



EDUCATION 学 生 实 践 能 力 培 养 书 库

学生非智力能力培养 全书

总主编 陈德珍
主 编 袁发荣
张 勇

华龄出版社

学生非智力能力 培养全书

总主编 陈德珍

主 编 袁发荣

张 勇

(下)

华龄出版社

目 录

下 卷

第六编 另一种非智力能力——人品素质的养成

第一章 享受每一个今天	(767)
第一节 迎接生存挑战	(767)
一、树立超前意识,走在时代前列	(768)
二、终身学习,适应知识经济时代的要求	(770)
三、善于掌握信息,把握时代跳动的脉搏	(771)
四、审时度势,适时调整自己的努力方向	(773)
第二节 把握自我表现的机会	(774)
一、在社会中确定自我	(774)
二、在责任中理解自我	(776)
三、在创造中铸造自我	(777)
四、在奋斗中完善自我	(778)
五、人生策划应避免盲目性	(779)
第三节 良禽择木而居	(781)
一、人生总是处在选择之中	(781)

二、选择就是放弃	(782)
三、干扰选择的若干因素	(784)
四、“选择商”的测量表	(785)
第四节 咬定青山不放松	(787)
一、目标是构筑成功的砖石	(787)
二、目标必须是既长期、远大,又特定、具体	(790)
三、扬长避短,确立目标要有自知之明	(792)
四、目标须专一,咬定青山不放松	(793)
五、确定人生目标的方法与步骤	(795)
第五节 策划人生的整体方案	(797)
一、生命历程策划的三种模式	(797)
二、明确目标的五种策划方案	(799)
三、化劣势为优势的特殊人生策划	(801)
第二章 让世界充满爱	(805)
第一节 理解是爱	(805)
第二节 具备现代人的情绪品格	(807)
第三节 从中国传统文化中感受人类之爱	(810)
第四节 回报爱时才懂爱	(813)
第五节 珍爱自己,不自弃	(816)
第六节 溺爱不是爱 吃苦不是苦	(819)
第七节 时时关爱大自然	(823)
第三章 让价值观准确定位	(828)
第一节 幸福感和失败感都源于价值观	(828)
第二节 道德自律:永远的价值	(831)
第三节 什么是中国精神	(834)
第四节 永远努力做一个正直的人	(837)
第五节 中华传统美德的神奇力量	(841)
第六节 别让金钱障眼	(845)
第七节 民族文化与世界文化相融	(848)

第四章 做勇敢飞翔的小鸟	(852)
第一节 自立:生存的权利	(852)
第二节 已到了可以自己站立的年龄	(856)
第三节 增强判断力和自我保护能力	(860)
第四节 自己的选择才是真实的选择	(864)
第五节 没有独立就没有自由	(867)
第五章 言必行 行必果	(872)
第一节 对自己的行为负责	(872)
第二节 民主参与责无旁贷	(875)
第三节 选择权利也选择责任	(878)
第四节 交友重在讲诚讲信	(882)
第六章 乐于交往	(886)
第一节 接受差异和多样性	(886)
第二节 老师——我们的向导和朋友	(889)
第三节 和异性交朋友不是坏事	(893)
第四节 让代沟变小再变小	(896)
第五节 净化心灵是人际沟通的关键	(900)
第六节 人格平等:人际交往的准则	(904)
第七章 努力接近劳动世界	(909)
第一节 拥有崇高的美德	(909)
第二节 劳动创造科学的尊严	(913)
第三节 会动脑也会动手	(916)
第八章 感受美——让美伴随人生的步伐	(920)
第一节 青春与美	(920)
第二节 在美的海洋中遨游	(923)
第三节 追求真善美的统一	(925)
第四节 人格美:人生价值的坐标	(927)
第五节 形体美:健与力的象征	(931)
第六节 仪表美:高雅文明的风度	(933)
第七节 语言美:高尚热情的乐章	(937)

第九章 让每一天都阳光灿烂	(940)
第一节 生命需要尊重.....	(940)
第二节 多一点纯真与个性.....	(943)
第三节 不以物喜 不以己悲.....	(946)
第四节 以宽容精神对待现在和未来.....	(948)
第五节 学会排解生存的压力.....	(952)
第六节 敬佩成功 容忍失败.....	(955)

