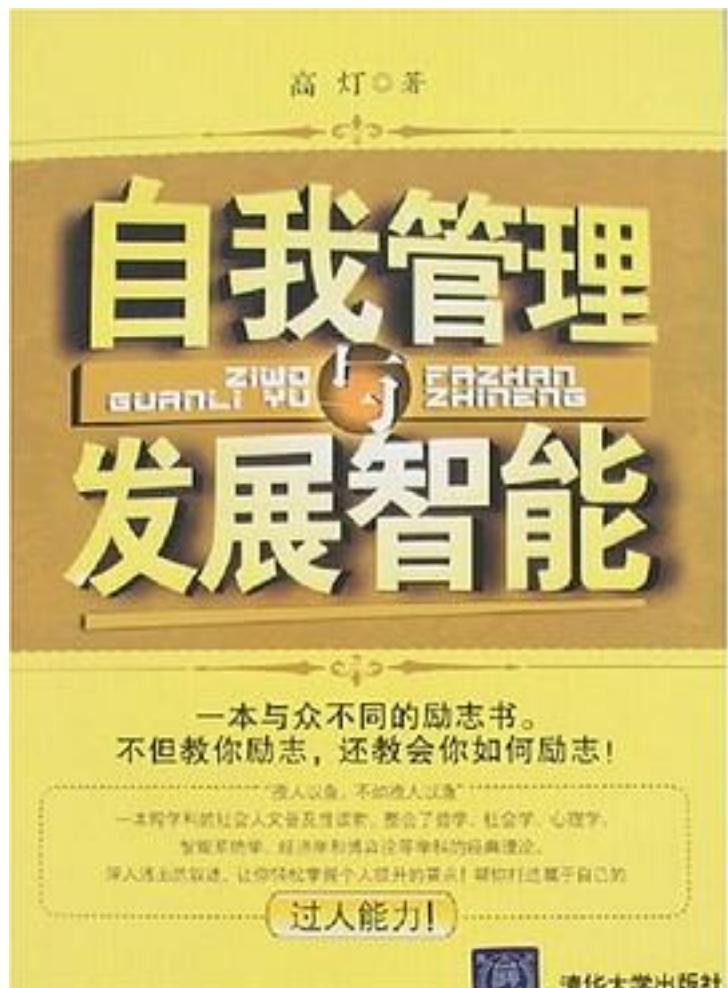


自我管理与发展智能



[自我管理与发展智能 下载链接1](#)

著者:高灯

出版者:清华大学

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787302142096

“欲胜人必先胜己，胜己者，胜天下。”本书从提升智能的视角系统化分析了如何进行自我管理以适应快速变化的社会环境，并在这种社会环境中获得发展道理。

本书从阐述基本原理出发，横向整合了智能系统学、哲学、社会学、心理学和经济学等经典理论，结合中国的社会现实，系统性建构了培养和发展“自我管理和发展智能”的实践理论，为读者开创了自我教育的新境界。从实践性来讲，这是一本极具价值的启示性读物。人们在日常的生活和工作中，无论遇到什么样的困境，总能在本书中获得启发。同时，本书内容也适合作为企业人力资源培训的一个重要读物。

作者介绍：

目录：第一章 思维能力

第一节 语言使用

第二节 问题解决和思维方式

第三节 直觉判断和推理判断

第四节 近代科学思维方式的确立

第五节 西方文化的三大基石

第六节 线性思维方式

第七节 或然性思维方式

第八节 复杂性思维方式

第九节 策略性思维方式—博弈

第二章 社会学习能力——基本的生存和发展能力

第一节 学习概述

第二节 行为主义学习理论

第三节 认知学习理论

第四节 社会观察学习

第五节 亲历学习

第三章 自我反思和自制能力

第一节 理解人类人格

第二节 情绪与情绪智力

第三节 信念与意志

第四节 人的价值观

第五节 人的需求

第六节 人的价值与职业选择

第七节 关于自我的知识

第八节 自我心理分析

第九节 自我控制机制

第四章 社会认知能力

第一节 社会学经典理论

第二节 社会群体与组织

第三节 社会地位和社会流动

第四节 赢家通吃的社会

第五节 社会机遇

第五章 人际关系能力

第一节 社会人的形成

第二节 互动与人际关系

第三节 态度和说服

第四节 中国社会传统中为人处事的潜规则

第六章 自我激励与行动能力-

第一节 动机和自我激励

第二节 自我效能

第三节 预谋能力

第四节 实践智能（执行能力）

· · · · · (收起)

[自我管理与发展智能](#) [下载链接1](#)

标签

自我管理

个人管理

自我管理与发展智能

成长

心理学

个人成长

管理

思维

评论

社会认知那一章 看得头疼 除此之外其他章节都很有启发性 广度很宽
深度需要自己个个击破 对于无从下手无知的我来讲 是福音 大大的福音

东拼西凑，再加上一些幼稚的故事

: C936/0298

1

如同地图一样，这是我们前进的地图

各种杂交

自我管理。看到思维那

书籍的封面设计让我忽略了它很久，读了才发现是本好书，可是看作自我管理和提升的索引书，根据它努力去提升相应的板块就OK.

可能是本非常好的书

本书从知识、智识、实践能力等多方面传达了人的知识及能力的培养方法。同时个人需要自制（通过觉察、判断、奖惩）来约束自己，增加社会认知和人际关系的培养。这样才能由里而外，从个体素质到集体接触，去发展自己不同方面的能力。

欲胜人必先胜己，胜己者，胜天下。

像本工具书似的，没法读

很棒的书，值得反复看

干货慢慢，值得再版，也更值得精读细读！偶然发现，被埋没的一本好书，为作者点赞！

很赞的一本书，可归我自我管理类，系统理性的分析很让人信服，严重推荐。我想吐槽的是，书皮上竟然归为励志书，被埋没的一本好书。

[自我管理与发展智能 下载链接1](#)

书评

从本书的书名和封面设计，我就断定这本书不太可能成为畅销书。

“自我管理与发展智能”这个名字对于一般的读者而言，冲击力实在太小，再加上难看的封面设计，愿意掏钱买这本书的读者就更少了。

这本书把自己定位为励志书，但或许是太过强调“与众不同”，反而显得“平庸”了...

本来只是随手下载的一本电子书 充实我的硬盘 偶然点开看了一下 便一发不可收拾
诚如作者本人所说这本书的最初写作意愿 是写给自己的一本个人知识归纳总结
并形成框架 所以并不能苛求过多 而作者也在写作的过程中
理清了自己的思维并重新思考了认知，情感，育儿等等 这一点很值...

[自我管理与发展智能 下载链接1](#)