

<<心理素质与综合能力训练教程>>

图书基本信息

书名：<<心理素质与综合能力训练教程>>

13位ISBN编号：9787502596316

10位ISBN编号：7502596313

出版时间：2007-6

出版时间：化学工业

作者：杜志敏

页数：292

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>

<<心理素质与综合能力训练教程>>

内容概要

本书是按照高职高专学生的培养目标，为全面培养高素质人才而再版的。

全书分为12个部分，系统地阐述了心理素质、创造能力、交际能力、观察能力、组织能力、生存能力和就业能力等方面的理论及其在实际工作中的作用，并介绍了提高心理素质和综合能力的途径及训练方法等。

本书可作为高职高专各专业心理素质训练教材，也可作为企业培养员工素质的训练教材，还可供青年在社会生活中增加个人的发展机会以及就业、择业时参考。

<<心理素质与综合能力训练教程>>

书籍目录

- 第一章 概论 第一节 基本概念 一、心理和心理过程 二、素质和心理素质 三、能力和综合能力 第二节 心理素质训练的意义、内容 一、心理素质训练的意义 二、心理素质训练的内容 第三节 综合能力训练的意义、内容 一、综合能力训练的意义 二、综合能力训练的内容 第四节 常用的训练技巧 一、心理放松 二、自我肯定 三、镜子技巧 四、行为预演 五、自信呐喊 六、行为回放 七、训词设计与关键词使用 八、自我测试
- 第二章 自我认知训练 第一节 抛弃自卑 一、自卑心理分析 二、抛弃自卑训练方法 三、案例分析 四、自我训练方法 第二节 增强自信 一、自信心理分析 二、增强自信心训练 三、案例分析 四、自我训练方法 第三节 防止自负 一、自负心理分析 二、抑制自负的训练 三、案例分析 四、自我训练方法
- 第三章 强化合作精神训练 第一节 团队协作 一、团队协作的分析 二、团队协作训练 三、案例分析 四、自我训练 第二节 诚信与信任 一、诚信与信任的分析 二、教学训练方法 三、案例分析 四、自我训练 第三节 宽宏大度 一、宽宏大度的分析 二、教学训练方法 三、案例分析 四、自我训练
- 第四章 人格魅力训练 第一节 个性的自我分析 一、气质分析 二、性格分析 第二节 性格自我改造 一、A型性格改造 二、内向性格改造 三、消极性格改造 第三节 魅力自我提高 一、人格魅力分析 二、自我提高训练
- 第五章 情绪调整训练 第一节 克制愤怒 一、愤怒情绪的分析 二、克制愤怒的训练方法 三、案例分析 四、自我训练 第二节 战胜恐惧 一、恐惧情绪的分析 二、战胜恐惧的训练方法 三、案例分析 四、自我训练 第三节 保持乐观 一、乐观情绪分析 二、保持乐观的训练方法 三、案例分析 四、自我训练 第四节 挫折防卫 一、挫折防卫概述 二、挫折防卫训练 三、案例分析 四、自我训练
- 第六章 创造能力训练 第一节 创造能力的自我提高 一、个体创造能力的分析 二、创造力提高训练 三、自我训练方法 第二节 习惯性思维突破 一、习惯性思维分析 二、习惯性思维的突破 三、案例分析 四、自我训练法 第三节 创造性思维培养 一、创造性思维分析 二、创造性思维培养方法 三、案例分析 四、自我训练 第四节 联想思维开发 一、联想思维分析 二、联想思维开发方法 三、案例分析 四、自我训练 第五节 应变能力提高 一、应变能力的分析 二、应变能力训练方法 三、案例分析 四、自我训练
- 第七章 交际能力训练 第一节 消除交际障碍训练 一、交际心理障碍分析 二、消除交际障碍的方法 三、特殊场合的交际 四、个人自我训练方法 第二节 交际礼仪训练 一、交际礼仪的分析 二、常用的礼仪常识 三、礼仪水平提高训练 第三节 公务礼仪训练 一、公务礼仪的分类与要求 二、公务礼仪训练
- 第八章 观察能力训练 第一节 观察能力分析 一、观察能力概述 二、影响观察力的因素 第二节 观察能力的培养 一、观察能力培养思路 二、观察能力训练方法 三、讨论分析 四、自我训练
- 第九章 组织能力训练 第一节 领导行为概述 一、领导者概述 二、领导者的能力 第二节 组织能力训练 一、组织能力训练原则 二、组织能力训练 三、自我训练 第三节 专项活动策划 一、专项活动策划分析 二、专项活动的组织训练
- 第十章 生存能力训练 第一节 生存能力 一、生存能力概念 二、生存行为类别 三、生存意识培养 四、教学训练 五、自我训练 第二节 自我保护训练 一、人身自我保护 二、意外事件自我救护 三、人格自我爱护 四、工作自我维护 五、心理自我呵护 六、案例分析 七、教学训练 八、自我训练
- 第十一章 意志力训练 第一节 概述 一、意志力内涵 二、意志力培养——克服不良心态 三、教学训练 四、自我训练 第二节 意志磨炼 一、体能锻炼 二、能力拓展训练 三、自我训练方法
- 第十二章 就业能力训练 第一节 就业能力概述 一、就业与就业能力 二、就业能力的培养 第二节 就业准备训练 一、端正求职心态 二、自我推销 三、职业能力测试 四、教学训练 五、自我训练 第三节 应聘面试训练 一、应聘面试概述 二、面试技巧 三、面试案例分析 四、教学训练 五、自我训练方法
- 参考文献 后记

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>