

<<胜任自己>>

图书基本信息

书名：<<胜任自己>>

13位ISBN编号：9787563355051

10位ISBN编号：7563355057

出版时间：2005.8

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

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>

<<胜任自己>>

作者简介

郑石岩教授，中国台湾政治大学教育学硕士，美国俄亥俄州大学深造研究，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。著作丰富，包括《人生路这么走》《教师的大爱》《父母之爱》《换个想法更好》等30多本书，是积极人世、以书文度人的典范。

<<胜任自己>>

书籍目录

简体版序言迈向胜任自己的时代一 发展自尊1 肯定性的魅力2 自尊的神采3 激励信息4 沉醒面对生活5 赏识与自信6 领导重在取信7 克服羞怯8 在反省中领悟二 面对真实1 适当的抱负水准2 觉察你的满足感3 不受贪婪摆布4 缓解心中的愤怒5 保持恬淡的生活6 心平气和的应对7 把握实用的想法8 表明自己的定见9 跳脱悲观的心情三 学习自律1 力求振作的生活2 涵养工作的毅力3 选择精进的态度4 勇于任事的习惯5 克服倦怠感6 学习自律与自我控制7 做喜欢生活的人8 割舍中求取平衡9 走在宽恕的路上

<<胜任自己>>

媒体关注与评论

书评这是一个具挑战性的时代，我们正面对一个新文明前的蛮荒；它的发展有无限的可能性，但也埋伏着许多新的危机。

我们只有发展更成熟的自我功能，才能适应新的世纪，胜任自己的生活。

<<胜任自己>>

编辑推荐

这是一个具挑战性的时代，我们正面对一个新文明前的蛮荒；它的发展有无限的可能性，但也埋伏着许多新的危机。

我们只有发展更成熟的自我功能，才能适应新的世纪，胜任自己的生活。

本书主要在阐述发展自我功能的三个向度：发展自尊、面对真实和学习自律。

这三项自我功能，几乎是现代生活适应、事业发展和心理健康的根原。

有了健康的自尊，在多元开放的社会里，才有能力作正确的判断和选择，有信心去迎接各种创新和挑战，能乐观承受工作和压力。

因此，它是心理健康的主轴，也是自信和乐观的基础。

自尊健康的人，在面对挑战和困难时，比较能够坚持努力下去。

自尊不健康的人则易于放弃或半途而废。

健康的自尊，表现出理性、实际、创造、独立、应变。

他们勇于承认错误，积极着手改正的生活态度，是适应现代社会，所必须具备的性格特质。

其次是面对真实。

在生命的历程中，面对真实比什么都重要。

脱离现实会让你白做苦工，令你生活迷失，并带来错误和痛苦。

我们对于世界的真实现象，看得越不清楚就越能正确的处理，看得越不清楚就越容易陷入困境和痛苦。

做人如此，做事也如此。

至于学习自律方面。

我们必须认清，生活是一个艰辛复杂的历程，如果缺乏一套有效的纪律，就会紊乱脱序，失去正常的运作。

人本身就有一套有效能的规律，规律一旦破坏，生理上的种种传导失控，健康即刻亮起红灯。

生活与工作也是一样，能自律的从比较健康，有好工作习惯的人容易成功。

纪律是解决问题的工具，是维护生活效能的规范，是确保生命不致疯狂和堕落的守护神。

<<胜任自己>>

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>