

<<平衡你的生活>>

图书基本信息

<<平衡你的生活>>

内容概要

我们如今面对的是满负荷运转的生活。

快速的沟通、激烈的竞争和信息的超载使我们疲惫不堪。

努力去满足那些看似彼此冲突的需要使我们无所适从，身负重压。

然而，只要具备了敏锐的洞察力和灵活的组织技巧，我们就能更好地安排工作和家庭，同时享受人生，实现梦想。

《平衡你的生活》为您提供取得全方位的成就所必需的储备。

它们包括：教你发掘发挥自己的优势；以最佳方式理财；快乐有效地利用工作及闲暇时间；打造既宁静又让人振作的家居环境，等等。

如果您正在被生活的困苦弄得筋疲力尽，《平衡你的生活》将教会您如何适应环境，做自己生活的主人。

<<平衡你的生活>>

作者简介

迈克尔·欣兹博士 (MICHAEL HINZ) 和杰西卡·欣兹 (JESSICA HINZ) 博士均为咨询心理学家。迈克尔曾以心理学的身份就职于美国空军，并在一家亲子咨询社担任临床指导。目前他从事咨询工作和志愿工作。除了咨询工作以外，杰西卡还担任南伊利诺大学牙科医学院临床副教授，具

<<平衡你的生活>>

书籍目录

序第一章 平衡 什么是平衡的生活 21世纪的平衡生活 练习1 梦想可以实现 和时间一起跑，而不是赛过它 分清主次 练习2 明确你的目标 你的生活平衡度有多大 练习3 让你的生活转起来 记录每一步第二章 事业 你对事业的期望是什么 换工作不定还是改进现状 安排你的工作日 练习4 案头工作的整理 练习5 来一次小小的脑力度假 何时说“是”，何时说“不” 练习6 是什么让你疲惫？该回家了 练习7 享受上下班的路上时光第三章 金钱 金钱对你意味着什么 练习8 你的钱都哪儿去了？维持健康的财务状况 把第一分钱花到极致 没有痛苦的储蓄 负责任的借款 对自己好一点 练习9 为自己投资第四章 人际关系 人际关系与个人 练习10 人际关系全透视 平衡的伴侣关系 权衡重大的决定 伴侣关系中的分享 工作与育儿之间的平衡 满意的友谊 练习11 保持联系 家庭事务 回报社会第五章 家 你以家的期望是什么 是搬家还是改变 练习12 从钥匙孔看出去 建立一个避风港 练习13 检查舒适度 消灭混乱 练习14 每天花15分钟清理 平衡的周末第六章 健康 疾病的预防 练习15 建立个人健康记录 防止压力 练习15 解除压力 在忙碌的生活中讲究饮食 锻炼的益处 练习17 停止找借口 纵容一下自己 美美地睡一夜 练习18 制定睡前程序第七章 你就是你 为什么你在这儿 练习19 寻找意义的路标 找到真实的自己 练习20 抓住梦想 丰富你的思想 释放你的创造力 练习21 进入“创造区” 对世界感兴趣后记

<<平衡你的生活>>

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>