理辅导与训练 42 (1)给自己画像 42 (2)天生我才 42

(3)投射练习 43 3. 思考、澄清与分享:永远的不完美 44潜能篇发掘潜力。超越自我 46

1. 主题探讨:潜能的力量 46 2. 心理辅导与训练 51 (1)开启你的记忆力 51

(2)展开你想象力的翅膀 53 (3)时装设计展 55

3. 思考、澄清与分享:有限的资源,无限的创意 55激励篇

多一点自信,最有力的依靠是你自己 57 1. 主题探讨:自我暗示与自我激励 57

2. 心理辅导与训练 63 (1)自我肯定练习 63 (2)肯定地请求与拒绝 65 (3)自我激励练习 66

3. 思考、澄清与分享:自爱者才能自助 66情绪篇 把握情绪。换一种心情去生活 68

1. 主题探讨:解读你的情绪 68 2. 心理辅导与训练 75 (1)辨识情绪 75 (2)认知重建 77

(3)三栏目技术 78 3. 思考、澄清与分享:改变想法,改变心情

80调节篇化解压力。为心灵创造一片明朗的天空 82 1. 主题探讨:压力与应对 82

2. 心理辅导与训练 90 (1)压力问题脑力激荡 90 (2)渐进肌肉放松练习 90

(3)人际支持网络 92 3. 思考、澄清与分享:没有紧张的事,只有紧张的人

93抗挫篇压弹培养。耐挫力与排挫力的完美结合 94 1. 主题探讨:压弹与抗挫能力 94

2. 心理辅导与训练 102 (1)人生曲线 102 (2)绝处逢生 103 (3)想象脱敏练习 104

3. 思考、澄清与分享:在挫折中成长 105体验篇 放松入静。守住一颗宁静的心 106

1. 主题探讨:自然放松,宁静致远 106 2. 心理辅导与训练——瑜伽练习 113

(1)莲花坐式呼吸与冥想练习(双盘莲花坐或完全莲花坐) 113 (2)肘碰膝式练习 113

(3)束角式练习 114 (4)三角式练习 114 (5)树式练习 114 (6)骆驼式练习 115

(7)眼镜蛇式练习 115 (8)脊柱扭转式练习 116 (9)向太阳式练习 116

3. 思考、澄清与分享:体验身心合一的境界 116交往篇提高交往能力,学会与人沟通

118 1. 主题探讨:成功的交往与沟通 118 2. 心理辅导与训练 126

(1)单向沟通绘图与双向沟通绘图 126 (2)内圈与外圈(角色扮演) 127 (3)词语选择 127

(4)人际问题脑力激荡 128 3. 思考、澄清与分享:交流的目的在于沟通内心

128人缘篇宽容友善,与人和谐相处 130 1. 主题探讨:人际关系的心理变量 130

2. 心理辅导与训练 136 (1)人际关系综合诊断量表测试 136 (2)善解人意 138

(3)欣赏与赞美 139 (4)穿越电网 140 3. 思考、澄清与分享:在和睦相处中创造快乐

141信任篇协作信赖。让我们同行 143 1. 主题探讨:相互信任与彼此接纳 143

2. 心理辅导与训练 149 (1)同心圆 149 (2)同舟共济 150 (3)齐心协力 150 (4)信任考验 151

3. 思考、澄清与分享:心疼别人就是心疼你自己

151情感篇培养爱心,爱是生产爱的能力 153 1. 主题探讨:恋爱心理分析 153

2. 心理辅导与训练 159 (1)倾听情感深处的回声 159 (2)实例研讨:失恋与契可尼效应

159 (3)信任之旅 160 3. 思考、澄清与分享:吸引别人的最好方法是充实自己

161规划篇生涯设计,我的未来不是梦 165 1. 主题探讨:精彩人生在于策划 165

2. 心理辅导与训练 173 (1)30天改善计划 173 (2)职业个性测试 174 (3)过去、现在、未来 178
3. 思考、澄清与分享：每个人都是自己命运的设计师
178团体结束篇把心放飞。笑迎未来 180 1. 主题探讨：成长的故事 180
2. 心理辅导与训练 183 (1)大漠之旅 183 (2)心灵的祝福 184 (3)冥想松弛练习 184
3. 思考、澄清与分享 185 (1)团体成员主观评估量表 185 (2)团体训练效果自我评估 185
(3)卡特尔16种个性因素测验(16PF) 187后记 205主要参考资料 211
• • • • • (收起)

[改变心力](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理

社会工作

团队

管理

潜能开发

心力

小组工作

评论

蛮多使用的团体活动 有实践性

[改变心力](#) [下载链接1](#)

书评

[改变心力 下载链接1](#)