

确立自我



[确立自我 下载链接1](#)

著者:天然

出版者:四川文艺出版社

出版时间:1998-10

装帧:平装

isbn:9787541117275

作者介绍:

目录: 目录

第一章 认识你的性格

“我的性格还能改变吗”

性格是怎样形成的

性格的类型

测测你的性格类型

第二章 确立健康完美的性格

健康性格的标准

确立乐观的性格

培养坚忍和果敢的性格

强化进取精神和竞争意识

第三章 克服性格缺陷

克服抑郁的性格

克服急躁的性格

克服懒惰和马虎

克服羞怯的性格

第四章 确立和提高思维素质

培养和加强发散性思维
发展联想式思维
发展想象思维
第五章 提高知识素质
科学地建立自己的知识结构
高素质人才应具备的知识特点
如何获取知识
第六章 提高能力素质
培养和提高心理适应能力
培养和提高处理矛盾的能力
培养和提高自我发展能力
培养和提高驾驭时机的能力
培养和提高组织协调能力
第七章 气质和气质的形成
何为气质
气质的形成
第八章 确立和完善自己的气质
完善仪表仪容
注重文明礼貌
提高文化和艺术修养
升华境界 塑造成熟美
第九章 人格：人的资格和规格
人格及其形成
人格的双重性及合理调整
人格障碍
理想的健康人格
第十章 确立和完善自己的人格
人格再塑
人格自我完善
后记
· · · · · (收起)

[确立自我](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

评论

我的小学。。

[确立自我_下载链接1](#)

书评

[确立自我_下载链接1](#)