

<<大学生基本技能修炼>>

图书基本信息

书名：<<大学生基本技能修炼>>

13位ISBN编号：9787532633289

10位ISBN编号：7532633284

出版时间：2011-5

出版时间：上海辞书出版社

作者：赵正桥 编

页数：320

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>

<<大学生基本技能修炼>>

内容概要

《大学生基本技能修炼》系“大学生活指南丛书”之一。
内容为当代大学生在校学习阶段除专业知识外，如何修炼十大技能，即基本生活、高效学习、创业思维、时间管理、情绪管理、有效沟通、团队协作、形象管理、情感生活、遇挫抗压十个方面。
《大学生基本技能修炼》针对性强，对于提升大学生应对社会生活的能力，颇有助益。

<<大学生基本技能修炼>>

书籍目录

前言第中章 基本生活能力第一节 转变观念，提高适应能力第二节 一个选择一条道第三节 投石问路，理财有“道”第四节 和谐人际，为成功铺路第五节 安全记心间，人生更精彩第二章 高效学习能力

第一节 学习力是唯一持久的竞争力第二节 用“专业素质”替自己说话——拥有自己的专长第三节 “笔杆子、嘴巴子、脑瓜子”——基本的生存能力第四节 “高效”学习法第五节 日“省”乎己，长足的进步第三章 创新思维能力第一节 独立思考第二节 培养问题意识第三节 泛化思维视角第四节 运用仓0新思维技术第五节 激发创新思维的潜能第四章 时间管理能力第一节 择时善用，青春不虚度第二节 警惕时间蛀虫——大学校园的第一“窃贼”；第三节 养成时间管理的习惯第四节 学会用时间表规划与管理时间第五节 虚拟生活 能进能出第五章 情绪管理能力第一节 克服冲动性——用理智驾驭生活第二节 克服绝对化——换个角度看问题第三节 克服消极化——抱怨会让问题恶化第四节 克服压抑性——能屈能伸第五节 克服心境化——不要轻言放弃第六章 有效沟通能力第一节 你快乐，所以我快乐——沟通的魅力塑造势在必行第二节 多一些柔性第三节 注重沟通时的礼仪第四节 沉默在前，言论在后——话说倾听第五节 理解与支持——建立你的人脉网第七章 团队协作能力第一节 树立团队意识第二节 明确自己职责第三节 不断互相学习第四节 对他人有信心第五节 鼓励支持他人第八章 形象管理能力第一节 良好的形象为成功加分第二节 学会社交礼仪，提升个人气质第三节 修饰仪表，培养风度第四节 细节决定成败第五节 塑造有个性魅力的你第九章 情感生活能力第一节 “友”始“友”终第二节 感情纠葛：勿要为爱所困第三节 摆脱嫉妒 快乐生活第四节 积极向上 告别自卑第五节 心怀感恩第十章 遇挫抗压能力后记第一节 适者生存：战胜适应型挫折第二节 善于交际：克服交际型挫折第三节 性交往：做到理性与真诚第四节 面对就业，你准备好了吗第五节 控制不良情绪，调出最佳心境

<<大学生基本技能修炼>>

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>