

<<A-OK成功素质训练课程>>

图书基本信息

书名：<<A-OK成功素质训练课程>>

13位ISBN编号：9787801539847

10位ISBN编号：7801539842

出版时间：2004-9

出版时间：人民日报出版社

作者：李建书

页数：193

字数：100000

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>

## <<A-OK成功素质训练课程>>

### 内容概要

《A-OK成功素质训练课程》是一套汇集心理学，教育学，哲学，行为学，管理学，成功学，脑神经科学的先进成果，它以情景模拟，心里重建，行为设计和实践演练四大核心模式，已有效改变受训者自身的思维方式，人生态度和行为习惯为手段，引爆受训者的心理和行动力量，从而帮助受训者成就人生，实现梦想。

可以有效帮助已经踏入社会的各届青年找到成功捷径，更好地驾驭和化解工作压力，变压力为事业成功的动力，按照最有效的成功策略去行事，激励自己去努力创造一切条件就不可能为可能，早日实现自己的梦想，达成成功目标。

A-OK成功素质训练课程运用情景模拟，心理重建，行为设计，实践演练四大核心技术，为你提供获取成功的行动操作系统，帮助你突破人生困境和自我局限 亲身体验A-OK带给你的生命激情，巨大动力和成长奇迹，你也能成为自己心目中的英雄--本课程是一套针对个体的自我训练体系，它利用先进的远程教育手段，强大的远程支持系统，实现互动式教学，构建成功者沟通平台，使你人脉倍增，获得成功磁场效应带来的超凡价值。

## <<A-OK成功素质训练课程>>

### 书籍目录

学习导航 一、怎样开始学习 (一) 学员登记表 (二) 问题咨询与学习指导 (三) 结业 (四) 跟踪服务与继续学习 (五) 优秀学员评选与奖励 二、始何进行学习 (一) 训练教材的特点及用途 (二) 怎样安排学习计划第一章 自我重建心理训练 第一节 自然重建心理训练的要素 一、放松心理训练中的作用 二、语言诱导中的自我肯定 三、如何进行心理形象预演 思考与练习 第二节 自我重建心理训练的基本步骤 一、自然训练第一步——设定目标 二、自然训练第二步——语言诱导 三、自然训练第三步——形象预演 四、自然训练第四步——创造条件 五、自然训练第五步——多元实践 思考与练习 第三节 自我重建心理训练辅助技巧 一、建造内心的圣殿 二、镜子技巧 三、想象脱敏法 四、想象调节法 五、一本自我训练笔记 六、祈唤和描述理想境界的技巧 思考与练习...第二章 自我测评升级训练第三章 自我实践成功训练第四章 逢我提升强化训练结业赠言

## <<A-OK成功素质训练课程>>

### 章节摘录

版权页： 一、放松在心理训练中的作用（一）放松的重要性 当我们开始A-OK训练时，深深地放松是很重要的。

身体和头脑都深深放松了，我们的脑电波就会真正产生变化，变得慢了下来，这种更深、更慢的水平称为“阿尔法水平”；而我们通常忙碌的、醒着的意识称为“贝特水平”。

用科学术语讲，前者是指脑电波的频率达到每秒钟7—14次，后者则指脑电波的频率每秒钟高达14—22次。

心理学研究表明，阿尔法状态可使我们直接深入自己的潜意识之中，引导我们达到自我，能够更为有效地在客观世界中创造真正的变化。

这就意味着，如果我们学会深深地放松，进行心理训练，就能在生活中发生有效的变化，这比人们通过苦思、焦虑、筹划、竭力去操纵事件和他人所做出的变化要有效得多。

（二）放松的练习 找一处安静的地方，舒适地坐下来，轻轻地闭着眼睛，慢慢地呼吸，吸气很深很深，我们开始数数，由10倒数至1，10-9—8—7—6—5-4-3—2—1，感觉到随着自己数数的节奏，头部开始放松，面部开始放松，颈部开始放松。

胸部开始放松，手臂开始放松，腹部、腰部、臀部，慢慢地整个腿部开始放松，紧张垂落至脚，脚部逐渐开始释放这些紧张，脚踝开始放松，脚背开始放松，脚趾开始放松……渐渐地进入一种重新塑造自己的氛围，仿佛看到了自己的形象，越来越清晰地看到以前不自信的自己，正在离我们渐渐地远去、远去……远处隐隐约约地有一个人影向我们走来，越来越近，我们惊异地发现，那是和自己完全一样的形象，一个充满自信、充满热情、富有魅力的形象走进内心。

## <<A-OK成功素质训练课程>>

### 编辑推荐

《A-OK成功素质训练课程:演练行动力》是对个人意志力素质的训练进行探讨，用世界顶级的心理和行为技术方面的知识锻造一个行动力强的巨人，是对成功者所做的测试演练，与培训让其拥有更全面更坚强的素质。

<<A-OK成功素质训练课程>>

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>