

<<管理者的自我管理>>

图书基本信息

## <<管理者的自我管理>>

### 内容概要

现实社会中的大多数人要么事业成功（收入丰厚、身居要职），但不会感觉很幸福，因为他们饱受压力、紧张和焦虑的折磨；要么感觉很悠闲、适意，但不会很成功。成功与幸福仿佛是两条平行线，永远没有交点，抑或可能在某一点上相交，但又很快地分开。

本书作者帕瑞克是一位成功的世界著名企业家和管理学界的领袖，又是一位自我感觉幸福、满足、快乐的商人。成功与幸福如同鱼与熊掌在大多数管理者眼里不可兼得，但在他身上却完美地融合在一起。

帕瑞克具有东方圆融智慧的涵养，又兼具西方管理学素养与管理实务，多年来深入研究管理、企业、个人生命三者的关系。他认为压力与成功无须并存，成功与幸福可以并行。管理者用以强化组织功能的专业技巧，可以运用与自我管理上。通过对个人身体、思想、情绪和神经感觉系统与意识的经营，可以成就成功与幸福的均衡人生，并最终回馈至企业的成功与蓬勃发展。

## <<管理者的自我管理>>

### 作者简介

杰克迪希·帕瑞克，印度雷缪尔集团总经理，印欧发展中心主席，美国世界企业协会主席，瑞士国际管理发展学院、中国中欧国际工商学院等许多国际管理中由，跨国公司的特聘教授。

帕瑞克生于印度，印度五千年的文化和智慧教会他支用东方哲学的技能来生活；他又是哈佛企管

## <<管理者的自我管理>>

### 书籍目录

作者序 / 内心舒畅的人往往能创造佳绩 导读 / 融合东西方管理精要 绪论 / 压力并非好事——对哈佛的反动 第一部分 从自我出发 第一章 学会分析自我 外在：自我存在的五个层面 内在：自我的五个空间 自我的功能领域 第二章 聪明地提高自我 所知·所用·有效的所用 寻找缺失的联系 从“眼见为实”到“心诚则灵” 第三章 万事皆在掌控中 追求“喜欢做”和“必须做”的和谐 超越高原期 激发个人无限潜能 “种子”原则 管理大师：重塑愿景 生存水平与管理水平 第四章 压力管理与自我发展 互相冲突的角色 个人生命回报率超低 应对压力无良方 专业化角色管理 压力管理与自我发展 第二部分 落实自我管理 第五章 全方位强身健体 自我的物质表现 管理身体的四个方面 获得健康 第六章 跳出思维的陷阱 思想硬件之一：大脑 思想硬件之二：神经系统 思想软件：思维的过程 第七章 挥别负面情绪 负面情绪无时不在 管理负面情绪，而非压抑、控制 第八章 乘着想象的翅膀 神经感受活动 思想胜于物质 想象的力量 第九章 古印度思想的启示 进入更深的意识层次 唤醒你的“能量中心” 静坐冥想：管理意识状态的必由之路 第三部分 步入现实社会 第十章 自我存在于社会 日新月异的社会 管理者思变而动 理解现实 第十一章 自我投资回报率 随时随地“集中训练” 保持巅峰状态 第十二章 超然投入的管理方法 跻身管理大师 以愿意景替代问题 促使组织转型 成功与快乐共享 跨越能力与期望的鸿沟 第十三章 创造新模式 价值观与思想体系 新模式的实质 超越新旧模式矛盾 东方智慧与西方科学的统一

## <<管理者的自我管理>>

### 媒体关注与评论

此书不仅针对管理者，任何人都可从中获益，在赢得成功的同时，减少压力增加满足感。  
面对近几十年高度发达的生产力带来的压力，本书吸取了人类几千年的生活智慧指导管理者从容应对。

<<管理者的自我管理>>

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>