

<<心理修养艺术>>

图书基本信息

书名：<<心理修养艺术>>

13位ISBN编号：9787506804790

10位ISBN编号：7506804794

出版时间：2002-1

出版时间：中国书籍出版社

作者：李梅等编

页数：233

字数：174000

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>

<<心理修养艺术>>

内容概要

心理素质 and 知识素养是一个人最重要的两项才能，而且人们往往把心理素质看得尤其重要，因为“人最大的敌人就是他自己！”

”所以，如果你想有所作为，必须先把《心理修养艺术》修炼好，你才可能“不管风吹雨打，胜似闲庭信步”。

<<心理修养艺术>>

书籍目录

一、个性篇 性格类型的自我确定 内外向性格的鉴别 怎样改变性格过于内向 性格的优化 个性健全和成熟的标准 个性的表现 优良个性的特征 气质类型的自我测定 创造型人才的个性优势 怎样认识变高人格 怎样认识气质美 女性怎样展示气质美二、修养篇 怎样给人以老练感 怎样给人以开朗感 怎样认识人的素质 人际交往中的应变能力 怎样才能潇洒自如 女性的魅力 学会制怒 在人群中保持自己的特色 良好的注意品质的培养 人际吸引的形式 自信心的培养 如何实现自己的目标 坚强意志的磨炼 怎样对待痛苦 做个快乐的独身者 快乐地度过每一天 识别人际交往中的特殊心态 怎样避免“活得太累” 怎样淡化他人妒忌 正确对待他人抱怨 人为什么要找借口 如何防止他人利用你的弱点三、情绪篇 情绪的类型 乐观情绪的培养 痛苦情绪的疏导 消极情绪的克服 怎样克服懊悔情绪 怎样预防失望情绪 观看比赛时如何保持轻松心态 怎样保持笑口常开 怎样消除孤独感 怎样才能少生闷气 怎样消气 怎样消解忧悉 怎样使自己振作起来 消除精神紧张的10种方法四、心理保健篇 怎样保持头脑年轻 如何冷静地处理意外事件 怎样学会自我松弛 最佳才能的自我发掘 有益心理健康的环境 心理保健十法 心理平衡十法五、创造篇 最佳才能的自我发掘 创造目标的选择 创新能力的培养 怎样在竞争中取胜 人生成功的十大秘诀 企业家怎样注间心理卫生 激励下属的艺术六、工作篇 企业家如何舒解愤怒 怎样克服办事拖拉 怎样缩短工作适应期 “下岗”后的心理调适 心理类型与职业选择七、性格鉴别篇 怎样从色彩爱好看性格 怎样从写字看性格 怎样由手提包鉴别性格

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>