

《领导者的自我超越》

图书基本信息

书名：《领导者的自我超越》

13位ISBN编号：9787121232472

出版时间：2014-6

页数：239

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

《领导者的自我超越》

内容概要

《领导者的自我超越：激发心理资本》作者通过自己的亲身经历为我们揭示了自我超越的境界、情绪控制、突破性的观点、自我期待的洞察、认识自我、激发能量，从而超越自我。本书用短小的商业、生活案例来展示领导者的内在纠结，用简练的教练对话来转化内在心理、提升心理能量。本书作者是资深管理咨询师、培训顾问，所以本书内容结合了心理学、领导力、教练技术的精华。本书案例精炼，通俗易懂，读起来非常轻松。

《领导者的自我超越》

书籍目录

第1章 自我超越，永无止境

自我超越的价值

自我超越的时刻

自我超越的境界

第2章 觉察情绪

透过气势汹汹的“愤怒”

在迷茫中获得“定力”

“恐惧”深处的渴望

与“失望”相伴而行

从“内疚”中重生

走出“哀伤”，留下“真爱”

不要有情绪

将“质疑”变为“好奇”

再回首，觉察情绪

第3章 转化观点

从“完美主义”到“精益求精”

表达“欣赏”和“感谢”

揭开“暴君”的面纱

从“压力”中探寻“动力”

信任从“心”开始

感知幸福，拥有幸福

走出“抱怨圈”，扩大“影响圈”

“坚强”背后的“脆弱”

再回首，转化观点

第4章 洞察期待

从“失望”中探寻“希望”

在“自我期待”的重压下

当两座“冰山”相撞

放下“未满足的期待”

调整期待的“焦点”

从“小鸡”到“鸵鸟”

我希望女儿好

宽容与纵容

再回首，洞察期待

第5章 直面真我

我最珍视的“三张牌”

“我要走”还是“我要留”

漫漫阳山路

与“潜意识”不期而遇

厘清愿景，突破倦怠

关键抉择——“创业”还是“打工”

杏林在望，拾阶而上

培育“王子的花”

再回首，直面真我

第6章 激发能量

从“生存”到“生命”

滋养“生命能量”

《领导者的自我超越》

向上长叶、向下生根
驱走“黑暗”，还是点燃“光亮”
简朴的“物质”丰盈的“心”
俯仰之间，皆有灵犀
相信并激发“人性的美好”
绽放丰盈而优雅的生命力
再回首，激发能量
第7章 由内而外，超越自我
自我觉察
自我激励
自我关爱
从“我”到“我们”
后记
致谢

《领导者的自我超越》

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