

<<现代心理训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代心理训练方法>>

13位ISBN编号：9787810518772

10位ISBN编号：7810518771

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张力为

页数：143

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>

## <<现代心理训练方法>>

### 内容概要

本书将心理技能训练分为5类117种，包括改善认知的方法、激发动机的方法、控制情绪的方法、提高群体凝聚力的方法和比赛心理调控方法。

每种方法通过练习“目的”和练习“方法”两部分加以介绍，必要时还辅以“说明”和“插图”两部分，以帮助读者更好地理解内容。

本书的重点是介绍帮助运动员进行心理建设的操作方法，因此，没有讨论各种心理训练方法的理论基础。

许多心理训练方法是运动员自己可以领会和掌握的，例如日记宣泄法和表情调节法。

有些则需要在心理训练指导教师的帮助下进行，例如合理情绪疗法和系统脱敏疗法。

另外，多数方法不需要仪器辅助，例如改善认知的各种方法，但少数方法需要仪器辅助，例如生物反馈的各种方法。

## <<现代心理训练方法>>

### 书籍目录

第一章 改善认知的方法 第一节 提高注意能力的方法（14种） 一、纸板练习法 二、五星练习法 三、屏幕练习法 四、实物练习法 五、秒表练习法 六、逆反口令练习法 七、轻微口令练习法 八、无效口令练习法 九、启发教学法 十、变换条件法 十一、目标导向法 十二、信息引导法 十三、弹壳针眼法 十四、弹壳叠加法 第二节 提高表象能力的方法（12种） 一、卧室练习法 二、木块练习法 三、冰袋练习法 四、比率练习法 五、五角练习法 六、内在表象练习法 七、外在表象练习法 八、游泳专项练习法 九、短跑专项练习法 十、射击专项练习法 十一、武术专项练习法 十二、乒乓专项练习法 第三节 提高自信水平的方法（18种） 一、可控因素指向法 二、成功情景表象法 三、积极语言暗示法 四、强手缺点发现法 五、消极思维挑战法 六、世界纪录回顾法 七、个人记录回顾法 八、三种优势法 九、绝处生存法 十、正视失败法 十一、延缓解释法 十二、外部动作法 十三、整齐服装法 十三、名人格言法 十四、三点归纳法 十五、从易到难法 十六、原有环境法 十七、名人传记法 十八、“我”字开头法 第二章 激寻动机的方法 第三章 控制情绪的训练方法 第四章 提高团体凝聚力的方法 第五章 比赛心理调控方法 参考文献

<<现代心理训练方法>>

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>