

# 《心理训练》

## 图书基本信息

书名：《心理训练》

13位ISBN编号：9787560934464

10位ISBN编号：7560934463

出版时间：2005-11

出版社：华中科技大学出版社

作者：张梅

页数：427

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心理训练》

## 内容概要

《心理训练》既是“创造性人才素质训练教材”，又是“高职高专院校公共课教材”。本书是面向当代青少年的心理训练读物。它依据现代心理学的原理与方法，结合典型实例，就青少年的自我认识、情绪调适、意志培养、人际交往和人生抉择展开了有理有据的阐述与分析；针对青少年在以上各方面最容易出现的、迫切需要解决的问题，揭示它们产生的原因及其影响因素，并给出切实可行的方法、工具、程序与技巧，供青少年通过自我学习、自我训练克服心理障碍、走出心理困境，从而有助于发挥自身的潜力，不断完善自己的个性，成为具有优良心理素质的人才。

本书可作为大中专院校有关心理学课程的教材，也是广大青少年自学的优秀读物，对心理学工作者、教育工作者、父母和普通读者也有很好的参考作用。

# 《心理训练》

## 书籍目录

导语 新世纪人才要有优良的心理素质第一章 探寻优良心理素质的奥秘——心理训练概述 第一节 现代人对心理学的需求 第二节 审视心理训练的过去与现在 第三节 心理训练的基本理论与方法第二章 最有力的依靠是你自己——建立真实的自信 第一节 给自己画像 第二节 揭开自己的真面目 第三节 欣然接纳你自己 第四节 始终支持你自己 第五节 充分展示你自己第三章 为心灵创造一片明朗的天空——情绪的调节与控制 第一节 笼罩心理世界的天空——情绪 第二节 情绪变化与控制的依据 第三节 驾驭你的情绪第四章 重要的是战胜自己——良好意志的培养 第一节 成功与失败最终取决于意志的较量 第二节 行为的动力与阻力 第三节 锤炼你的意志第五章 让我们同行——学会与他人相处 第一节 我们生活于相互依赖之中 第二节 良好的人际关系是主动建立起来的 第三节 交际过程中应当遵循的原则 第四节 交际的技巧第六章 把握你的人生——优化选择的心理策略 第一节 快乐人生离不开目标的指引 第二节 选择目标的解决之道 第三节 选择学业或职业的辅助工具第七章 为成功辅路搭桥——大学生心理健康辅导 第一节 大学生心理辅导概述 第二节 大学生挫折心理辅导 第三节 大学生性心理辅导 第四节 大学生常见的心理障碍辅导主要参考书目后记

## 媒体关注与评论

书评新时代呼唤创造性人才；创造性人才引领新时代。

## 《心理训练》

### 精彩短评

- 1、这本书已经有一本了,但为我方便阅读,我还多买了两本,一本放在公司看,一本可以送别人,也可以收藏起来给我的小孩看,这本书在自我帮助方面真的算是我所看过的不错的一本书.而且我已受益多多.
- 2、价格不高,书有这么厚,作为教材,性价比综合还可。
- 3、粗略地看了一下觉得还不错。。。
- 4、专业性书籍有帮助

## 《心理训练》

### 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)