

《帶來幸福能量的工作日記》

图书基本信息

书名：《帶來幸福能量的工作日記》

13位ISBN编号：9789866151484

10位ISBN编号：9866151484

出版时间：2013-6-29

出版社：智富出版有限公司

作者：海保博之

页数：224

译者：許昆暉

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

《帶來幸福能量的工作日記》

內容概要

海保博之

1942年生於日本千葉縣。教育學博士，專攻認知心理學。畢業於東京教育大學（現為筑波大學）教育學院心理學系。同校系研究所肄業。歷任德島大學教育學院助教、筑波大學心理學系教授，現為東京成德大學校長。著有《提高專注力的訓練》（あさ出版）、《學習力訓練》（岩波ジュニア新書）、《一本讓您絕對不會「犯錯」的書》（成美文庫）、《認知心理學》（朝倉書店）等。興趣為網球。部落格『認知的體驗』（<http://blog.goo.ne.jp/hkaiho>）每天更新中。

《帶來幸福能量的工作日記》

作者簡介

海保博之

1942年生於日本千葉縣。教育學博士，專攻認知心理學。畢業於東京教育大學（現為筑波大學）教育學院心理學系。同校系研究所肄業。歷任德島大學教育學院助教、筑波大學心理學系教授，現為東京成德大學校長。著有《提高專注力的訓練》（あさ出版）、《學習力訓練》（岩波ジュニア新書）、《一本讓您絕對不會「犯錯」的書》（成美文庫）、《認知心理學》（朝倉書店）等。興趣為網球。部落格『認知的體驗』（<http://blog.goo.ne.jp/hkaiho>）每天更新中。

《帶來幸福能量的工作日記》

書籍目錄

- 前言 來寫「工作日記吧」！
- 序章 工作日記範例
 - 只要照實寫下浮上心頭的事就夠了
- 第一章 想要達成工作目標，請寫工作日記
 - 永遠將「很忙」掛在嘴邊的人，會淪落固定的「失敗模式」
 - 意識到自己的目標與願望
 - 在自己心中養一隻「小精靈」，工作會變得更順利！
 - 腦袋裡的小精靈（=後設認知能力）會協助解決問題
 - 「內省」與「反省」可提高後設認知能力
 - 小精靈太過，會變得聽天由命
- 第二章 工作日記這樣寫
 - 工作日記的七項原則
 - 1 每天寫
 - 2 「工作開始前」寫日記
 - 3 第一頁寫目標、理想
 - 4 內容寫什麼都可以
 - 5 寫在哪裡都可以
 - 6 時常回頭重讀
 - 7 絕對不給其他人看
- 第三章 「書寫」的效果
 - 「書寫」的絕大效果
 - 寫下來就能治療失眠！
 - 「外化」的效用
 - 「動手」聯想，引發記憶與知識
 - 聯想與創造力的關聯
 - 將感情「知性化」
 - 讓多個目標取得平衡
 - 以工作日記排除「認知錯誤」，可防止犯錯
 - 藉由書寫提升「思考」高度
 - 培養洞燭機先的能力
 - 當遭遇麻煩而打亂行程的時候
 - 透過自我監控提升注意力
 - 記錄行動以修正「拖延的毛病」
- 第四章 回頭重讀的重要性
 - 回頭重讀日記是改變工作的第一步
 - 反覆閱讀日記就是與自己對話
 - 寫日記時請確認目標的達成進度
 - 構築「自我的主題」=「故事」
 - 失落時、遭遇瓶頸時更要讀工作日記
- 第五章 失敗模式的工作日記書寫指導
 - 根據失敗模式的種類不同，日記的寫法要改變
 - 失敗模式1 工作總是來不及完成
 - 失敗模式2 如何處理超量的工作
 - 失敗模式3 一直犯錯，怎麼辦？
 - 失敗模式4 容易情緒低落
 - 失敗模式5 煩惱人際關係時該怎麼辦？
 - 失敗模式6 容易陷入混亂、恐慌

《帶來幸福能量的工作日記》

第六章 工作日記能引發「幸福的力量」

幸福工作的重要性

「心的活力」要素：頭腦、情緒、同伴的活力

以「聯想」解放心靈

保留盡情聯想的空檔時間

以書寫提高「情緒」與「身體」的抗壓性

悲觀之際正好可以深入解讀心靈

樂觀言語的重要性

讓心靈充滿「好的信念」

寫下職場同伴為您做的事

《帶來幸福能量的工作日記》

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