

<<青年必备素质培养全书>>

图书基本信息

书名：<<青年必备素质培养全书>>

13位ISBN编号：9787502824648

10位ISBN编号：7502824642

出版时间：2004-05

出版时间：地震出版社

作者：李静

页数：450

字数：267000

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>

## <<青年必备素质培养全书>>

### 内容概要

"现代青年必读书。

现实是此岸，理想是彼岸，能力和素质则是架在河上的桥梁。

奋斗以求改善生活，只要肯努力，是没有不成功的。

本书的每一节都是在我面前打开了一扇窗，开启我的智能和心灵，让我的生活变成轻快而舒适的诗，使我变成了一个幸福的人。

为了指导广大青年朋友更快、更好地培养知识经济时代所必需的素质，适应现代社会，在竞争日益激烈的生活中轻松立足，在发展自己的过程中少走弯路，避免陷入某些误区，更迅速地出人头地，作者广泛吸收国内外众多学者、专家研究成果的精华，结合时代青年的特点，悉心编撰了《青年必备素质培养全书》一书。

本书能够科学地引导青年朋友轻松地与人相处，合理地进行自我规划，客观地评价自己，科学地面对挫折，更有效地强身健体。

只要你愿意学习，向往进步，本书就会成为你的得力助手。

《青年必备素质培养全书》是现代青年人必备的案头读物，是指导你全面培养自己素质的有力工具

。

## <<青年必备素质培养全书>>

### 书籍目录

上篇 社会性素质 第一章 人际交流素质培养 尽量让别人喜欢你 努力得到别人的信任 学会见什么人说什么话 灵活采用多种方式进行沟通 掌握有效说服别人的技巧 学会得体地赞美别人 进行富有成效的讨论 成功地进行演讲 在人际交往中适当用些幽默 培养自己的合作精神 第二章 职业素质培养 成功地进行职业生涯设计 全面培养自己的能力 争取招聘单位的青睐 迅速适应新的工作环境 让自己变得积极起来 使自己表现得与众不同 努力在工作中发展自己 使自己满怀热情地工作 尽量从工作中获得乐趣 第三章 自我规划和发展素质培养 致力于创造自己的未来 学会制定人生的目标 制定合适的目标必须把握的原则 为实现目标采取积极有效的行动 克服阻碍把握会的障碍 培养冒险精神 第四章 科学文化素质培养 第五章 品德素质培养 中篇 心理素质 第六章 克服自卑, 充满自信 第七章 抵制诱惑, 战胜挫折 第八章 情绪稳定, 乐观向上 第九章 开发潜能, 灵活思维 第十章 培养成熟、良好的性格 下篇 身体素质 第十一章 养成良好的卫生习惯 第十二章 坚持健身运动, 不断增强体质 第十三章 预防亚健康, 对付现代病

<<青年必备素质培养全书>>

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>