

<<找到你工作的意义>>

图书基本信息

书名：<<找到你工作的意义>>

13位ISBN编号：9787801704313

10位ISBN编号：7801704312

出版时间：2006-2

出版时间：当代中国

作者：亚历克斯·巴达国斯

页数：164

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>

<<找到你工作的意义>>

内容概要

你是否正从事着你不喜欢的工作，或难以从中获得满足感？

你是否生活在周围巨大的压力下无暇喘息？

你是否迷失了生活的意义，找不到前进的动力？

本书的主旨是帮助你找到工作和生活的意义，它深植于享誉世界的心理学家维克多·弗兰克尔的学说，他关于追寻意义的观点和实践深深地影响了全世界的读者。

本书作者巴达国斯博士是弗兰克尔思想的忠实信徒，在他的亲自鼓励下创作了这部重要的著作。

在本书中，巴达国斯提炼出弗兰克尔约30部著作的精髓，把深奥的哲学思想归纳为简明易懂的七条核心原则：

1 无论发生什么事，我们都有权选择以何种态度应对。

2 坚守并实践意义重大的目标，体会到自身追寻意义的意志。

3 在生活的任何时刻，都可以发掘出它的意义。

4 不要违背自己的本心。

5 保持一定距离看自己，以获得更广阔的视野。

6 面临困境时可以将你的注意力转移开来。

7 我们可以超越自己，改变世界。

<<找到你工作的意义>>

作者简介

亚历克斯·巴达国斯博士是美国新墨西哥州圣达菲个人意义中心的创始人，革新小组领袖。

他以激发人们的能量、激情和活力，并最终促成他们的有效变化而著名。

作为一名讲演者、作者和顾问、他用独特的视角和经验帮助顾客重新燃烧起生活的热情，为他们的未来设计提供了新的途径。

作为一名私人顾问和教师，他帮助公司领导者、运动员、社会名流、各行各业的工人和退休人员找到他们在工作和日常生活中的生命意义。

<<找到你工作的意义>>

书籍目录

序——史蒂芬·柯维前言第一章 并非生活选择我们第二章 弗兰克尔的思想结晶第三章 意义的迷宫第四章 七原则之一：选择你的态度第五章 七原则之二：寻找意义的意志第六章 七原则之三：发现生命的瞬间意义第七章 七原则之四：不要违背本心第八章 七原则之五：跳出自己看自己第九章 七原则之六：善于转移注意力第十章 七原则之七：勇于超越自己第十一章 带着意义去工作和生活致谢

<<找到你工作的意义>>

章节摘录

很久以前，我就开始接触弗兰克尔的著作了。
在20世纪60年代末，我第一次读到了他的经典著作《追寻生命的意义》。
服役期间，我在得克萨斯圣安东尼奥的沃尔特野战医院接受正规培训，学习社会工作与心理学的相关知识。

在工作中，我有机会与一些顶尖的精神治疗专家并肩作战。
这种独特的经历激发了我深入学习各种学说和尝试各种精神病学和心理学疗法的热情。
当时，弗兰克尔的著作与我产生了极大的共鸣，并指导了我的个人生活与工作，最终成为了我自己生命的一部分。

这么多年来，我多次将弗兰克尔的教诲应用到我的个人生活与工作中。

实际上，我经常拿它与其他学派的思想进行对比，并在自己身上挑战个人的极限。
通过这种方式，我亲身验证了他的核心原则的有效性与可靠性，很快就意识到了他的哲学与方法论的功效。

所以远在写作本书以前，我早已成为意义疗法的忠实实践者。

我可以回忆起生活中的很多决定性的时刻，其中还包括我的职业生涯中遇到的许多毫无头绪、充满挑战的情况。

在这些艰难的、命运攸关的时刻，我都要进行深刻的反省，思索解决问题的办法。

我依然清楚地记得，在那些关键性时刻自己是多么慌乱不知所措。

另外，需要补充说明的是，不久以前，我从著名心理学家托马斯·莫尔(Thomas Moore)的畅销著作《随心所欲欠》(Care of the Soul)中了解到，我们生命中最深刻的体验大多是在我们对生活失去把握的时候，而不是一帆风顺之时。

