

成功心理素质训练



[成功心理素质训练 下载链接1](#)

著者:肖永春

出版者:复旦大学出版社

出版时间:2005-02

装帧:平装

isbn:9787309043273

上海市东北片高校合作办学从1995年开始已经走过了十年，作为办学管理委员会的第一任主任，我很高兴看到合作办学的又一成果，心理健康教育协作组编写的《成功心理素质训练》一书的即将出版，这是值得庆贺的事情。

现代社会健康的理念是身体健康、心理健康、道德健康和社会适应健康。每一位期望成功的人士都应具备高尚的品格和优良的心理素质。《成功心理素质训练》的特点是有较强的实用性和可操作性，对于培养良好的心理素质有一定的参考作用。

出版此书很有意义，愿每个人都能拥有一份健康的心态，每个人都有一个成功的人生！

作者介绍:

目录: 前言

- 第一章 自我认知训练
- 第一节 自我认知概述
- 第二节 一个“我”
- 第三节 独一无二的我
- 第四节 我的能力与智力

第二章 生涯规划
第一节 生涯规划概述
第二节 探索个人生涯价值
第三节 生涯决策
第四节 职业个性测试
第五节 生涯规划举例

第三章 潜能开发训练
第一节 潜能概述
第二节 设计成功蓝图
第三节 保持旺盛的斗志
第四节 成功之行

第四章 社会适应训练
第一节 社会适应能力概述
第二节 社会适应能力的主体
第三节 社会适应能力的环境要求
第四节 社会适应能力的培养

第五章 人格魅力训练
第一节 人格魅力概述
第二节 人格魅力的构成
第三节 人格魅力的训练与养成

第六章 人际交往训练
第一节 人际交往概述
第二节 人际交往能力测验
第三节 人际交往的技巧训练
第四节 与不同对象交往

第七章 情绪管理训练
第一节 情绪概述
第二节 情绪自我测试
第三节 情绪调控的方法
第四节 情绪调控训练

第八章 学习心理训练
第一节 学习心理概述
第二节 学习心理评估
第三节 学习心理训练

第九章 团队精神训练
第一节 团队概述
第二节 团队的竞争与合作
第三节 团队凝聚力
第四节 团队精神训练
第五节 团队领导

第十章 健康心理模式修炼
第一节 健康心理模式概述
第二节 树立正确的价值观
第三节 培养积极的认知评价
第四节 寻找社会支持

第五节 运用心理调节技术

第十一章 压力管理训练

- 第一节 心理压力概述
- 第二节 压力应对的类型
- 第三节 减轻压力的方法
- 第四节 缓解压力训练

第十二章 挫折应对训练

- 第一节 挫折概述
- 第二节 挫折后的心理调节
- 第三节 从挫折中学习
- 第四节 提高应对挫折的能力

主要参考书目
· · · · · (收起)

[成功心理素质训练_下载链接1](#)

标签

心理学

图书馆

评论

看看现在的自己，想象未来的自己

[成功心理素质训练_下载链接1](#)

书评

[成功心理素质训练_下载链接1](#)