

<<成功人士战胜疲劳的秘密>>

图书基本信息

书名：<<成功人士战胜疲劳的秘密>>

13位ISBN编号：9787508600543

10位ISBN编号：7508600541

出版时间：2004-1

出版时间：中信出版社

作者：史蒂文·贝格拉斯

页数：188

字数：170000

译者：丁小荣

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>

<<成功人士战胜疲劳的秘密>>

内容概要

本书作者史蒂文·贝拉斯博士具体分析了那些在商场、业界取得卓越成就的公司经理、中层管理者、律师、企业家们所面临的“成功”问题：如何承受成功所带来的压力？

怎样面对无法创造更多成就感的事业？

如何摆脱因成功而带来的家庭、社会和人际关系的种种困扰？

怎样避免疲劳、失落和困惑可能对自己造成的伤害？

贝格拉斯博士通过分析众多成功人士因为事业而感到压力、负担和厌倦的真实个案，对上述所有问题给出了有效的解决方安格实用的纾解方法。

他指出，能否铸就辉煌的人生，能否在优秀之后更为卓越，而不是被成功压倒，主要取决于我们能否以最佳状态应对人生中的一个个突发事件。

真正的幸福是一个动词，只有勇于迎接挑战、创新和变化，才能创造卓越。

<<成功人士战胜疲劳的秘密>>

作者简介

史蒂文·贝格拉斯博士是一位临床心理学家，也是哈佛医学院附属机构的成员。

曾为《Inc.》杂志“企业家自尊”专栏撰稿。

《纽约时报》、《财富》、《时代周刊》、《华尔街日报》、《人物》等报刊都曾经介绍过他的著作。

史蒂文·贝格拉斯博士曾为成百上千位因为成功而导致疲

<<成功人士战胜疲劳的秘密>>

书籍目录

致谢第一章 成功巅峰后的失落第二章 从“谁是谁”到“那是谁”第三章 你为什么会疲劳第四章 成功可能造成的伤害第五章 像女人一样思考第六章 成功的魅力如何变成一种困惑第七章 迎接挑战、创新和变化第八章 创造卓越第九章 真正的幸福是一个动词

<<成功人士战胜疲劳的秘密>>

章节摘录

自我设限的行为 在那个圣诞节假期以后不久，我离开了纽约的哥伦比亚大学和在意大利饭馆认识的一群人，来到了杜克大学，但是我生命中事业的种子已经深深地种下了。我了解到在非常成功的人士中——当用物质财富来定义成功时，由于滥用药品或酒精而危及到身体健康和精神健康的人占有极高的比例。但是处于成功巅峰的人靠吞噬麻醉品就能保证自己不跌落吗？为什么这么多追求卓越、赞誉和物质利益的人最终却变得憎恶使他们实现目标的一切呢？ 当我思考我在纽约长岛所观察到的人们以及我遇到的依赖安眠酮的模特儿，我发现他们成功经历的主要区

<<成功人士战胜疲劳的秘密>>

媒体关注与评论

事业的成功并不仅仅意味着掌声、荣誉和财富，它更意味着一种克服困难的能力，一种坚持面对竞争威胁、适应变化并忍受痛苦折磨的能力。

每一位成功者，在达到巅峰之后，经常面对的往往是疲劳、失落和困惑。

<<成功人士战胜疲劳的秘密>>

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>