

《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

出版社：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《胜任自己》

内容概要

《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，美国俄亥俄州州立大学深造研究，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。已经在内地出版《禅·生命的微笑》《悟·看出希望来》《觉·教导的智慧》《禅·心的效能训练》等书，是积极入世、以书度人的典范。

.....
十年前的一个夏日夜晚，我有幸能到郑石岩先生的家中聆听他的说禅，从满室的大藏经典、佛堂和他和乐的家庭欢笑声中，我深深体会到什么是禅喜的生活。

由于郑石岩教授的心理学家、教育家的背景，使得他很擅于掌握禅的核心与实践的次第方法，因此，他的禅学很浅显而易行。我们或许无缘亲见听到郑教授的课，但借着他的禅学有声书，我们仍可以得到他的禅修心得，并据以实践而达至个人的现世净化与进化，从过去经验解脱、开放自我的心灵，在生活体验中品尝禅味的喜悦。/著名漫画家——蔡志忠

.....
有些问题之所以成为问题，是因为我们的眼光狭隘，郑教授的书让我站得更高，从而拥有了一个更开阔的视野，读后，我心欣然。/北京人民广播电台首都生活广播心理节目主持人——马维

.....
郑教授透过禅的观点，向我们讲述了一种积极主动、承担责任、开放思维、尊重差异的生活和工作态度。选择什么样的态度，就会得到什么样的生活。/搜狐公司人力总监——张雪梅

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、激励信心
- 4、清醒面对生活
- 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、学习自律和自我控制
- 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》

精彩短评

- 1、人生越是平凡，也越是可怕。自我觉醒的过程，充满着希望和力量。
- 2、最困惑的时候买了本它

《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:www.tushu000.com