

创意过生活

Chuangyi Guo Shenghuo

做自己的主人

Zuo Ziji de Zhuren

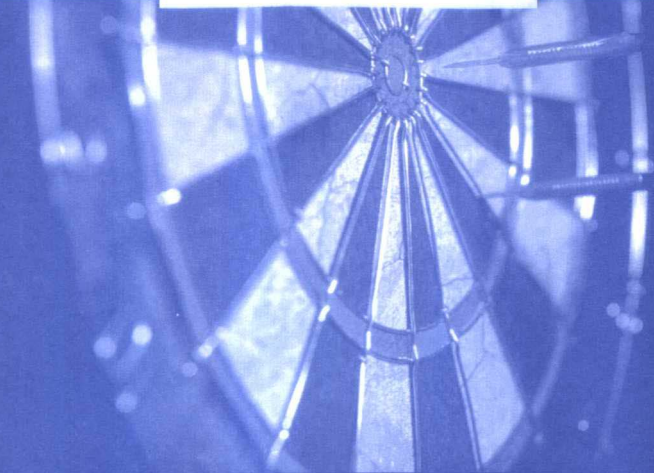
您觉得心灵匮乏？

您想改变人际关系？

本书与您一同：

回顾过去/掌握现在/迎向未来





台湾/张添洲◎编著

创意过生活

Chuangyi Guo Shenghuo

做自己的主人

Zuo Ziji de Zhuren

您觉得心灵匮乏？

您想改变人际关系？

本书与您一同：

回顾过去/掌握现在/迎向未来

图书在版编目(CIP)数据

创意过生活/张添洲著. —北京:中国友谊出版公司,

2003.1

ISBN 7-5057-1867-3

I. 创… II. 张… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 098968 号

书名	创意过生活
作者	台湾 张添洲
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 13.125 印张 262000 字
版次	2003 年 1 月第 1 版
印次	2003 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1867-3/C·282
定价	26.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676
	合同登记号:图字 01-2002-5956

凡走过的，必留下痕迹

生活的目的，在于增进人类全体的生活；生命的意义，在于创造宇宙继起的生命。每个生命的存在，每项生活经验，都深具独特性、终生性、总和性，涵蕴发展、传承、实践、创新等历程。在社会多元变迁、科技日新月异的时代，路是无限的宽广。只要用心努力耕耘与经营生活，就能走出自己的路。

张添洲老师在初中时就立志往技职教育发展，高工甫毕业，就投入工厂历练，服役后半工半读于台北工专、台湾师大、泰山职训中心，并于彰化师大与台湾师大进修硕士与博士学位；于学校由最基层的导工技佐做起，历任辅导老师、组长，并任校刊、童军团等指导老师，任事积极、负责，深获肯定。并积极参与各种社会业务工作，颇有绩效；热心于学术研究，文章、报告散见于报章

杂志、研讨会等，屡获学术奖励。正是创意过生活，做自己的管理大师、心灵舵手、生涯赢家的力行者。

值新作出版，乐为推荐给青少年学子及各界人士在学习、生活、生涯上的参考，谨爰缀数语以为序。

省立海山高工校长 侯建威
一九九八年七月于省立海山高工

自序

每一个生命个体的外表虽然都相类似，但是内在心理却潜伏着极不相同的素质和抱负。不论个性遗传、天赋智慧、教育背景、成长环境、兴趣志向、情绪能力等皆有不同，俗话说：“天生命好。”虽然智慧与命运各有差别，如何创造美好的生涯路，还是要配合自我的情绪智商（EQ），发现并创意过生活。

生活是永无止境的学习、成长、发展的创造路。在崎岖不平的生涯路上，遭遇挫折、面对横逆在所难免，如能发挥情绪智商的创意能力，有效忍受挫折、克服困难、自我肯定，将更能增加成功的胜算与生活的圆满。尤其是年轻生命不应只是“只要我喜欢，有什么不可以”的随性，应对自我的生涯与生命负起一份义务与责任。

《创意过生活》结合情绪、生活、生涯等主

题，共分三个部分：“做自己的管理大师”涵括情绪、人际、自我、管理、成功等内涵；“做自己的心灵舵手”包括学习、成长、生活、目标、休闲等内涵；“做自己的生涯赢家”涵括生涯、规划、工作、职业、发展等内涵。希望能提供各级学校师长、家长、学生、各界人士等在情绪发展、生活发展与生涯发展的历程中，有所领悟与启示，有所学习与精进，以激发读者对人生的自我肯定、分享工作体验、掌控情绪与生涯发展，而达成下述目标：

——帮助个人了解自我，使潜能的情绪与生涯发展的历程中，获得有效的发挥与运用。

——针对社会的变迁与环境的变迁，使每个人在情绪、生活、学习、工作之间，做最适当的选择与调适，能兼顾个人的需求与社会的需要，建立积极进取、努力不懈的生活态度，以丰富生活内涵，提升个人的生活素质。