第七编 学生处世能力 ——非智力能力社会化良性过程

第一章 要善用人际关系	(961)
第一节 你是人际关系高手吗.....	(961)
第二节 人际关系的第一要素.....	(965)
第三节 成为一流的好手,才能认识一流的专家.....	(966)
第四节 担心受伤害必将无法建立友谊.....	(966)
第五节 阻挠发生时是机会.....	(967)
第六节 可以认真斥责的关系十分重要.....	(968)
第七节 专攻一项沟通的技巧.....	(969)
第八节 愉快面对受人误解.....	(970)
第九节 拥有自己的指导者.....	(971)
第十节 人际关系并非愈宽广愈理想.....	(972)
第十一节 人际关系真正充实,人数会递减.....	(972)
第十二节 寻求关键人物.....	(974)
第二章 挥之不去的第一印象	(975)
第一节 注意第一印象.....	(975)
第二节 给对方留下好印象的最佳距离.....	(976)
第三节 懂得讨教的人容易获得赏识.....	(976)
第四节 谦虚必可获得接见.....	(977)

第五节	会面前先准备好想说的话·····	(978)
第六节	以认真注意倾听来凸显自己·····	(979)
第七节	当面记下时间或电话号码·····	(980)
第八节	以全名向人打招呼·····	(981)
第九节	欣然接受指派·····	(981)
第十节	一流费用乃属人际开发费·····	(982)
第十一节	说一百句话,不如用力握手一次·····	(983)
第三章	困惑与渴求 ·····	(985)
第一节	两道难题·····	(985)
第二节	“天人合一”·····	(988)
第三节	天下一家·····	(991)
第四节	拒绝暴力·····	(993)
第五节	善待人类的朋友·····	(996)
第六节	大处着眼 小处着手·····	(999)
第七节	反对厚黑学·····	(1001)
第八节	是技巧,还是伎俩·····	(1002)
第九节	人生的积极态度·····	(1005)
第十节	反躬自省——一门重要的功课·····	(1007)
第四章	想要有朋友 先要够朋友 ·····	(1011)
第一节	亲和需求·····	(1011)
第二节	换位认知·····	(1013)
第三节	批评的艺术·····	(1015)
第四节	私人空间与公共地域·····	(1017)
第五节	关于“挨打”的调查·····	(1020)
第六节	距离感·····	(1021)
第七节	同 情·····	(1023)
第八节	学会倾听·····	(1026)
第九节	学会说话·····	(1028)
第十节	零花钱的背后·····	(1030)
第十一节	也说嫉妒·····	(1032)

第十二节 “我告诉你一件事”	(1034)
第五章 自己与他人	(1037)
第一节 “同桌的你”	(1037)
第二节 内圈和外圈	(1040)
第三节 换一种眼光看人	(1042)
第四节 亮出你自己	(1045)
第五节 和而不同	(1047)
第六节 优雅地说“不”	(1049)
第七节 男孩女孩之间	(1052)
第八节 保持谦虚	(1055)
第九节 学会和成功者交往	(1057)
第十节 知己知彼的修炼	(1060)
第六章 宽容与忍耐	(1063)
第一节 大气为怀	(1063)
第二节 控制情绪的能力	(1065)
第三节 竞争:气量与风度	(1068)
第四节 荣誉感	(1070)
第五节 真诚的力量	(1072)
第六节 学会妥协	(1075)
第七节 道歉——你不会失去什么	(1078)
第八节 该豁达处且豁达	(1080)
第九节 做受人欢迎的人	(1083)
第七章 关心与爱护	(1086)
第一节 心中有他人	(1086)
第二节 走近“低分部落”	(1089)
第三节 伸出救援之手	(1092)
第四节 爱,使你的心灵升华	(1095)
第五节 记住别人的名字	(1097)
第六节 学会赞美他人	(1100)
第七节 个性特异者的自尊	(1102)

第八节	消弭代沟	(1104)
第九节	尊重孩子	(1110)
第十节	朋友之道	(1113)
第八章	协商与合作	(1116)
第一节	己所不欲 勿施于人	(1116)
第二节	寻找共同的话题	(1118)
第三节	老师和同学间的桥梁	(1121)
第四节	我为人人 人人为我	(1123)
第五节	迟到:等待不超过5分钟	(1126)
第六节	优先考虑众人的立场	(1129)
第七节	同辈群体	(1131)
第八节	不唱反调	(1134)
第九节	谨慎择友	(1136)
第十节	反对自我中心	(1139)

第八编 学生动手能力的非智力能力因素

第一章	生命存在于“做”之中	(1145)
第一节	知之不若行之	(1145)
第二节	知识的最大价值在实践中	(1147)
第三节	做事心要诚	(1149)
第四节	多高的墙多深的基	(1151)
第五节	能力比学历更重要	(1152)
第二章	创造精神和创业能力	(1155)
第一节	创新不是智商超常者的专利	(1155)
第二节	创造力来源于平凡的生活	(1157)
第三节	创造和模仿有时是一对孪生兄弟	(1160)
第四节	成功道路千千万,独辟蹊径为上策	(1162)

