

<<寻找着力点>>

图书基本信息

书名：<<寻找着力点>>

13位ISBN编号：9787563355044

10位ISBN编号：7563355049

出版时间：2005.8

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：174

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>

<<寻找着力点>>

内容概要

把成功人生的着力点归在欲、胜解、念、定、慧五个因素上。

“欲”指的是一个人的需要、目标和希望。

它给人生带来动力和方向感。

“胜解”是个人的价值系统，透过价值观念的解释，我们作了正确的选择和行动。

“念”是正确有效的观念和知识，不断学习新知，是成就事业和人生的必要因素。

“定”是安定和坚毅度，有了它我们才能保持稳定、踏实和耐力，去完成想成就的事。

“慧”是创意和智慧，透过它我们能不断创新，百追求卓越的心智来源。

这五个因素，是生涯辅导和咨询的重心。

我用它帮助过许多人克服生涯上的难题和困顿，指引许多人走出事业的瓶颈，找到新的转机。

现在我把它整理出来，写就一本系统观念的书，对于成功的生涯作了详细的阐述。

书里我把“欲”解释为“拥抱希望的勇气”，将“胜解”解释为“保持正确的信念”，把“念”定义为“新观念和活知识”，将“定”活用在“稳得住就能做得好”，“慧”则解释为“作创意思考”。

引用丰富心理学的资料，加入诸多活泼生动的事例，让读者充分了解生涯发展和事业成功的奥秘。

<<寻找着力点>>

作者简介

郑石岩教授，中国台湾政治大学教育学硕士，美国俄亥俄州大学深造研究，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。著作丰富，包括《人生路这么走》《教师的大爱》《父母之爱》《换个想法更好》等30多本书，是积极人世、以书文度人的典范。

<<寻找着力点>>

书籍目录

简体版序言自序一、拥抱希望的勇气1 作正确的选择2 勇于作改变3 不做不可能实现的梦4 明白自己究竟要什么5 开创自己的生涯6 活在希望之中二、保持正确的信念1 生活的基本信念2 怎么解释就怎么活3 心态即是生活的品质4 对现实生活的觉察5 平衡工作与生活6 信念左右命运三、新观念与活知识1 注意脑袋里装什么2 把握活用的观念3 获取三种实用的知识4 要懂得人情世故5 学习要有伴才好6 提防错误的知见四、稳得住就做得好1 坚毅令你挺得住2 在运动中培养坚毅3 保持你的肯定性4 认清生活的不确定性5 人生不能怯场6 冷静面对危机五、作创意的思考1 善用创造力2 藏在现实中的创意3 发掘生命的活力4 实现希望的智慧5 活下去真谛

<<寻找着力点>>

章节摘录

我的梦想不是空想；坚持在工作之余找时间读书，结果如愿以偿，通过高考，也走出自己的生涯路。

现在年岁渐增，回首前尘，还是为这一次改变，感到高兴和自豪。

因为它为我的人生带来全新的局面。

相信这是一个明智的选择和改变。

选择有两个向度：一种是决定不做什么，特别是对自己不利的事，如抽烟、赌博、游手好闲、怠惰等，要决定远离它，戒除它。

尤其交上损友，更要克服寂寞，决定远离他，否则“当断不断，反受其乱”。

这样的决定是为了维护自己，为自己创造良好的成长情境。

另一种是决定要做什么，包括生涯目标、工作的决策，以及家庭生活、感情、人际等方面的期许。

这些能让生活有积极的改变，让自己投注于创造和行动，而感受到生活的实现和充实。

在作选择和改变时，最容易干扰我们的是情绪。

恐慌和惧怕往往造成阻抗的心理反应。

它令人迟疑不前，不敢断然决定。

因此，要设法制止它，不让它破坏正确思考，或把自己困在原地不动。

这时，要把正面积极的意念，引进心灵，让消极的情绪渐渐退去，积极的正念得到茁壮成长。

人之所以逃避改变，或作出错误选择，与自己的情绪成熟度有关。

情绪越不健康的人，理性越不成熟，所作决定也就越缺乏建设性。

有两种情绪严重影响选择：首先，是茫然不自主的心境。

这是拿不定主意或漫无目标的心情。

这样的人，在青少年期之前，往往很少有机会作决定：有些人是父母长期越俎代庖，养成了他依赖的习惯，以致不敢作决定，更不知道从何决定起；有些人则受到虐待或严重的创伤，以致作决定时，不敢面对应有的承担。

他们改变不了自己，因为无知和惧怕阻止他作改变。

.....

<<寻找着力点>>

媒体关注与评论

书评从生命的意义到信仰的课题，从生活的实现到情绪与压力的纾解，无一不是活生生的生活智慧。无论是初出校园，正在规划人生目标的社会新鲜人，还是积极调整生涯发展蓝图，或想进一步提升精神生活品质的现代人，都要找到着力点，才能成为生活赢家。

<<寻找着力点>>

编辑推荐

从生命的意义到信仰的课题，从生活的实现到情绪与压力的纾解，无一不是活生生的生活智慧。无论是初出校园，正在规划人生目标的社会新鲜人，还是积极调整生涯发展蓝图，或想进一步提升精神生活品质的现代人，都要找到着力点，才能成为生活赢家。

<<寻找着力点>>

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>