——激发每个人的自我潜能，以成长自我、肯定自我、实现自我，增进每个人的生活智能与生涯发展。

生活是开放的，因为生命是动态且不断开展的过程，能不断地借由学习成长以成为真正的自我，实现理想，生命才显得多彩多姿。生命的可

贵就在于它是开放、自主、创新、选择的，通过创意生活的发挥使自己越来越美好。

诚挚感谢台湾正中书局的厚爱与鼓励，惠予发行出版；并感谢省立海山高工校长侯建威先生赐序勉励。本书系利用课余编著而成，学海无涯，笔者才疏学浅，疏漏之处在所难免，敬祈学者专家、读者们指正为盼！

张添洲 谨识

目 录

做自己的心灵舵手

第一章 学习

- (4) 学习涵意
- (5) 积极学习
- (6) 不断学习
- (7) 学习要点
- (8) 学以致用
- (9) 学海无涯
- (10) 学习精义
- (11) 学习的重要性
- (12) 学习的层次
- (13) 学习的重点
- (14) 学习的历程
- (15) 能力要项
- (16) 核心能力
- (17) 学无止境
- (18) 学习法则

- (19) 学习内涵
- (20) 学习意义
- (21) 学习影响因素
- (22) 终身学习
- (23) 学习精神
- (24) 多元学习
- (25) 学习要项
- (26) 知识无价
- (27) 生涯能力
- (28) 生涯进路

第二章 成长

- (30) 社会变迁
- (31) 成长启发
- (32) 成长层次
- (33) 成长内涵

- (34) 学习类型
- (35) 行为特点
- (36) 发展定义
- (37) 发展方向
- (38) 发展阶段
- (39) 发展行为
- (40) 进修意义
- (41) 进修体系
- (42) 进修重要性
- (43) 进修成长
- (44) 进修内涵
- (45) 在职进修
- (46) 进修功能
- (47) 进修方式
- (48) 在职进修趋势
- (49) 教育训练功能
- (50) 教育训练目的
- (51) 教育与训练领域

第三章 生活

- (54) 快意人生
- (55) 快乐生涯
- (56) 生活原则
- (57) 乐观自在
- (58) 展现平凡

- (59) 生活馅饼
- (60) 生活形态
- (61) 生活结构
- (62) 生活重心
- (64) 生活步骤
- (65) 生活能力
- (66) 生活环境
- (67) 生活精神
- (68) 生活健康
- (69) 生活目标
- (70) 生活方式
- (72) 生活品质
- (73) 时间规划
- (74) 压力内涵
- (75) 压力本质
- (76) 压力评估
- (77) 压力模式
- (78) 压力症状
- (79) 压力来源
- (80) 压力克服

第四章 目标

- (82) 生涯目标
- (83) 不畏艰难
- (84) 阶段目标

- (85) 具体目标
- (86) 弹性目标
- (87) 精神目标
- (88) 生活目标
- (89) 工作目标
- (90) 美梦成真
- (91) 生活发展
- (92) 生涯目标订立
- (93) 职业生涯规划目标
- (94) 目标规划
- (95) 目标执行
- (96) 生涯目标修订
- (97) 工作探索
- (98) 生涯定位
- (99) 职业辅导
- (100) 职业新知
- (101) 职业创新
- (102) 职业探索
- (103) 职业建立
- (104) 职业维持
- (105) 职业生涯
- (106) 职业生涯规划发展
- (107) 职业生涯规划进阶

第五章 休闲

- (110) 休闲意义
- (111) 休闲涵义
- (112) 休闲重要
- (113) 休闲精神
- (114) 休闲内涵
- (115) 休闲定义
- (116) 休闲观点
- (118) 休闲特质
- (119) 休闲活动
- (120) 休闲功能
- (121) 休闲社会功能
- (122) 休闲教育功能
- (123) 休闲条件
- (124) 休闲理论
- (125) 休闲理念
- (126) 休闲分类
- (127) 休闲功能分类
- (129) 休闲原则
- (130) 休闲规划
- (131) 休闲时间
- (132) 休闲观点
- (133) 生活压力
- (134) 压力调适
- (135) 压力舒解

(136) 面对压力

做自己的管理大师

第一章 情绪

- (140) 情绪智商
- (141) 情绪教育
- (143) 负面情绪
- (144) 自我反省
- (145) 行为特征
- (146) 价值观
- (147) 价值形成
- (148) 价值澄清
- (149) 兴趣性向
- (150) 培养兴趣
- (151) 成熟稳重
- (152) 健全人格
- (153) 抱负水准
- (154) 自尊需求
- (155) 人格特质
- (156) 改变习性
- (157) 能力
- (158) 态度形成

- (159) 健全自我
- (160) 自我概念
- (161) 自我概念内涵
- (162) 自我概念因素
- (163) 自我概念特质
- (164) 自我概念阶段
- (165) 自我概念发展
- (166) 自我发展

