

<<重获活力>>

图书基本信息

书名：<<重获活力>>

13位ISBN编号：9787508443102

10位ISBN编号：7508443101

出版时间：2007-1

出版时间：中国水利水电

作者：莱斯利·戈德温

页数：206

字数：150000

译者：李慧

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>

## <<重获活力>>

### 内容概要

女性该如何平衡工作和家庭生活、如何避免在各种压力的侵袭下丧失活力、怎样将自己真正在意的东西融入到生活和工作中？

本书系统介绍了一套先进、实用的女性活力再造方法，将引导你发现内心的召唤和真实的自我，助你重新燃起生命的热情之火、焕发创造力，让你从真实的自我、真实的生活中找到人生的意义和价值。

## <<重获活力>>

### 作者简介

莱斯利·戈德温，美国著名心理治疗师，在事业与生活转型咨询方面拥有二十多年的经验。她还是华尔街日报、商业周刊、财富杂志、CNN等媒体的重要撰稿人。

## <<重获活力>>

### 书籍目录

译者序序第一章 倾听内心的召唤 将身心力竭、职业倦怠视为一份礼物 导致身心力竭的四种“神话”  
受内心力量推动的女性善于倾听自己的召唤 确保自己攀援的人生之梯倚在正确的墙上第二章 身心力竭的表现类型 类型一：疾迷的工作狂 类型一：乖乖女和叛逆妹——你在攀登别人的人生之梯吗？  
类型三：不良工作环境——你的火花在工作中熄灭吗？  
类型四：身心力竭的妈妈 在养育孩子过程中，容易身心力竭症的其他高危情形 让孩子在家接受教育  
第三章 协同计划从集中精力开始 有很多条道路，但你一次只能选择一条 集中精力的方法 如何一边追求自己爱做的事情，一边维持生计？  
没有计划的生意是危险的 愿景陈述让你植根于最有意义的事情 家庭&个人目标和路标 验证自己的想法 你已经为自己铺设了坚实的基础第四章 辨认和解决隐藏的冲突 隐藏的冲突会妨碍你最珍视的目标 你的洞察力已经远离现实了吗？  
事业&商业目标和路标正在妨碍你的家庭需要吗？  
家庭需求和路标正在妨碍你的个人需求吗？  
你的盲点后面隐藏着什么？  
这与新年计划不是一回事 和别人交流你的价值观第五章 道路就是目标 目标设定方法的危险之处 没有计划带来的危险：无知可能变成苦恼 以内在力量来设定目标的方法：道路就是目标 认识你的支持体系 良师益友可以帮助你偏离轨道第六章 做最好的自己 超越平衡，找到意义 我们需要经历内在的转变 这项工作没有终点 如何重获活力 身心健康的小测试

<<重获活力>>

#### 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>