

图书基本信息

书名：<<大学生成功心理训练-心理素质拓展>>

13位ISBN编号：9787801409614

10位ISBN编号：7801409612

出版时间：2011-3

出版时间：国家行政学院出版社

作者：林永和

页数：247

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>

## 内容概要

知行合一是这两部教程的突出特点，通过体验式教学和对实践环节的关注，可以提升大学生在学习、生活、职业发展等方面的心理素质和职业素质，教程通过简明扼要的基础理论，简单易行的心理游戏，生动活泼的项目训练，必将给大学生留下深刻的心理体验。

这种教育方式具有普遍的推广意义，在对各级各类学校从事学生管理工作的干部、企业骨干、部队指战员、社区工作者的培训中都可以灵活运用，帮助人们愉悦心情、挑战极限、互助合作，推动和谐社会的建设，这也是推广和普及应用心理学常识的有效途径。

15年前，我与该书主编林永和先生一同入选第一批北京市社会科学跨世纪人才培养“百人工程”，成为了多年的工作合作伙伴。

林永和教授一直活跃在大学生心理的应用研究与实践领域，取得了多方面的显著成就。

他至今仍然保持着积极的工作激情和开拓进取的心态。

为寻求研究质量的提升，近年来与北京师范大学心理学院一直保持着良好合作，不断出新，共同建构着研究与实践相结合的工作模式。

我们衷心希望心理素质研究团队能继续深入开展研究和实践，开发更多丰富多样的心理素质教育活动方式与途径，在各级各类学校中积极推广研究成果，推进首都大学生的心理健康教育的发展，建设更加和谐的校园文化，在大学生心灵深处植下乐观进取、勇于负责、开拓创新、健康生活的人生态度。

书籍目录

第一章 绪论第一节 成功心理训练第二节 成功心理训练的目标和内容第二章 自我认知拓展第一节 自我认知小常识第二节 自我认知小测试第三节 自我认知训练第三章 情绪管理拓展第一节 有关情绪小常识第二节 不良情绪的宣泄和调节第三节 情绪管理训练第四章 意志品质拓展第一节 有关意志的理论第二节 意志力测试第三节 意志品质训练第五章 个性优化拓展第一节 有关个性小常识第二节 优化个性游戏第三节 优化个性训练第六章 人际交往拓展第一节 人际交往的基本常识第二节 人际交往训练第七章 学习心理拓展第一节 学习心理常识第二节 学习能力训练第八章 创新思维拓展第一节 创新思维小常识第二节 创新思维训练第三节 心理拓展训练第九章 适应心理拓展第一节 适应与发展常识第二节 适应与发展训练第三节 环境适应训练参考文献后记

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>