第一图书网, tushu007.com

# <<心灵体操>>

## 图书基本信息

书名：<<心灵体操>>

13位ISBN编号：9787507410143

10位ISBN编号：7507410145

出版时间：1998-04

出版时间：中国城市出版社

作者：唐映红

页数：309

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



## 作者简介

作者简介：
唐映红，中央教育科学研究所心理室青年学者，我国著名的EQ（情绪能力）专家。是
我国较早引入EQ理论的先驱者之一，致力于心理教育领域。

目前从事青年儿童心理培训的研究和开发工作，是“心灵体操（PsyGym广理论和方法的创立者和阐述者。
现兼职担任
北京三维人生心理科学研究所青少年研究室主任。

# <<心灵体操>>

## 书籍目录

目录
给青年人一颗奔腾的心（序）
开篇 怎样阅读本书？

第一章 认识自我
1.我们是谁？

2.七种答案
3.你的回答
4.本书的观点
第二章 心灵的秘密
1.三维立体画
2.约束中成长
3.改变自我
4.自我平衡与能力的平衡发展
5.与环境的平衡
6.困拢与冲突
第三章 创富的心理能力
1.创富的心理基础
2.智力的误区
3.多元能力
4.风靡世纪末的 EQ 理论
5.成功心理的三个支撑点
6.相互联结的心理能力
第四章 成功的基本动机
1.人生的困境与心态
2.寻找你活着的理由
3.健康的生活方式
4.信仰的力量
5.幸福感
6.寻求成功
第五章 成功的秘密
1.失败的“ 成功者 ”
2.成功的内涵
3.他山之石
4.七种卓越的生活方式
5.成功的十张羊皮卷
6.成功的七大准则
7.成功的十七条法则
8.成功的六个简单步骤
9.追求出类拔萃的五个简单口号
10.伟大的种子：追求成功的十个秘诀
11.本书的观点
第六章 成功的要素（上）
1.良好的心理品质

2.了解自己的需求
3.对自我和环境的评估
第七章 成功的要素（下）
1.适当的方法和步骤
2.爱与信仰
3.能力的增长与经验的积累
4.人际沟通
第八章 通过训练达到成功
1.成功的阻力
2.传统的训练
3.误区
4.克服阻力
5.不同的目标层次
6.适合不同的人群
7.训练的要点
第九章 训练教程
1.成功与心理学
2.“ 心灵体操 ”训练方案
3.面向大众的基础训练
4.训练特点
5.训练科目
6.提高的训练班
第十章 测试和训练处方
1.从健康到成功
2.心理问题的甄别
3.心理状况测试
4.问卷
5.进一步的测试
6.训练处方和心理评估报告
附录

## 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