第一图书网, tushu007.com

<<心理素质训练>>

图书基本信息

书名：<<心理素质训练>>

13位ISBN编号：9787313065445

10位ISBN编号：7313065442

出版时间：2010-8

出版时间：上海交通大学出版社

作者：杨秀君

页数：193

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

第一图书网, tushu007.com

<<心理素质训练>>

内容概要

本书内容主要包括：第一章“走近心理素质训练”；第二章“认识自我”；第三章“心灵的晴雨表”；第四章“意志力培养与挫折承受力的提高”；第五章“个性的优化”；第六章“学习与思维”；第七章“人际交往”；第八章“心理健康”；第九章“做好职业生涯的设计师”；第十章“生命的思索”。

本书是“心理素质训练”课程的教材，可以作为兄弟院校的心理学教材，也可以作为公司员工心理素质拓展训练用书。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杨秀君

华东师范大学心理学系博士毕业，现为上海大学社会科学学院副教授，硕士生导师。

在《心理科学》、《江西社会科学》等CSSCI核心期刊发表论文12篇，著作有《个性心理学》(第三作者)，及译著《内向者优势》和《不完美也可以很快乐》。

第一图书网, tushu007.com

<<心理素质训练>>

书籍目录

第1章 走近心理素质训练 第一节 你了解心理学吗 第二节 认识心理素质 第三节 感受初次合作的魅力第2章 认识自我 第一节 20个“我是谁？”第二节 你喜爱自己吗 第三节 学着悦纳自我、完善自我第3章 心灵的晴雨表 第一节 情绪ABC 第二节 你有这些情绪困扰吗 第三节 做个管理情绪的高手第4章 意志力培养与挫折承受力的提高 第一节 你是一个意志坚强的人吗 第二节 不经挫折，何以成长 第三节 挫折承受力的提高第5章 个性的优化 第一节 你对个性知多少 第二节 气质本身无好坏 第三节 性格表现了我第6章 学习与思维 第一节 人生最需要之事——学习 第二节 记忆VS遗忘 第三节 奇妙的思维第7章 人际交往 第一节 人际交往的艺术 第二节 我是否该谈恋爱了 第三节 如何去爱第8章 心理健康 第一节 心理健康新认识 第二节 心理问题有多少 第三节 心理调适的艺术第9章 做好职业生涯的设计师 第一节 海阔凭鱼跃——我跃向何方 第二节 天高任鸟飞——我该如何飞 第三节 做个伯乐喜欢的千里马第10章 生命的思索 第一节 拷问生命的意义 第二节 面对死亡，你有怎样的思考 第三节 生命中最不必选择之事——自杀附录主要参考文献

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