

# 心灵体操



[心灵体操\\_下载链接1](#)

著者:唐映红

出版者:中国城市出版社

出版时间:1998-04

装帧:精装

isbn:9787507410143

作者介绍:

作者简介:

唐映红，中央教育科学研究所心理室青年学者，我国著名的EQ（情绪能力）专家。是我国较早引入EQ理论的先驱者之一，致力于心理教育领域。目前从事青年儿童心理培训的研究和开发工作，是“心灵体操（PsyGym广理论和方法的创立者和阐述者。现兼职担任北京三维人生心理科学研究所青少年研究室主任。

目录: 目录

给青年人一颗奔腾的心（序）

开篇 怎样阅读本书？

第一章 认识自我

1.我们是谁？

2.七种答案

3.你的回答

4.本书的观点

第二章 心灵的秘密

1.三维立体画

2.约束中成长

3.改变自己

4.自我平衡与能力的平衡发展

5.与环境的平衡

6.困扰与冲突

第三章 创富的心理能力

1.创富的心理基础

2.智力的误区

3.多元能力

4.风靡世纪末的 EQ 理论

5.成功心理的三个支撑点

6.相互联结的心理能力

第四章 成功的基本动机

1.人生的困境与心态

2.寻找你活着的理由

3.健康的生活方式

- 4.信仰的力量
- 5.幸福感
- 6.寻求成功
- 第五章 成功的秘密
- 1.失败的“成功者”
- 2.成功的内涵
- 3.他山之石
- 4.七种卓越的生活方式
- 5.成功的十张羊皮卷
- 6.成功的七大准则
- 7.成功的十七条法则
- 8.成功的六个简单步骤
- 9.追求出类拔萃的五个简单口号
- 10.伟大的种子：追求成功的十个秘诀
- 11.本书的观点
- 第六章 成功的要素（上）
- 1.良好的心理品质
- 2.了解自己的需求
- 3.对自我和环境的评估
- 第七章 成功的要素（下）
- 1.适当的方法和步骤
- 2.爱与信仰
- 3.能力的增长与经验的积累
- 4.人际沟通
- 第八章 通过训练达到成功
- 1.成功的阻力
- 2.传统的训练
- 3.误区
- 4.克服阻力
- 5.不同的目标层次
- 6.适合不同的人群
- 7.训练的要点
- 第九章 训练教程
- 1.成功与心理学
- 2.“心灵体操”训练方案
- 3.面向大众的基础训练
- 4.训练特点
- 5.训练科目
- 6.提高的训练班
- 第十章 测试和训练处方
- 1.从健康到成功
- 2.心理问题的甄别
- 3.心理状况测试
- 4.问卷
- 5.进一步的测试
- 6.训练处方和心理评估报告
- 附录
- • • • • (收起)

[心灵体操\\_下载链接1](#)

标签

shuiming

评论

-----  
[心灵体操\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[心灵体操\\_下载链接1](#)