



用世界顶级的心理和行为技术
锻造行动巨人

A-OK

成功 素质训练

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Action Operating Kit for Successful Quality Training

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

演练 行动力

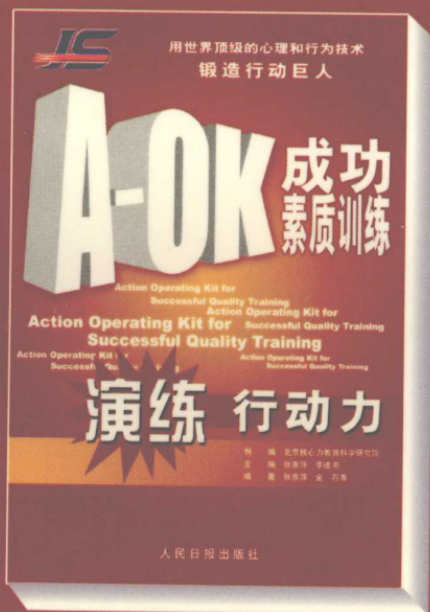
创	编	北京核心力教育科学研究院
主	编	张惠萍 李建书
编	著	张惠萍 金石等

人民日报出版社

责任编辑：胡桂新 任群

封面制作：李志强

我学习 我探索 我成功



ISBN 7-80153-984-2



9 787801 539847 >

ISBN 7-80153-984-2/G · 545

定价：19.00元



用世界顶级的心理和行为技术
锻造行动巨人

A-OK 成功素质训练

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Action Operating Kit for Successful Quality Training

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

B848-49
L2/3

演练 行动力

B848-49
L2/3

创	编	北京核心力教育科学研究院
主	编	张惠萍 李建树
编	著	张惠萍 金 石等
参与编写	靳 颖	张春霞 安 利 李丽娟
	侯宁宁	于 蕊 贾 梅

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

A-OK 成功素质训练课程/李建树主编. —北京: 人民日报出版社, 2004. 9

ISBN 7-80153-984-2

I. A… II. 李… III. 素质(心理学)—训练 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083397 号

书 名:《A-OK 成功素质训练课程—演练行动力》

主 编: 张惠萍 李建树

编 著: 张惠萍 点石等

责任编辑: 胡桂新 任群

出 版: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号/邮编: 100733)

经 销: 新华书店

印 刷 者: 北京佳益兴彩印有限公司

字 数: 107 千字

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 6.75

印 次: 2004 年 9 月 第一次印刷

书 号: ISBN 7-80153-984-2/G·545

定 价: 19.00 元

版权所有 翻印必究

目录 Contents

学习导航

一、怎样开始学习

- (一) 学员登记表.....2
- (二) 问题咨询与学习指导.....4
- (三) 结业.....6
- (四) 跟踪服务与继续学习.....9
- (五) 优秀学员评选与奖励.....9

二、如何进行学习

- (一) 训练教材的特点及用途.....12
- (二) 怎样安排学习计划.....15

第一章 自我重建心理训练

第一节 自我重建心理训练的要素

- 一、放松在心理训练中的作用.....19
- 二、语言诱导中的自我肯定.....20



三、如何进行心理形象预演·····	22
❖ 思考与练习·····	24

第二节 自我重建心理训练的基本步骤

一、自我训练第一步——设定目标·····	25
二、自我训练第二步——语言诱导·····	27
三、自我训练第三步——形象预演·····	28
四、自我训练第四步——创造条件·····	30
五、自我训练第五步——多元实践·····	32
❖ 思考与练习·····	34

第三节 自我重建心理训练辅助技巧

一、建造内心的圣殿·····	35
二、镜子技巧·····	36
三、想象脱敏法·····	38
四、想象调节法·····	40
五、一本自我训练笔记·····	43
六、祈唤和描述理想境界的技巧·····	46
❖ 思考与练习·····	48



第三章 开足行动马力 驶向成功彼岸

第一节 立即行动，争抢时效训练

- 一、做到“快”——改变拖延习惯训练·····114
- 二、做到“断”——克服犹豫不决训练·····121
- 三、做到“好”——效率优先训练·····125
- ※ A-OK 阶梯训练·····128

第二节 脚踏实地，专心致志训练

- 一、最重要的事先做——专心致志训练·····133
- 二、“一件事原则”——突出重点训练·····138
- 三、勤勉做事——脚踏实地训练·····147
- ※ A-OK 阶梯训练·····157

第三节 培养良好习惯，健康人格训练

- 一、形成良好习惯·····160
- 二、怎样矫正不良习惯·····170
- 三、21 天内改掉坏习惯·····176
- ※ A-OK 阶梯训练·····190



第三章 自我实践成功训练

第一节 自我训练课程表

一、第1课时训练内容	111
二、第2课时训练内容	112
三、第3课时训练内容	113
.....	

