# 心理训练




心理训练_下载链接1_

著者:张梅

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2005-11

装帧:简装本

isbn:9787560934464

《心理训练》既是“创造性人才素质训练教材”，又是“高职高专院校公共课教材”。

本书是面向当代青少年的心理训练读物。它依据现代心理学的原理与方法，结合典型实例，就青少年的自我认识、情绪调适、意志培养、人际交往和人生抉择展开了有理有据的阐述与分析；针对青少年在以上各方面最容易出现的、迫切需要解决的问题，揭示它们产生的原因及其影响因素，并给出切实可行的方法、工具、程序与技巧，供青少年通过自我学习、自我训练克服心理障碍、走出心理困境，从而有助于发挥自身的潜力，不断完善自己的个性，成为具有优良心理素质的人才。

本书可作为大中专院校有关心理学课程的教材，也是广大青少年自学的优秀读物，对心理学工作者、教育工作者、父母和普通读者也有很好的参考作用。

作者介绍:

目录:

心理训练_下载链接1_

## 标签

## 评论

---
心理训练_下载链接1_

## 书评

---
心理训练_下载链接1_