尤其是在那些关乎意义的时刻，我都凭借弗兰克尔的哲学和方法论，将其投入实践，才得以过关。

现在，我想和你分享我的一段跟工作有关的经历，看看当我的个人承受力受到挑战时，我是如何将弗兰克尔的核心原则投入实践，并以一种负责任的态度解决问题的。

我曾经在新泽西的一家大型工程集团工作。

当时，我刚从大学毕业，原本打算服完兵役以后到法学院继续学习。

但是后来在我父亲的催促与帮助下，我在这家公司的合同管理部门找了一份工作。

我父亲是一位工程师，他希望有一天我可以为他工作，在他的公司里处理合同方面的法律问题。

而我则希望这项工作可以给我提供法律方面的实践经验，能对我以后在法律领域的职业发展有所帮助。

需要说明的是，这种职业生涯的发展方向与我对自己的前景规划相去甚远。

当时，我对法律感兴趣的惟一原因就是，它作用于社会政策，能改变社会生活。

我的这种想法就预示了我和父亲以及我的雇主之间很难处好关系。

再加上当时正值越战，所以我并未把自己当成公司的律师。

我感到很压抑，迫切需要解决这个问题。

在我看来，这样下去，我连这个夏天都坚持不下去了。

我敏锐地觉察到，在合同管理部门工作跟被关在集中营还不一样，于是我马上开始规划逃跑路径。

虽然，在我的生活中父亲一直占据着权威地位，但我也意识到，无论我目前的处境多么无法忍受，它也永远不能跟被监禁在纳粹集中营相比！

感谢弗兰克尔帮助我走出了人生中的第一个困境，帮助我选择了对待它的正确态度。

首先，我有把握脱离目前可以预见的困境，对于这一点我的信心不容置疑；因此我决定以一种积极的态度面对当前的问题。

其次，无论如何，我目前遇到的问题使我有了一个机会认清并最终确定我自己的价值是否真

<<找到你工作的意义>>

的可以通过我希望从事的工作来实现。

用弗兰克尔的话来说，我决心认清我的意义意志，把工作与我的核心价值紧密地结合起来。

再次，在我受雇于新泽西这家公司的这段时间里，我有机会实践了意义疗法中的两条核心原则——转移注意力以及自我梳理。

我将注意力转移到了对我来说至关重要的事情上，并一直以乐观的心态面对。

第四，我在这家公司以及这个工作岗位上的工作经历，帮助我重新认识了自己，将对我的生

意义重大的两条线索结合到了一起。

我认清了自己想做什么样的工作，以及所希望的生活方式。

即使这意味着当我宣布我要走的路时，肯定会违背父亲的意愿，会与他发生激烈的冲突，我也在所不惜。

因为，我很清楚：冒这样的险是值得的，我的生活道路也值得我花费巨大的努力去争取。

最后，明确了自己意义意志的那股激情使我向父亲宣布了我的决定。

结果是我与父亲闹僵了，辞去了工作并改变了我在学校的主修课程。

事后证明，面对这一命运攸关的时刻，我对待这种困境的方式也提高了我应对类似挑战的能力，在日后的生活中让我受益良多。

正如你所看到的，弗兰克尔的思想深刻地影响了我的工作与生活，在我这些年的人生轨迹中刻下了深深的烙印。

我也荣幸地拜会了弗兰克尔本人，向他咨询问题，寻求建议。

事实上，本书的成形也与弗兰克尔的指导以及他的鼓励息息相关。

<<找到你工作的意义>>

媒体关注与评论

书评 享誉世界的精神分析专家维克多·弗兰克尔博士的著作《追寻生命的意义》(Mans Searchfor Meaning), 深深激励了全世界的读者。

弗兰克尔自己的故事——在最恐怖的环境, 纳粹集中营中, 关于人究竟为什么而活着的思考——曾打动过成千上万的人。

现在, 《找到你工作的意义》又将弗兰克尔的哲学应用到工作环境中, 详细地列出七条原则, 帮助我们在工作中应对挑战、寻求生命的意义, 并将自己的潜能最大限度地发挥出来。

“将弗兰克尔的智慧具体应用到工作中去, 巴达国斯为开拓我们的眼界和培养我们的洞察力提供了详尽有力的指导。

”——艾伦·M.韦伯(Alan M.Weber), 快速公司(Fast Company)创始人 “如果你像我们中的大多数一样, 对生活的意义、目的和自由充满渴求, 那么, 《找到你工作的意义》将为你提供故事、观点和机会, 它们将帮助你从旧的思维模式和行为惯例中解放出来。

”——朱迪·尼尔(Judi Neal)博士, 纽黑文大学工作精神中心 (University of New Haven Center for Spirit at Work)执行指导 “巴达国斯利用商业世界中的个人经验和事例阐明思想治疗的信仰, 无论是公司CEO们还是普通的员工, 都能从中得到启发。

”——保罗·T.P.黄(Paul T.P.Wong)加拿大三一西部大学咨询心理学研究生部 (Graduate Program in Counseling Psychology, Trinity Western University) 教授兼调研指导 “将博学和创造性完美地结合起来, 巴达国斯让它们更加明晰更有说服力, 大量的个人观察和体验, 大量的证据和引文, 大量的轶事和公理, 还时时闪烁着智慧和知识的光芒。

总之。

它具有相当的可读性。

”——弗朗茨·维斯利(Franz Vesely)。

奥地利维也纳弗兰克尔研究所 (Viktor Frankl Institute)资料主管

<<找到你工作的意义>>

编辑推荐

享誉世界的精神分析专家维克多·弗兰克尔博士的著作《追寻生命的意义》，深深激励了全世界的读者。

弗兰克尔自己的故事——在最恐怖的环境，纳粹集中营中，关于人究竟为什么而活着的思考——曾打动过成千上万的人。

现在，《找到你工作的意义》又将弗兰克尔的哲学应用到工作环境中，详细地列出七条原则，帮助我们在工作中应对挑战、寻求生命的意义，并将自己的潜能最大限度地发挥出来。

将弗兰克尔的智慧具体应用到工作中去，巴达国斯为开拓我们的眼界和培养我们的洞察力提供了详尽有力的指导。

——艾伦·M.韦伯，快速公司创始人 如果你像我们中的大多数一样，对生活的意义、目的和自由充满渴求，那么，《找到你工作的意义》将为你提供故事、观点和机会，它们将帮助你从旧的思维模式和行为惯例中解放出来。

——朱迪·尼尔博士，纽黑文大学工作精神中心执行指导 巴达国斯利用商业世界中的个人经验和事例阐明思想治疗的信仰，无论是公司CEO们还是普通的员工，都能从中得到启发。

——保罗·T.Pamw，加拿大三一西部大学咨询心理学研究生部教授兼调研指导 将博学和创造性完美地结合起来，巴达国斯让它们更加明晰更有说服力，大量的个人观察和体验，大量的证据和引文，大量的轶事和公理，还时时闪烁着智慧和知识的光芒。

总之，它具有相当的可读性。

——弗朗茨·维斯利，奥地利维也纳弗兰克尔研究所 资料主管

<<找到你工作的意义>>

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>