

<<青少年积极心态训练手册>>

图书基本信息

书名：<<青少年积极心态训练手册>>

13位ISBN编号：9787510803109

10位ISBN编号：7510803101

出版时间：2010-2

出版时间：九州出版社

作者：王孝培

页数：259

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>

<<青少年积极心态训练手册>>

前言

大家好！

今天特别向你推荐这本积极心态训练手册，它会让你每天保持积极的心态，它会带给你更多的快乐和自信，它会让你以更积极的心态面对人生遇到的所有问题，并能作出最积极的选择，会让你更加杰出和优秀。

我以前是一个非常自卑、胆怯、忧郁、消极的学生，我觉得自己处处不如别人，一种无形的阴影总是笼罩着我，让我不能开心地去学习，不能经受一点刺激，我想到过逃避，甚至想过自杀。

一个偶然的机会有读了《青少年积极心态训练手册》，立即受到震撼，我立即感觉到心中有了灿烂的阳光，生活有了方向，我不再自卑、胆怯、忧郁、消极，我变得自信、开朗、乐观、积极、坚强，我找到了人生的方向，真正明白了人应该怎样地活着，我变得快乐自信、积极发奋，从班级的倒数前进到班级的第一名，积极的心态又让我在高考中超常发挥，我真的很兴奋。

这本书对我的人生有了巨大的帮助，相信也一定会对同学们有帮助。

我不敢独自享用，分享给大家。

同时，我还在想如果能把这本书推广到更多的学校，让每一个学生都掌握这种方法，让每一个学生都得到这种训练，那该多好。

如果上初中时我就拥有这本书，我就不会有那么多的烦恼，我的学习一定会更加优秀。

<<青少年积极心态训练手册>>

内容概要

很多人需要心灵的疏导、辅导，需要心理顾问。

困难的是很多人的心理问题，在一开始发生的时候，外人是很难察觉的，同时本人也是不好启齿的，就像我这样。

这就很容易导致心理问题的加重。

因此，心灵的自我保健，就来得特别重要。

《快乐成功学》就是一本心灵的自我拯救的书。

今天向大家推荐，就是让更多的人学会培养健康的心态，从而拯救自我、找回自我，让更多的正在成长的学生们有一个健康的心态，有一个快乐积极的人生。

全书内容广泛：包括自信、自尊、自强、自爱、自立、奋发、爱心、孝心、感恩、奉献、人际关系、身体健康……等全方位的训练，全面训练提升你的心理素质，教给你快乐生活、快乐成长、快乐学习的人生方法。

这是一本心理健康自我训练手册，是一本自信心自我训练手册，是一本积极心态自我训练手册，每天一个训练，真的很好。

这本书的独特之处是：它是训练型的，是日记型的。

每天只需要30秒钟的时间，就可以让你精神饱满、积极、向上，让你的每一天都能保持健康、快乐、积极的心态。

<<青少年积极心态训练手册>>

作者简介

王孝培，学习成长顾问，家庭教育顾问，心理辅导咨询师，超级学习法研究者，专业从事青少年积极心态的培养研究和教育训练，对青少年的自我激励和自我教育有深入的研究。辅导过众多的学生和家，众多的学生受益而变得更加优秀，并取得优异的学业。

<<青少年积极心态训练手册>>

书籍目录

第一章 大胆梦想第二章 建立必胜的信念第三章 立即行动第四章 运用你的潜意识第五章 成功训练 第一训 我是最棒的 第二训 我一定能成功 第三训 我是世界第一名 第四训 我热爱我自己 第五训 我觉得大有作为 第六训 我非常自信 第七训 我有超强的学习能力 第八训 我立即行动+我是行动典范 第九训 我享受成功过程中的每一个时刻 第十训 我每天都有新的进步 第十一训 我能学好每一门功课 第十二训 我是独一无二的 第十三训 我充分运用我的时间 第十四训 我爱我的身体 第十五训 我放松我自己 第十六训 我有规律地放松我自己 第十七训 我喜欢放松的感觉 第十八训 我喜爱生命 第十九训 我乐观地思考 第二十训 我可以看出所有事物中的美好 第二十一训 我规律地生活 第二十二训 我时时在行动 第二十三训 我运用智慧在工作 第二十四训 我很会睡眠 睡眠使我恢复能量 第二十五训 我享受睡眠 第二十六训 我常做运动 我常做深呼吸 第二十七训 我的免疫系统很强 我是健康的 第二十八训 我的身体是完美的 第二十九训 我越来越健康 第三十训 我感觉到内在的健康 第三十一训 我享受健康我喜欢与人分享 第三十二训 我很轻松地学习 第三十三训 我的头发是乌黑发亮的我是强壮的 第三十四训 我的肌肤有光泽我爱我的身体 第三十五训 我保持微笑我散发出青春的魅力 第三十六训 我是年轻的我充满能力.....第六章 享受持续成功的快乐第七章 开始新的一天附录 超级学习法

<<青少年积极心态训练手册>>

章节摘录

无论何时何地何种境遇，我们都应抱持这样一种信念：我是成功者！

我是强者！

我一定能成功！

我一定坚持到底，决不放弃，直至成功！

只要决心成功，你就一定能成功！

我们每一个人都是强者，都是世界上独一无二的，古往今来，世界上没有一个人和你一模一样，你是造物主最伟大的奇迹。

几千年来，生物进化遗传，优胜劣汰，你来到这个世界上没有被淘汰掉，你就是冠军。

我们每个人都有巨大的能力，都有无限的潜能。

科学家指出，人的大脑一生可以储藏5亿册书的内容，相当于50个美国国会图书馆的全部藏书量。

前苏联作家伊凡·叶夫里莫夫指出：如果人类能够发挥一半的大脑功能，将轻易地学会40种语言，背诵整本百科全书，拿12个博士学位。

我们拥有如此巨大的潜能，我们完全有成功的条件，因此，我们完全能够取得成功。

下定决心一定要！

坚持到底不放弃！

你就一定能取得成功！

建立必胜的信念，你将无往而不胜。

抱持积极的心态对你有百利而无一害，只会给你带来更好的结果。

<<青少年积极心态训练手册>>

编辑推荐

《青少年积极心态训练手册:快乐成功学》:为什么学校争相购买作为校本课程?为什么父母争相购买送给孩子?为什么企业争相购买送给员工?因为《青少年积极心态训练手册:快乐成功学》将告诉你快乐成功的秘诀!告诉你打造积极心态的秘诀!谨以此书献给所有追求积极快乐人生的人们!特别献给全国5000万追求快乐成长的青少年朋友!

<<青少年积极心态训练手册>>

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>