第一图书网, tushu007.com

<<打造你的心理优势>>

图书基本信息

书名：<<打造你的心理优势>>

13位ISBN编号：9787030144430

10位ISBN编号：7030144430

出版时间：2005-3-1

出版时间：科学出版社

作者：鲁克成

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<打造你的心理优势>>

内容概要

本书是心理调适丛书之一。
心理健康和心理品质的优化已成为社会发展中人们关注的重大问题。
本书即以提升人们的生存品位为目标，根据心理学原理，运用心理咨询的理论和方法，介绍形式多样的自我心理调适原理、方法和技巧，教会人们做自己的心理咨询师。
本书内容涉及人际、学习、情感、性爱、人格、情趣等方面，融理论性、启思性、操作性为一体。
书中还有较多的案例分析篇幅。

<<打造你的心理优势>>

书籍目录

第一章 心理训练帮你打造心理优势　　心理训练概述第二章 放飞自信的翅膀　　自信心训练 一 我自信，我成功 二 向无价值感宣战 三 赶走消极思绪 四 一步一步积累自信 五 沿着自信阶梯攀登 六 在人际交往中树立自信心 七 幻想成真第三章 在适应中学会生存　　适应能力训练 一 好成绩离不开好策略 二 独立做决定很重要 三 给应激打预防针 四 自言自语也能排解气愤 五 你有自己的支持系统吗第四章 好人缘的秘密　　社会交往训练 一 人际关系乃无字之书，要学会内省 二 学会解决问题，处好人际关系 三 克服社交焦虑的秘诀 四 恰当表达你的情绪 五 先走进对方心中，再悄悄退出来 六 有真诚才有友谊第五章 人格魅力是这样铸成的　　优化个性训练 一 认识自己，相信自己，喜欢自己 二 五步走出困境 三 让每一天都美好 四 改正拖拉的坏习惯 五 发现快乐，制造快乐 六 别让“但是”挡住你 七 变“干扰”为“促成” 八“大事化小”是个好办法 九 把“我必须”转换成“我想要” 十 不如把对抗变为赞同 十一 每天给自己算算账 十二 驱除“不会” 十三 把差怯踩在脚下第六章 学会学习是你一生的财富　　学习能力的训练第七章 教你几招缓解压力　　调节压力的训练第八章 心理健康之道　　几种心理咨询技术……附录参考文献

编辑推荐

《打造你的心理优势:提升生存品位的心理训练和技术》由科学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com