

<<决定成败的心理素质>>

图书基本信息

书名：<<决定成败的心理素质>>

13位ISBN编号：9787801975485

10位ISBN编号：7801975480

出版时间：2006-10

出版时间：企业管理出版社

作者：兴盛乐

页数：340

字数：320000

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>

## <<决定成败的心理素质>>

### 内容概要

在个人整体素质中，处于基础、核心与归宿地位的心理素质，越来越成为人们身心健康、事业成败、生活幸福的决定因素，也越来越引起研究者和社会大众的热切关注。

本书综合了包括哈佛大学、剑桥大学在内的当今世界最新的育才理念以及现代人才学、成功学、心理学的最新研究成果，归纳出了培养成功心理素质的18个重要方面，包括战胜自我、自信心、进取心、性格优化、情绪控制、自我暗示、心理调节、爱心、感恩、善待生活、走出逆境等众多内容，相信是现代青年进行心理自我调节、提升自身修养、训练心理素质的实用参考书。

## &lt;&lt;决定成败的心理素质&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 要战胜别人，先从心理上战胜自己 人生最大的挑战就是自己 成功，就是要战胜自己 战胜自己，我便是强者 战胜自己是一个不断超越的过程 最终击败你的只有自己 靠自己拯救自己

第二章 正确地认识自我、评价自我 认识自我的乔韩窗口理论 认识自我，克服自卑 挑战自我，变自卑为自信 正确地评价自己 充满自信，精神就不会崩溃 成就绝不会超过自信所能达到的高度

第三章 激发忍耐力和进取心 冰雪的消融等待春的到来 坚韧中守住阳光 沙粒下的珍珠 积蓄奋战的力量 天才，无非是长久的忍耐

第四章 突破自己的思维定势 思维定势束缚你的自由 换一种思维方式生存 只有改变看法，才能改变想法 思维惯性是沉重的包袱 换个角度思考问题 跳出“非此即彼”的思维怪圈

第五章 做自己想做的事 听从内心的呼唤 燃烧成功的欲望 野心有助成功 让自己去判断 做自己的主宰 别让懒惰伤害了心灵 从恐惧中彻底解脱 清除颓废的毒素 击败犹豫的恶习 培养对工作的兴趣和热情

第六章 运用潜意识的力量 潜意识蕴藏着无穷的宝藏 如何开发利用你的潜意识 不要强迫你的潜意识 暗示的力量 潜意识的非凡记忆功能 把潜意识应用到学习语言上来 教你轻轻松松背单词 快速阅读法 潜意识思维：延缓衰老的进程 不要自我设限

第七章 做自己情绪的主人 什么是情绪 人的心理催生情绪 情绪影响人的心理 处理不良情绪的方法 转移你的情绪 注意力 人生中最有力量的种好情绪 怒气消解法

第八章 超越苦难和挫折 只有痛苦会留下教训 挫折承受能力的差异 挫折的积极作用 超越苦难，战胜挫折 苦难是人生的必修课 弹出倒霉的“尘埃” 遇到挫折时，何不学会及时转化 勇敢地站起来，做一个大写的人 没有永恒的幸福，但是也没有永久的霉运 别让眼睛老去，才不会让心灵荒芜 聪明的人善于把苦难当作成长的机会

第九章 运用性格的力量 什么是性格 性格类型和特征 性格类型的传统式分法 性格类型的测试式分法 优化性格的原则 优化性格的方法 运用性格的力量在职业竞争中取胜 性格与成功自问

第十章 调节不良心理状态 保持心理健康重在自我调节 虚荣心理的自我调节 空虚心理的自我调节 自私心理的自我调节 浮躁心理的自我调节 猜疑心理的自我调节 孤僻心理的自我调节 羞怯心理的自我调节 完美主义心理的自我调节 嫉妒心理的自我调节 悲观心理的自我调节 报复心理的自我调节 逆反心理的自我调节 挫折心理的自我调节 狭隘心理的自我调节 病态怀旧心理的自我调节

第十一章 解除内心的焦虑 什么是焦虑，引起焦虑的原因 焦虑的解除办法 社交焦虑陷阱 社交焦虑的自我调节

第十二章 走出抑郁的阴影 精神上的流行性感冒 抑郁的心态问题 抑郁症的表现 为何会患上抑郁症 哪些人常患抑郁症 消除抑郁的方法 杜绝和预防抑郁症

第十三章 学会自我放松与减压 压力的来源 压力下的身心反应 测试你的压力类型 测试你的心理压力 释放压力的几种方式 缓解压力的几种方式 培养一些减轻压力的爱好

第十四章 快乐是人生的主题 快乐来自内心 快乐需要自己去创造 改变你的习惯用语 不要为你的享乐而设定先决条件 遗忘多一点，快乐多一点 人人都渴望得到别人的赞美 学会赞美自己 让乐观主宰你自己 学会以微笑面对生活 快乐生活的智慧

第十五章 心中有爱 理解爱的真谛 爱是一种艺术 人类因爱而升华 爱自己，爱别人 爱，要有颗宽容的心 关爱自然享受生活 爱是一种本领 爱情意味着付出与承受 爱是最强大的力量 去爱他所爱的那些人 爱是给予，爱是信任 哪里有爱，哪里就有财富和成功 爱让荒原变为绿洲 把爱洒向万物 爱心中蕴涵了人生的意义

第十六章 宽容是一种境界 宽容使人生更美丽 宽容，意味着不再心存疑虑 宽容，意味着不拿别人的错误惩罚自己 宽容，意味着不再患得患失 宽容，意味着你有良好的心理外壳 宽容和豁达是智者的大度 以包容的心对待他人 比天空更宽阔的是人的胸怀 不要让仇恨袋膨胀起来 温和的回答能带来好运 给别人让路也是给自己让路

第十七章 勇于选择，敢于放弃 舍得放弃就会迎来光明 放下自己的有色眼镜 不要因小事失掉光明 放弃以往所带的枷锁 放弃眼前的私利 放弃盲目的执著 放手自己的感情 放弃失败的资本 放弃也是一种选择

第十八章 把握幸福，珍惜此刻 幸福近在咫尺 幸福是一种感觉 幸福是一种态度 无私的幸福最持久 幸福就在于把握现在，珍惜所有 如何获得幸福 学会享受幸福 顺境感恩，逆境喜乐

<<决定成败的心理素质>>

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>