第一图书网, tushu007.com

<<大学生基本素质训练教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生基本素质训练教程>>

13位ISBN编号：9787302273387

10位ISBN编号：7302273383

出版时间：2012-1

出版时间：清华大学出版社

作者：徐畅，庞杰　主编

页数：303

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

内容概要

根据高职院校学生发展以及未来实际工作的需要，国家已确立高职院校大学生的基本素质教育的主要内容为基本礼仪规范、团队合作精神、良好的心理素质等。
本书从体验式教育的角度出发，以培养高职院校学生的基本素质为目的，着重从礼仪、团队、心理、拓展训练4个方面训练大学生的基本素质。
本书在内容上强调实用与科学，在形式上突出训练与自我操练，全书强调实用、操作、可读的统一。

本书是常州信息职业技术学院国家示范性高等职业院校建设成果之一。

本书适合高职院校学生、学校学生工作者以及学生家长阅读，其既可以作为高职院校的素质教育教材，也可以作为企业员工的培训教材。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生基本素质训练教程>>

书籍目录

模块一 大学生礼仪训练
训练一 礼在心中
训练项目一 学礼与知礼
训练项目二 懂礼与行礼
训练项目三 礼仪自我训练方程式
训练二 礼行天下
训练项目一 仪容仪态
训练项目二 社交礼仪
训练项目三 公共礼仪
训练项目四 自我礼仪训练方程式
训练三 礼在职场
训练项目一 求职礼仪
训练项目二 职场人际礼仪
训练项目三 职场业务礼仪
训练项目四 职场礼仪自我成长方程式
模块二 大学生团队训练
训练一 团队文化建设
训练项目一 基础知识介绍
训练项目二 团队文化建设
训练项目三 自我融入团队方程式
训练二 团队信任建设
训练项目一 信任意识与能力培养
训练项目二 团队信任能力自测
训练项目三 信任能力自我成长方程式
训练三 团队沟通与协作
训练项目一 语言沟通技巧
训练项目二 有效倾听技巧
训练项目三 肢体语言技巧
训练项目四 反馈技巧
训练项目五 沟通能力自我成长方程式
训练四 团队竞争与合作
训练项目一 竞争意识培养
训练项目二 合作意识培养
训练项目三 合作与竞争意识的培养
训练项目四 竞争与合作意识自我成长方程式
训练五 团队创新与解决问题能力
训练项目一 创新能力训练
训练项目二 创新思维训练
训练项目三 团队创新训练
训练项目四 创新能力自我成长方程式
模块三 大学生心理训练
训练一 自我探索
训练项目一 自我世界分析
训练项目二 发现自我的能力
训练项目三 构建和谐的自我世界

训练项目四 自我成长训练方程式
心理钥匙 九型人格自我测试
训练二 人际和谐
训练项目一 我的人际轮
训练项目二 人际关系模式
训练项目三 人际和谐技术
训练项目四 自我人际和谐方程式
心理钥匙 人际交往能力自我测验
训练三 两性情感世界
训练项目一 感受爱情
训练项目二 直面性爱
训练项目三 自我爱情成长方程式
心理钥匙 喜欢与爱情量表
训练四 心理和谐
训练项目一 走进心理世界
训练项目二 直面心理问题
训练项目三 自我心理干预方程式
心理钥匙 健康自测评定
训练五 心理适应与压力管理
训练项目一 心理适应
训练项目二 压力管理
训练项目三 自我管理与成长方程式
心理钥匙 心理适应性测试
训练六 感知幸福
训练项目一 体味幸福
训练项目二 幸福感训练
训练项目三 感恩生命
训练项目四 自我幸福训练方程式
心理钥匙 幸福测试
训练七 情绪管理
训练项目一 感知情绪
训练项目二 表达情绪
训练项目三 管理情绪
训练项目四 自我情绪管理方程式
心理钥匙 情绪稳定性测试
训练八 学会学习，乐在学习
训练项目一 胜在得法
训练项目二 乐在学习
训练项目三 战胜考试焦虑
训练项目四 学习自我训练方程式
心理钥匙 学习动力自我测试
模块四 大学生拓展训练
拓展训练导论
训练项目一 拓展训练简介
训练项目二 拓展训练理论基础
训练项目三 拓展训练的流程环节
训练项目四 拓展训练的安全规范与简单救援技术

训练一 意志磨练
训练项目一 背摔
训练项目二 空中断桥
训练项目三 空中单杠
训练项目四 攀岩
训练二 熔炼团队
训练项目一 盲人方阵
训练项目二 穿越黑洞
训练项目三 无敌风火轮
训练项目四 有轨电车
训练三 合力制胜
训练项目一 天梯
训练项目二 空中相依
训练项目三 穿越电网
训练项目四 穿越沼泽
训练四 竞争激励
训练项目一 红黑对决
训练项目二 合力建桥
训练项目三 鼓舞人心
训练五 创新思维
训练项目一 头脑风暴
训练项目二 驿站传书
训练项目三 孤岛求生
训练项目四 雷阵
训练六 超越自我
训练项目一 胜利墙
训练项目二 极速60秒
训练项目三 七巧板
训练项目四 生命之旅
附件a “ 迷失丛林 ” 工作表之专家的选择
附件b 情感心理测试
附件c 情绪词汇集锦
附件d 心理学图片参考解释
附件e 孤岛求生任务单
附件f 七巧板任务书
参考文献

章节摘录

版权页:模块一 大学生礼仪训练知识目标技能目标训练一 礼在心中礼仪是在他的一切别种美德之上加上一层藻饰，使它们对他具有效用，去为他获得一切和他接近的人的尊重与好感。
【英国】洛克训练项目一学礼与知礼礼仪，是中华民族传统美德宝库中的一颗璀璨明珠，是中国古代文化的精髓。
身居礼仪之邦，应为礼仪之民。
知书达理，待人以礼，应当是当代大学生的一个基本素养。
有人说：“ 良好的礼仪是帮助一个人走向成功的重要条件之一，也是走向社会、走向工作岗位的基础。
”礼仪不仅是一个人素质的体现，也是社会文明进步的要求。
在现代社会，礼仪可以有效地展示人的风度和魅力，是一个人的学识、修养和价值的外在体现，同时，也是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带。
一、礼仪的三涵义英语中“ 礼仪 ”（Etiquette）一词是由法语演变而来的。
法语原意是指法庭上的“ 通行证 ”，用来发给进人法庭的每一个人，上面写有进人法庭时应遵守的事项，以作为人庭后的行为准则。
后来，各种其他场合也都制定了相应的行为规则，这些规则由繁而简，形成体系，逐渐得到人们的公认，成为共同遵守的礼仪。

编辑推荐

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