第五节	当你面前没有路时,其实处处都是路	(1165)
第六节	创造往往属于那些“敏感”的人们	(1167)
第七节	想象力是创造的翅膀	(1169)
第三章	凭借智慧和服务获胜的能力	(1172)
第一节	服务创造奇迹	(1172)
第二节	满足他人的需要即是满足自己的需要	(1174)
第三节	与人合作见真功	(1177)
第四节	空白点即是突破口	(1180)
第五节	能人之不能为智者	(1181)
第六节	用人所长乃成功之道	(1183)
第四章	获取信息和处理信息的能力	(1185)
第一节	信息是成功的导向	(1185)
第二节	你的身边就有信息	(1187)
第三节	学会捕捉和筛选信息才能更好地利用信息	(1189)
第四节	成功者以断为先	(1191)
第五章	与他人协作的能力	(1194)
第一节	信乃立身之本	(1194)
第二节	善待他人就是善待自己	(1197)
第三节	成功有赖于团结协作	(1198)
第四节	相处之道,惟有互信	(1200)
第五节	容人之过,必得大益	(1202)
第六章	解决问题和化解矛盾的能力	(1205)
第一节	弱者等待机会,强者创造机会	(1205)
第二节	获得成功的捷径是“立刻行动”	(1207)
第三节	只会抱怨的人将离成功越来越远	(1209)
第四节	承认错误是避免挫折的明智之举	(1212)
第五节	不去尝试才是失败	(1214)
第六节	当断即断,不受其乱	(1215)
第七章	勇于承担风险的能力	(1217)
第一节	生活需要冒险	(1217)

第二节	冒险不等于蛮干	(1219)
第三节	“敢为人先”可能助你获得成功	(1221)
第四节	失败是成功的“垫脚石”	(1224)
第五节	绝处也能逢生	(1226)
第八章	持久与忍耐的能力	(1229)
第一节	热忱和科学是取得成功的基础	(1229)
第二节	勿以善小而不为	(1231)
第三节	事业常成于坚忍,毁于急躁	(1234)
第九章	适应未来社会变化的能力	(1236)
第一节	凡事留有余地	(1236)
第二节	蓄势待时才能适应变化的社会	(1237)
第三节	未来社会尤其需要预测能力	(1240)
第四节	人生需要不断给自己定位	(1243)

第九编 学生非智力能力的测试与自我教育

第一章	心理素质测试与自我教育	(1249)
第一节	你的情商有多高	(1249)
一、测验		(1249)
二、评分		(1250)
三、培养方法		(1250)
第二节	你有充分的自信心吗	(1253)
一、测验		(1253)
二、评分		(1254)
三、培养方法		(1254)
第三节	你的自制力强吗	(1257)
一、测验		(1257)
二、评分		(1259)

三、培养方法	(1259)
第四节 你的心理健康吗	(1261)
一、测验	(1261)
二、评分	(1262)
三、培养方法	(1263)
第五节 你的心理适应力如何	(1266)
一、测验	(1266)
二、评分	(1268)
三、培养方法	(1269)
第六节 你有自我充实能力吗	(1270)
一、测验	(1270)
二、评分	(1273)
三、培养方法	(1273)
第七节 你有心理应付能力吗	(1275)
一、测验	(1275)
二、评分	(1279)
第八节 你的意志坚强吗	(1280)
一、测验	(1280)
二、评分	(1281)
三、培养方法	(1281)
第九节 你富有冒险精神吗	(1283)
一、测验	(1283)
二、评分	(1285)
三、培养方法	(1285)
第二章 认知能力测试与自我教育	(1289)
第一节 性向测验	(1289)
一、测验	(1289)
二、评分	(1291)
三、培养方法	(1291)
第二节 你的自我启发性如何	(1294)