第二节 自我训练记录表

一、行动能力检查表	138
二、工作意识提升表	139
三、学习习惯改善表	140
四、提升效率训练表	141
五、提升责任感实践表	142

第三节 自我训练曼陀罗表

一、生活目标分析表	144
二、成功障碍消除表	145
三、气质类型分析表	146
四、不良习惯纠正表	147
五、行动力提升训练表	148



第四章 自我提升强化训练

第一节 找准目标

- 一、拓展心智：一次奇特的竞赛·····150
- 二、设定目标：我清晰地注视着
人生的远方·····152
- 三、模拟训练：让自己的目标明确而坚定·····153
- 四、成功罗盘：给自己一个目标·····154
- 五、自我宣言：我把自己的目标铭记在心·····159

第二节 制定计划

- 一、拓展心智：失败之源·····162
- 二、设定目标：我善于计划自己的人生·····163
- 三、模拟训练：为成功助跑·····165
- 四、成功罗盘：巨大的推力·····167
- 五、自我宣言：面对黎明，我不再茫然·····172

第三节 立即行动

- 一、拓展心智：站起来行动·····175
- 二、设定目标：排除阻力，立即行动·····176
- 三、模拟训练：激发立即行动的勇气·····178



四、成功罗盘：行动播种成功.....180

五、自我宣言：我现在就付诸行动.....185

第四节 改变习惯

一、拓展心智：斩断陋习的缆绳.....188

二、设定目标：下定重塑自我的决心.....190

三、模拟训练：战胜坏习惯.....191

四、成功罗盘：成功源于习惯.....193

五、自我宣言：今天我开始新的生活.....198

结业赠言.....202



学习导航

亲爱的学友：

你好！

现在，我们满怀激动的心情，踏上了通向成功的旅程。

在选择 A-OK 成功素质训练时，你也许还有犹豫，也许尚惑迷茫，也许心存疑虑，也许……但无论如何，你最后作出了如此坚定的选择。

这种选择意味着，你拥有追求成功的无限热忱；意味着，你为了达到目标要勇敢地行动；意味着，你不再等待，不再徘徊，而要从今天开始，付出坚实的努力，一步步向成功的方向前行。

成功的面貌千姿百态，但他在每个人心中都是美好的象征，是我们人生价值最大化的实现标准。为了这一天早日来临，我们抱持着无限的热忱开始了新的征战。

A-OK 成功素质训练，正是愿意帮助你实现梦想的那个人，是愿意陪伴你一路前行的那个人，是愿意与你共同承担责任、为你分担忧愁的那个人，是在你需要时愿意伸出援手的那个人，是以你的成功为骄傲的那个人。

A-OK 成功素质训练，是你成功旅途中最忠实的伙伴，最贴心的朋友，最志同道合的知己。





今天，我们已经开始携手同行；今天，我们已经开始向成功靠近……

亲爱的朋友，让我们从起步就热情而不失理性，就勇敢而富有智慧吧！

为了我们能够早日实现理想，让我们从眼前的点滴开始，累积成功的资本。

在进入 A-OK 成功素质训练前，让我们首先来记下学习的要点。

一、怎样开始学习

无论有多么急切，我们都要从现在开始，首先了解学习前的准备事项。

（一）学员登记表

1. 填写目的

为你注册学籍，建立并保留完整的学习档案，方便 A-OK 总部为你进行学习指导和跟踪服务。

2. 填写要求

按照下表完整地填写，凡是关乎联络的内容，应该填写具有相对稳定性的通讯方式。表格样式如下：



学员登记表

姓名		性别		出生日期	年 月 日	学号	
文化程度		政治面貌		特长爱好		职业	
单位 学校				电话 手机			
电子信箱				个人网址			
通讯地址						邮政编码	
你希望获得哪些素质与能力教育课程							
你经常从哪家媒体获得以上培训信息							
你愿意邀请你的哪些亲朋好友共同提升素质呢	姓名	性别	年龄	文化程度			
	电子邮箱				联系电话		
	邮政编码	详细地址					
	姓名	性别	年龄	文化程度			
	电子邮箱				联系电话		
	邮政编码	详细地址					
你最喜欢的一条短信是:	姓名	性别	年龄	文化程度			
	电子邮箱				联系电话		
	邮政编码	详细地址					
你本年度的奋斗目标是:							



