

88

P21

БАК АЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Д. М. Рамендик

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

УЧЕБНИК и ПРАКТИКУМ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО

biblio-online.ru

УМО ВО рекомендует

Д. М. Рамендик

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

2-е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендуется учебно-методическим отделом
высшего образования в качестве учебника и практикума
для студентов высших учебных заведений, обучающихся
по гуманитарным направлениям*

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2017

Автор:

Рамендик Дина Михайловна — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры высшей нервной деятельности биологического факультета Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова, доцент кафедры психологии Института социальной инженерии Московского государственного университета дизайна и технологии.

Рецензенты:

Ионцева М. В. — доктор психологических наук, профессор Государственной академии управления;

Карицкий И. Н. — кандидат психологических наук, доцент Московского государственного университета дизайна и технологии.

Рамендик, Д. М.

P21

Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 179 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.

ISBN 978-5-534-00205-8

Книга посвящена тренингу, направленному на практическое развитие социально-психологических навыков личности студентов. Такое развитие является частью учебного процесса, прежде всего, для тех учащихся, чья будущая специальность предполагает постоянное активное общение, совместное решение неожиданных и неоднозначных задач, а также подготовку и проведение тренингов.

В учебнике кратко рассмотрены теоретические основы тренинга, описаны этические и организационные правила проведения тренинга, а также отличия учебного социально-психологического тренинга от других форм психологического воздействия. Основную часть книги составляют упражнения по развитию личностных качеств, навыков общения, а также по улучшению памяти и саморегуляции. В Приложении имеется 6 психологических методик, которые позволяют самостоятельно определить важные особенности личности. Учебник снабжен словарем основных понятий и терминов, а также списком литературы.

Содержание учебника соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям. Может использоваться специалистами и магистрами для повышения компетентности в общении и развития полезных личностных качеств.

УДК 159.9(075.8)
ББК 53.57я73

Н. Ф.



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-00205-8

© Рамендик Д. М., 2007
© Рамендик Д. М., 2016, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2017

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Основные понятия. Организация тренинга	7
1.1. Что такое «психологический тренинг» и, в частности, «тренинг личностного роста»	7
1.2. Правила и принципы проведения тренинга	10
1.3. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе ...	13
1.4. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического воздействия.....	18
Глава 2. Теоретические основы тренинга личностного роста	26
2.1. Личность и личностный рост	26
2.2. Общение как условие личностного роста.....	40
Глава 3. Начальная стадия тренинга. Разминки	60
Глава 4. Формирование и развитие «Я-образа»	67
Глава 5. Тренировка памяти, внимания и навыков саморегуляции	88
5.1. Диагностика и тренировка памяти.....	88
5.2. Саморегуляция функционального состояния, расслабление.....	101
Глава 6. Навыки общения	105
6.1. Упражнения для развития навыков общения.....	105
6.2. Понимание невербальных сигналов	116
6.3. Развитие уверенности в себе и навыков убеждения	120
6.4. Совместное решение задач.....	130
6.5. Поведение в ситуации конфликта, агрессии, манипуляции	136
6.6. Общение с людьми с аномальным поведением или ограниченными возможностями.....	143
Фразы и ответы	146
Приложения. Психологическое тестирование	151
Словарь основных понятий и терминов, встречающихся в учебнике	172
Рекомендуемая литература	177
Список использованных источников.....	178