

<<恢复力>>

图书基本信息

书名：<<恢复力>>

13位ISBN编号：9787801414014

10位ISBN编号：7801414012

出版时间：2005-5

出版时间：台海出版社

作者：穆扬

页数：204

字数：135000

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>

## <<恢复力>>

### 内容概要

这本书是运用心理学的方法，通过对人的思维和心理的科学分析，辅以现实生活中的各种实际案例，用可操作性的方法教会你怎样训练自己的思维，从而更好地把握自己的潜能，驾驭生活对你的考验。这样不管是在生活还是工作中，都能让你为自己的快乐多加一点砝码。

通过这本书，我们将带领你走进自己的思维空间，让你看清楚自己的思维模式，同时告诉你什么样的思维方式会带给你人生的梦魇，相反什么样的会带给你一个积极的人生。

本书的第一章给出了恢复力的定义，告诉你恢复力对于人生是多么的重要。

接下来的第二章和第三章，我们会定位恢复力的主要构成变量，使你在分析自身的恢复力时有所参照，从而制定适合自己的训练方式，这时你会发现，其实只要有正确的方法，一切就可以变得简单。

接下来的四章，即第五章到第八章，就全方位地介绍了从修炼内心到借助外力的各阶段方法。

事实上你并不需要每天把每个技巧都运用一遍，到最后你会发现，其实只要把其中的一个或是几个技巧用好了，你的恢复力就会有惊人的提高。

当然，有了恢复力并不代表着你感受不到任何压力和冲突，但是，你可以更清楚地知道发生问题时该如何应对。

最后还有一点要提醒读者注意，那就是耐心与时间甚至比力量与激情更为重要。

年复一年的挫折终将迎来收获的季节。

所有已经完成的，或者将要进行的，都少不了那孜孜不倦、锲而不舍、坚韧不拔的拼搏过程。

这种过程是一点一滴的积累，步步为营的拓展，循序渐进的成功。

## &lt;&lt;恢复力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 什么是恢复力 第一节 恢复力——感性认识 第二节 恢复力的心理学分析：特性和内涵 第三节 对恢复力的诗意表述 第四节 逆境，正不断出现第二章 恢复力因子解析 第一节 恢复力的内在保护因子 第二节 恢复力的外在保护因子 第三节 动态观点：恢复力的机转——流动理论 第四节 恢复力治愈模式第三章 用程序化战略培养恢复力 第一节 “程序化”的力量 第二节 如何给大脑编程第四章 通向自我恢复之路 第一节 改变“非如此不可”的生活脚本 第二节 专注的力量 第三节 让生命的无意义感走开 第四节 在第一时间迎战压力 第五节 再坚持一地儿——如何超越你的意志 第六节 让朋友成为你的第三只手 第七节 正确认识自己的失败 第八节 从怀才不遇中恢复第五章 迁善心态 ——如何从正面的心态中寻找韧性 第一节 做情绪的主人 第二节 换个背景看烦恼 第三节 向积极的心态迈进第六章 信念——恢复力的终极拯救者 第一节 信念开发潜能，也毁灭潜能 第二节 信念的积极之本 第三节 信念来自何方 第四节 改变旧有观念，建立一个强烈的信念第七章 企业中的挫折恢复力 第一节 经理人，玩转组织巨变下的生存游戏 第二节 建立高恢复力团队 第三节 改进企业的恢复力 第四节 逆境存浩气——从事业危机中恢复第八章 超越恢复力 第一节 最后的内在自由 第二节 超越的艺术

<<恢复力>>

#### 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>