第一图书网, tushu007.com

<<拥有超棒的心理素质>>

图书基本信息

书名：<<拥有超棒的心理素质>>

13位ISBN编号：9787801575708

10位ISBN编号：7801575709

出版时间：2002-10

出版时间：人民军医出版社

作者：李淼

页数：268

字数：169000

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

<<拥有超棒的心理素质>>

内容概要

心理素质是决定能否正确运用智力并最终取得成功的关键。
但培养良心的心理素质面要掌握正确的方法。

本书介绍了心理素质的内涵、情商、意志、毅力、性格、气质、情感及其与心理素质培养的关系，重点介绍了处理人际交往的技巧、消除紧张的技巧、塑造自我的技巧、建立自信心的技巧等实用知识。

如何阅读本书？
带着疑问去读！
在阅读的过程中产生高一级的疑问。
通过不断提升疑问的质量、高度和广度，悟出其中的道理。

第一图书网, tushu007.com

<<拥有超棒的心理素质>>

书籍目录

第一章 脑世纪呼唤心理素质 一、什么是心理素质　心理素质的内函　心理成熟的十条标准　良好的心理素质的行为规范 二、成功大半来自心理素质　情商是一种智慧　情商需要开发　测试情商，使培养有的放矢 三、与时代不相容的心理问题　大中学生中存在的心理问题　需要警惕的不健康心理表现　学习落后者的心理特点及原因 四、转换观念，迎接挑战　主动用脑，提高素质　放眼世界，进行远距离比较　树立系统观念，走出狭隘的圈子　感受痛苦，促使心灵进化第二章 心理素质核心要素的养成 一、树立科学的人生观　人生观是心理素质的基础　人生观决定生命质量　生命质量靠心理素质护航 二、确立正确的理想　理想是心理素质的柱石　理想是生命中的大石头　信念是奇迹的萌发点　让激情鼓动理想的负帆 三、求发展先学做人 四、锤炼顽强的意志 五、修炼坚定的自信心 六、培养恒定的毅力第三章 良好的心理素质在修性 一、性格是心理特征的核心 二、性格的透视与剖析 三、气质与心理素质 四、情感与心理素质第四章 提高心理素质的技巧 一、处理人际交往的技巧 二、消除紧张的应激技巧 三、塑造自我的诀窍 四、建立自信心的技巧

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