一、测验	(1294)
二、评分	(1294)
三、培养方法	(1295)
第三节 你的精力充沛吗	(1297)
一、测验	(1297)
二、评分	(1298)
三、培养方法	(1298)
第四节 你的生活充实吗	(1301)
一、测验	(1301)
二、评分	(1301)
三、培养方法	(1302)
第五节 你将来适宜选择哪种职业	(1304)
一、测验	(1304)
二、评分	(1305)
三、培养方法	(1305)
第六节 你的生物节奏类型是哪种	(1307)
一、测验	(1307)
二、评分	(1309)
三、培养方法	(1310)
第七节 你属于哪种气质类型	(1312)
一、测验	(1312)
二、评分	(1314)
三、培养方法	(1315)
第八节 你是一个快乐的人吗	(1317)
一、测验	(1317)
二、评分	(1319)
三、培养方法	(1319)
第九节 你的人格成熟吗	(1321)
一、测验	(1321)
二、评分	(1325)

三、培养方法	(1325)
第十节 你具有影响力吗	(1328)
一、测验	(1328)
二、评分	(1330)
三、培养方法	(1331)
第三章 情绪智商测试与自我教育	(1333)
第一节 你的心理成熟度如何	(1333)
一、测验	(1333)
二、评分	(1335)
三、培养方法	(1335)
第二节 你是情绪稳定的人吗	(1337)
一、测验	(1337)
二、评分	(1341)
三、培养方法	(1341)
第三节 你善于克制自己吗	(1342)
一、测验	(1342)
二、评分	(1344)
三、培养方法	(1345)
第四节 你是否达到心理上的平衡	(1346)
一、测验	(1346)
二、评分	(1347)
三、培养方法	(1348)
第五节 你的自立能力强吗	(1350)
一、测验	(1350)
二、评分	(1352)
三、培养方法	(1353)
第六节 你的生活是否愉快而充实吗	(1354)
一、测验	(1354)
二、评分	(1356)
三、培养方法	(1356)

第七节 你的应变能力如何	(1358)
一、测验	(1358)
二、评分	(1360)
三、培养方法	(1361)
第八节 你的处世能力如何	(1362)
一、测验	(1362)
二、评分	(1363)
三、培养方法	(1364)
第四章 学习心理测试与自我教育	(1366)
第一节 你的学习动机如何	(1366)
一、测验	(1366)
二、评分	(1367)
三、培养方法	(1367)
第二节 你对学校生活的适应性如何	(1370)
一、测验	(1370)
二、评分	(1371)
三、培养方法	(1371)
第三节 你了解自己的学习方式吗	(1373)
一、测验	(1373)
二、评分	(1374)
三、培养方法	(1374)
第四节 你的学习方法正确吗	(1376)
一、测验	(1376)
二、评分	(1378)
第五节 你的学习热情高吗	(1380)
一、测验	(1380)
二、评分	(1383)
三、培养方法	(1383)
第六节 你了解自己的记忆力吗	(1385)
一、测验	(1385)

二、评分	(1386)
三、培养方法	(1386)
第七节 你的判断力如何	(1389)
一、测验	(1389)
二、评分	(1391)
三、培养方法	(1391)
第八节 你有创造思维力吗	(1393)
一、测验	(1393)
二、评分	(1395)
三、培养方法	(1396)
第九节 你学习有计划性吗	(1398)
一、测验	(1398)
二、评分	(1399)
三、培养方法	(1399)
第十节 你的学习坚持性如何	(1401)
一、测验	(1401)
二、评分	(1402)
三、培养方法	(1403)
第五章 大脑生理测试与自我教育	(1406)
第一节 你属于哪种神经活动类型	(1406)
一、测验	(1406)
二、评分	(1408)
三、培养方法	(1409)
第二节 你的左脑占优势还是右脑占优势	(1411)
一、测验	(1411)
二、评分	(1413)
三、培养方法	(1414)
第三节 你的身体素质如何	(1416)
一、测验	(1416)
二、评分	(1417)

三、培养方法	(1417)
第四节 测验你的耐力	(1418)
一、测验	(1418)
二、培养方法	(1419)
第五节 你双手的灵活度与运动配合能力如何	(1420)
一、测验	(1420)
二、评分	(1422)
三、培养方法	(1423)
第六节 你懂得自我保健术吗	(1424)
一、测验	(1424)
二、评分	(1426)
三、培养方法	(1427)
第七节 你的睡眠知识怎样	(1428)
一、测验	(1428)
二、评分	(1429)
三、培养方法	(1429)
第八节 你的心脏功能如何	(1431)
一、测验	(1431)
二、评分	(1433)
三、培养方法	(1434)
第九节 你注意用脑卫生吗	(1435)
一、测验	(1435)
二、评分	(1436)
三、培养方法	(1437)
第十节 如何为大脑补充营养	(1439)
一、测验	(1439)
二、评分	(1440)
三、培养方法	(1441)
第十一节 你属于哪种时间类型	(1442)
一、测验	(1443)