

<<成功心理素质训练>>

图书基本信息

书名：<<成功心理素质训练>>

13位ISBN编号：9787309043273

10位ISBN编号：7309043278

出版时间：2005-02

出版时间：复旦大学出版社

作者：肖永春

页数：492

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>

## <<成功心理素质训练>>

### 内容概要

上海市东北片高校合作办学从1995年开始已经走过了十年，作为办学管理委员会的第一任主任，我很高兴看到合作办学的又一成果，心理健康教育协作组编写的《成功心理素质训练》一书的即将出版，这是值得庆贺的事情。

现代社会健康的理念是身体健康、心理健康、道德健康和社会适应健康。

每一位期望成功的人士都应具备高尚的品格和优良的心理素质。

本书的特点是有较强的实用性和可操作性，对于培养良好的心理素质有一定的参考作用。

本书从每个人所需具备的各种心理素质入手，在心理学理论上进行阐述，并详细介绍如何去进行操作训练。

本书的特点是通俗易懂，注重实用性，操作性强，可作为心理健康教育教材，也可供广大青少年朋友和社会人士阅读。

## <<成功心理素质训练>>

### 书籍目录

前言第一章 自我认知训练 第一节 自我认知概述 第二节 一个“我” 第三节 独一无二的我 第四节 我的能力与智力第二章 生涯规划 第一节 生涯规划概述 第二节 探索个人生涯价值 第三节 生涯决策 第四节 职业个性测试 第五节 生涯规划举例第三章 潜能开发训练 第一节 潜能概述 第二节 设计成功蓝图 第三节 保持旺盛的斗志 第四节 成功之行第四章 社会适应训练 第一节 社会适应能力概述 第二节 社会适应能力的主体 第三节 社会适应能力的环境要求 第四节 社会适应能力的培养第五章 人格魅力训练 第一节 人格魅力概述 第二节 人格魅力的构成 第三节 人格魅力的训练与养成第六章 人际交往训练 第一节 人际交往概述 第二节 人际交往能力测验 第三节 人际交往的技巧训练 第四节 与不同对象交往第七章 情绪管理训练 第一节 情绪概述 第二节 情绪自我测试 第三节 情绪调控的方法 第四节 情绪调控训练第八章 学习心理训练 第一节 学习心理概述 第二节 学习心理评估 第三节 学习心理训练第九章 团队精神训练 第一节 团队概述 第二节 团队的竞争与合作 第三节 团队凝聚力 第四节 团队精神训练 第五节 团队领导第十章 健康心理模式修炼 第一节 健康心理模式概述 第二节 树立正确的价值观 第三节 培养积极的认知评价 第四节 寻找社会支持 第五节 运用心理调节技术第十一章 压力管理训练 第一节 心理压力概述 第二节 压力应对的类型 第三节 减轻压力的方法 第四节 缓解压力训练第十二章 挫折应对训练 第一节 挫折概述 第二节 挫折后的心理调节 第三节 从挫折中学习 第四节 提高应对挫折的能力主要参考书目

## <<成功心理素质训练>>

### 章节摘录

社会适应过程的主体。

情境。

与个体相互作用，不仅对个体提出了自然的和社会的要求，而且也是个体实现自己需要的来源。

改变。

是社会适应的中心环节。

它不仅包括个体改变自己以适应环境，而且也包括个体改变环境使之适合自己的需要。

二、影响社会适应能力的因素 影响个体社会适应能力的因素主要有两方面：个体的矛盾、环境的变化。

个体的矛盾存在于两个层次，一是，理想自我与现实自我之间的矛盾。

每个人心中都有一个关于自我的理想状态，也是自我概念中最佳的状态，因为它是最优的，所以在实际生活中的自我与此会有差距，这种距离感会让个体有一种失落，会导致在社会生活中的消极心理行为。

因而，理想自我与现实自我之间的矛盾，要求个体做出改变，找到自我与环境之间的最佳匹配点，找到现实自我和理想自我之间的有效结合点，现实地完成适应，提高个人的生存能力和社会适应能力。

二是，主观的我和社会的我之间的矛盾。

主观的我，指自己所认识和评价的“我”；社会的我，是指别人所认识和评价的“我”。

个体自己评价的“我”事实上具有个体的倾向性，与别人眼中的“我”存在有系统的差异，然而在日常生活中，个体往往不能够很恰当地认识到这一点，而是只有在遇到问题的时候，才发现了这种差异的存在，内心会产生不平衡，也会不知所措，这样就会让个体面临着适应的问题，个体需要能够解决存在于两者之间的矛盾，正确看待别人的评价，找到主观与客观评价的平衡点，是个体社会适应能力的体现。

环境的变化，是影响个体社会适应的另一个主要因素。

众所周知，个体的行为能力是在个体自身生物基础上，在社会环境中，通过实践活动形成和发展的。

当个体的外部环境发生变化后，对于个体的适应能力就提出了新的要求，能不能够继续有所发展，将取决于个体对于新环境的适应能力。

<<成功心理素质训练>>

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>