3. 交寄方式

(1) 填写本表后，通过邮局邮寄的方式寄往 A-OK 总部指定地址：北京 519 信箱 A-OK 总部 邮编：100031；

(2) 填写本表后，通过电子邮件发到 A-OK 总部电子邮箱 AOK@js519.com；

(3) 填写本表后，通过传真发给 A-OK 总部 010-83524255 转 281；

(4) 在 <http://www.js519.com> 网上直接填写本表，进行在线注册；

(5) 在 <http://www.js519.com> 网上下载本表进行填写后，通过电子邮件发给 A-OK 总部电子邮箱 AOK@js519.com。

4. 注意事项

本表须以本书样式为标准，扩大为 16 开或 A4 纸大小复印使用、手绘使用、制作电子表格使用、从网上下载使用，也可以以其他方便填写、交寄的方式使用。

(二) 问题咨询与学习指导

1. 有问题时

当你在实践过程或模拟训练中遇到任何难题，都可以随时与 A-OK 总部联系，我们会全力帮助你解决。当然，在询问之前，一定别忘了首先自我思考，如果自己能够解决，



当然联系时就是报告好消息，获得一份额外的喜悦了。

2. 没什么问题

如果你没有遇到什么问题，也应该经常与我们保持联系，大家彼此问候一下，像真正的朋友一样，分享着彼此的快乐。

3. 取得进步时

进步大小倒无所谓，关键的是，如果这个时候，你能将自己进步的心得多多道来，让其他的学友也从中受到启发，那你就更棒了，因为你又平添了一份助人的乐趣。

4. 你总是不与我们联系时

我们心中会涌动出无限的牵挂，因为，我们希望了解你的状态，比如有没有困难需要帮忙？有没有快乐能够分享……

我们实在等不到消息时，急切的心情会促使我们主动找你联系，给你问候。到时候，可一定要回复啊！

5. 作业

(1) 如果你只报读一科，作业可以在完成学业时与结业鉴定表统一寄交。

(2) 如果你报读一科以上，作业可以在每完成一科训练时，寄交一次；在完成所有报读科目训练，寄交最后一科



作业时，再与结业鉴定表同时寄出。

(3) 如果你遇到的问题很棘手，在咨询时需要将作业作为分析依据，则可以分次寄交作业。

6. 联系方式

你的联系方式自然很重要，为了能畅通联络，你一定要把登记表填好寄来，并且保证你填的地址、电话是总能联系上的。

当你变更电话、地址时，不妨来函来电通知我们，我们将会及时为你变更相关信息。

我们的联系方式是：

电 话：010-83524255，83524260 转 A-OK 总部

电子邮箱：AOK@js519.com

网 址：www.js519.com

邮政编码：100031

通讯地址：北京 519 信箱 A-OK 总部

(三) 结业

相信你通过自身的不懈努力，一定可以圆满结业，给自己一个满意的交代。届时，我们一定会与你一样的高兴。

1. 结业标准



- (1) 按照教材要求，完成 27 课时的全部学习；
- (2) 成功银行的积分达到 2400 分；
- (3) 从心理层面取得了切实的进步，并有实际依据；
- (4) 通过对方法的应用，在实践中获得了 2 项以上较为明显的效果反馈，并有实际依据。

2. 结业程序

(1) 按要求完成学业，并将作业和结业鉴定表作为学业完成依据寄来。

(2) A-OK 总部收到作业和结业鉴定后，认真评鉴，记入档案。为符合结业条件的学友办理结业登记，并颁发结业证书；给不符合结业条件的学友进行回复，说明原因；给存在学习问题的学友解答咨询。

(3) 推荐表现优秀、成绩突出的学友申请优秀学员。为其他学友办理跟踪服务手续。

(4) 请参照本书结业鉴定表样式，复制成 A4 纸（大 16 开）填写后寄交。