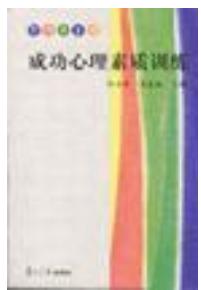


# 成功心理素质训练



[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，每个人都拥有一个成功的人生！

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](#)