

<<自我管理学>>

图书基本信息

书名：<<自我管理学>>

13位ISBN编号：9787308058674

10位ISBN编号：7308058670

出版时间：2008-5

出版时间：浙江大学出版社

作者：思元

页数：214

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>

## <<自我管理学>>

### 内容概要

本书原以《生存学》为名，尔后经过反复推敲，最终定名为《自我管理学》。

在社会品质环境污染的情况下，如何识别和正确地评价他人？

如何在要求社会品质环保的同时，学会先打扫自身的品质卫生？

在要求和评价他人的同时做到也能正确地评价自己？

为了明确个人修炼方向和目标，我经过多年的观察和思考，构思设计这一套便于理解和操作的《个人品质主要评价指标体系》。

“个人品质”评价主要分为三个档次。

第一档是“个人基本品质”，第二档是“个人良好品质”，第三档是“个人优秀品质”。

目前社会学学科众多，有社会学、统计学、管理学、会计学等。

我预测在不久的将来还会有更多的社会管理学理论书籍出版。

从大的思路来看，我认为社会管理学应分三大体系，第一大体系是政府社会管理学，第二大体系是社团和企业的社会管理学，第三大体系应是公民个人的自我管理学。

自我管理学应是从社会管理学派生出的一个新的管理学科，它以心理学为基础，以社会学为源泉，以人性道德规范为标准，用最通俗的语言分析和帮助人们处理日常生活中的小事、烦事，通过约束和规范自己的日常行为，为自己创造一个和谐的社会生存小环境。

## <<自我管理学>>

### 作者简介

姚娟娟，笔名：思元，出生：1953年，籍贯：上海，毕业：1980年结业于辽宁财经大学统计专业。

1983年毕业于中央广播电视大学会计专业职称：统计师，具备高级心理调养师资格

作者长期工作在社会基层，经历过多种行业，有较深的实际工作经验，具备一定的理论造诣，对社会的变革有深刻的理解，并就社会发展中的一些问题进行了深入研究。

此书提出的“现代式爱的孝心”、“支付—收取—回应式的‘爱心链’”、“伤害本意分析法”和构思“五项个人基本品质评价指标体系”、“七项个人良好品质评价指标”、“十项个人优秀品质评价指标”、“构思社会建设和管理机构设置”等，对社会管理和道德建设提供了一个新的思维方式和评价方法。

## &lt;&lt;自我管理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 面临生存的困境 第一节 四代人陷入生存的困境 第二节 面对工作学习的困境 第三节 政府面临的困难和矛盾第二章 道德危机和信仰淡漠 第一节 道德基本知识 第二节 分析社会道德体系衰落的根源 第三节 道德规范已提高到治国的高度 第四节 当前社会道德危机的主要表现形式 第五节 信仰淡薄的危机 第六节 被扭曲的“爱心” 第三章 社会品质环境与个人品质管理 第一节 社会道德危机造成社会品质环境恶化 第二节 社会品质环境与个人品质的关系 第三节 构思设置个人品质管理的主要评价指标体系 第四节 个人品质管理评价指标各要素分析第四章 个人基本品质（一） 第一节 五项“个人基本品质”指标 第二节 诚实守信（个人品质修炼之一） 第三节 尽心尽责（个人品质修炼之二） 第四节 勤劳勇敢（个人品质修炼之三） 第五章 个人基本品质（二） 第一节 爱心互助（个人品质修炼之四） 第二节 感恩图报（个人品质修炼之五） 第六章 宽容与大度 第一节 宽松环境需要宽容之心（个人品质修炼之六） 第二节 大度容天下 第三节 善于原谅别人 第四节 原谅曾经伤害过你的人 第五节 再论“为别人设想” 第六节 抓住“和好的机会” 第七章 冷静和反思 第八章 淡泊与知足第九章 正直坚强与睿智好学第十章 适时的自我心理调节方法第十一章 伤害本意分析法第十二章 生存环境与社会道德建设结束语感悟评论《自我管理学》

## 章节摘录

第一章 面临生存的困境 经济全球化的发展，逼迫人们进入快节奏的生活模式，给已习惯安静的人们带来了令人心烦的噪音。

生活节奏的变化令人目不暇接。

高新技术的快速发展，新产品的更新换代，快速食品的推广，快速破产和被兼并的企业，快速增加的下岗职工人数，快速发展的金融投资观念，快速转变的恋爱婚姻家庭观念……一个以“快”字领先的世界展现在我们面前。

在促进经济繁荣和社会发展的同时，又对人们早已习惯的生活方式、思想观念带来了巨大的挑战。

对此，不少人感到生存陷入困境，他们迷惑、徘徊、等待，并为之承受着巨大的心理压力。

生活是美好的，也是艰难的。

自古以来，人们一方面用热情洋溢的歌声赞美所向往的美好生活，另一方面承受生活带来的各种压力和磨难。

向往和承受，是人们对自我生存环境的一种平衡。

这种平衡是在被动缓慢的状态下进行，与当前转型期社会发展速度相比几乎近似于停止。

在旧规则已经被打破或即将被打破，新规则尚未建立或健全的这种特殊的“规则空挡”时期，人们对现实生活环境出现的新的状况产生困惑和疑虑，使其对生存环境的认识和行为陷入困境。

第一节 四代人陷入生存的困境 一、老年人的困境 现代生活打破了传统的大家庭模式。

从生产资料私有化和家庭共同生活制演变为生产资料公有化和家庭综合型生活制（即大家庭制和小家庭制并存）；从单一的经济成分和“五五开”家庭生活制（即大家庭制和小家庭制近似五比五）发展为目前的多种经济成分并存和“七二一”家庭生活制（即三口之家、老人家庭、三代以上合住家庭的比例约为7：2：1）。

一方面受传统家庭生活制的影响，老年人希望身边有子女；另一方面老年人相对又具备人格的独立性，不习惯大家庭那些琐碎而令人心烦的家庭事务。

为此，不时地会产生孤独和寂寞感。

若再出现经济、住房、劳保、子女不孝、老朋友或老邻居去世等突发性事件，老年人更是会陷入生存的困境不能自拔，毕竟时间对他们来讲是不多了。

<<自我管理学>>

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>