

<<锻炼你的意志>>

图书基本信息

书名：<<锻炼你的意志>>

13位ISBN编号：9787508439105

10位ISBN编号：7508439104

出版时间：2006-8

出版时间：中国水利水电出版社

作者：马志国

页数：292

字数：255000

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>

<<锻炼你的意志>>

内容概要

健康良好的心理素质是人生取得成功的基石。
顽强的意志品质，则是其中的重要心理素质。

什么是意志？

意志是怎样形成的？

成功需要哪些意志品质？

怎样锻炼自己走向成功必备的意志品质？

在本书中我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。

主要内容有意志的探秘、发挥你的意志作用、优化你的意志品质、坚持你的意志行动、锻炼你的意志力量、锻炼你的意志策略、意志自我测试等。

本书通过对意志形成的科学规律的阐述，介绍意志锻炼的科学途径和方法，密切结合青少年意志锻炼的实际需要，提供可供操作的建议以及能力自我测试的方法。

同时，结合古今中外的典型故事以及心理咨询案例，帮助读者在亲切轻松的交流中把握意志锻炼的心理奥秘，本书行文活泼，深入浅出。

本书以青少年为主要读者对象，兼顾家长和教师。

<<锻炼你的意志>>

作者简介

马志国，心理学者，应用心理学研究员，知名心理咨询师、心理散文作家，天津市心理学会、心理卫生协会、社会心理学会、教育学会、家教研究会、科普作家协会会员，天津市法制心理学会心理咨询专委会副主任，中国心理学会会员，中国国际创新教育学会会员，中国性学会性心理专委

<<锻炼你的意志>>

书籍目录

成功到底靠什么（代序）一、意志的探秘 1、“精神钙质”与“感动中国” 2、意志的最好诠释 3、意志特征之一 4、意志特征之二 5、意志特征之三 6、坚强意志哪里来二、发挥你的意志作用 1、成功心理要素扫描 2、让意志帮你提高智商 3、让意志帮你提高情商 4、神奇的意志无所不能吗三、推进你的意志过程 1、动机冲突中的意志 2、目的确定中的意志 3、方法选择中的意志 4、计划执行中的意志 5、困难克服中的意志四、优化你的意志品质 1、优化意志的自觉性 2、优化意志的果断性 3、优化意志的自制性 4、优化意志的坚持性 5、意志品质与成功五、坚持你的意志行动 1、第一步：巧用目标 2、第二步：付诸行动 3、第三步：拒绝诱惑 4、第四步：承受挫折 5、第五步：经历磨难 6、第六步：善待失败 7、第七步：面对成功六、锻炼你的意志力量（1） 1、意志的成长历程 2、意志锻炼的途径 3、意志锻炼的原则 4、谁是意志的铸造师七、锻炼你的意志力量（2） 1、策略一：认知引导法 2、策略二：情感激励法 3、策略三：活动磨练法 4、策略四：习惯促进法 5、策略五：信念推动法 6、策略六：榜样感染法 7、策略七：矫正辅助法 8、策略八：困境自救法八、意志自我测度 1、你的心理健康吗 2、你的意志是否坚强 3、你的成就动机有多强 4、你的克制力如何 5、你的挫折承受力如何 6、你的抗诱惑能力如何 7、你的意志品质如何后记

<<锻炼你的意志>>

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>