

《勝任自己：培養心力，沃壯人生》

图书基本信息

书名：《勝任自己：培養心力，沃壯人生》

13位ISBN编号：9789573238775

10位ISBN编号：9573238772

出版时间：2000年01月01日

出版社：遠流

作者：鄭石岩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《勝任自己：培養心力，沃壯人生》

內容概要

勝任自己 本書在一開始就指出，這是一個勝任自己的時代，唯有增進自我功能，從發展自尊、面對真實和學習自律開始著手，才能勝任這個多元發展和社會變遷迅速的資訊社會。人不再以勝任工作獲勝任某個角色以滿足，面對眼前的新世紀，人們必須學會勝任自己。 本書是唯識心理學的第三本書。作者把在《唯識論》中「善法」的理論加以解析，發現它所提示的法門，都是個人心智成長的有效方法。於是，將善法的觀念與心理學新知融合，巧妙的應用在心理諮商的專業上，並對現代人的生活適應提出極具建設性的方法與觀念。 學習勝任自己、發展自尊，面對現實、學習自律。原本似乎相當艱難的法門，在本書中都會被一件件的分析，讓所有的讀者都能參透法門中的奧秘，更加的適應這個世界，在新世紀到來的這一刻，鍛鍊出更強健的心靈，也讓自己更能融入這個世界，擁有更加幸福的生活。 人類以快速的發展衝向未來。目前我們的優勢是資訊封富便捷，它給我們許多解決問題的方便；其次是虛擬的技巧，讓我們能做種種試驗的選擇；其三是自由的生活孕育了創意和活力。然而幾近氾濫的資訊，卻使現代人迷失自我；虛擬的影視和資訊漸漸形成虛擬的文化；而自由卻造成情意上的失控。高科技的資訊社會帶來新的成就，卻也帶來新的生活危機。 當我們讀完了這本書，已經可以找到逢凶化吉的線索。作者提出的三個觀念，正是解答這三個困境的方法：為拯救自我迷失，必須發展健康的自尊；為了避免虛擬文化浸染而脫離現實，就得謹慎面對生活真實；為使自己免於失控而陷入瘋狂，就得學習自律。 作者具備唯識論和現代心理學家的銳利眼光，觀察到資訊社會中諸多生活適應的問題，並就心理諮商的實際體驗，使我們在迎接公元2000年來臨之前，而使自己擁有更好的生活能力。 作者簡介 鄭石岩 政大教育學碩士，美國俄亥俄州立大學研究，曾任教育部訓育委員會主委。著有《覺·教導的智慧》，《教師的大愛》，《人生路這麼走》，《換個想法更好》等書。

《勝任自己：培養心力，沃壯人生》

書籍目錄

第一篇發展自尊 第二篇面對現實 第三篇學習自律

《勝任自己：培養心力，沃壯人生》

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:www.tushu111.com