第二章 人际

- (168) 人生态度
- (169) 开放尊重
- (170) 容忍为让
- (171) 良师益友
- (172) 沟通内涵
- (173) 沟通协调
- (174) 沟通目的
- (175) 沟通类型
- (176) 沟通作为

- | | |
|--------------|------------|
| (177) 沟通层次 | (203) 自我概念 |
| (178) 沟通理念 | (204) 认识自我 |
| (179) 沟通应用 | (205) 自我了解 |
| (180) 沟通概念 | (206) 自我生涯 |
| (181) 领导意涵 | (207) 自我统合 |
| (182) 领导特质 | (208) 自我健康 |
| (183) 领导要素 | (209) 自我构面 |
| (184) 领导要点 | (210) 自我探索 |
| (185) 领导趋势 | (211) 自我认知 |
| (186) 人性化领导 | (212) 自我公开 |
| (187) 人际关系 | (213) 自我开放 |
| (188) 人际调适 | (214) 自我统整 |
| (189) 人际关系重要 | (215) 自我肯定 |
| (191) 人际关系观念 | (216) 自我管理 |
| (192) 人际关系原则 | (217) 自我分析 |
| (193) 人际关系重点 | (218) 自我责任 |
| | (219) 自我需求 |
| | (221) 自我实现 |

第三章 自我

- (196) 自我认识
- (197) 自我接纳
- (198) 自我期许
- (199) 自我发展
- (200) 自我提升
- (201) 自我健全
- (202) 自我挑战

第四章 管理

- (224) 境由心生
- (225) 自我管理
- (226) 自我改变
- (227) 心理管理
- (228) 心理管理要点

- (229) 幽默轻松
- (230) 目标管理
- (231) 目标管理要点
- (232) 情绪管理
- (233) 压力管理
- (234) 健康管理
- (235) 运动强身
- (236) 运动要项
- (237) 健康实践
- (238) 生涯管理
- (239) 生涯管理危机
- (240) 八十/二十原理
- (241) 今事今毕
- (242) 事情管理
- (243) 时间特性
- (244) 时间浪费
- (245) 时间善用
- (246) 目标导向管理
- (247) 时间管理技巧
- (248) 时间管理要项
- (249) 时间管理原则

第五章 成功

- (252) 全力以赴
- (253) 成功之道
- (254) 双赢目标
- (255) 服务行善
- (256) 现代特征
- (257) 人生陷阱
- (258) 个人管理
- (259) 成功法则
- (260) 关怀尊重
- (261) 快乐人生
- (262) 快乐意义
- (263) 成功人生观
- (264) 成功要点
- (265) 成功意象
- (266) 失败意象
- (267) 成功条件
- (268) 成功特质
- (269) 成功准则
- (270) 成功动力
- (271) 团队互助
- (272) 人际关系增进
- (273) 人际关系技巧
- (275) 人际关注

做自己的生涯赢家

第一章 生涯

- (280) 生涯定义
- (281) 生涯选择
- (282) 生涯发展
- (283) 生涯概念
- (284) 生涯重点
- (285) 生涯观点
- (286) 生涯任务
- (287) 生涯困惑
- (288) 生涯咨询
- (289) 生涯资料
- (290) 善用资料
- (291) 生涯方向
- (292) 生涯设计
- (293) 生涯梦想
- (294) 生涯蓝图
- (295) 生涯理念
- (296) 生涯技巧
- (297) 生涯技巧培养
- (298) 生涯重要技巧
- (300) 生涯决定
- (301) 生涯决策
- (302) 生涯决定因素
- (303) 决定过程

第二章 规划

- (306) 生涯规划
- (307) 生涯规划意义
- (308) 生涯规划内涵
- (309) 生涯规划理念
- (310) 生涯规划应用
- (311) 生涯规划要项
- (312) 生涯规划经义
- (313) 生涯规划实践
- (314) 生涯规划重点
- (315) 生涯规划本质
- (316) 生涯规划特性
- (317) 生涯规划技巧
- (318) 生涯规划过程
- (319) 生涯规划要素

- (320) 生涯规划准备
- (321) 生涯规划观念
- (322) 生涯规划特质
- (323) 生涯规划步骤
- (324) 生涯规划效用
- (325) 生涯规划效能
- (326) 生涯规划期许
- (327) 生涯规划调适
- (328) 生涯规划执行
- (329) 生涯层面
- (330) 全方位生涯

- (344) 工作能力
- (345) 工作能力衡量
- (346) 工作特性
- (347) 工作态度
- (348) 工作品质
- (349) 工作成功
- (350) 工作价值
- (351) 谋职技巧
- (352) 口试技巧
- (353) 失业危机
- (354) 乐在工作

第三章 工作

- (332) 工作理念
- (333) 工作涵意
- (334) 职业无贵贱
- (335) 工作影响因素
- (336) 工作内涵
- (337) 工作意义
- (338) 工作境界
- (339) 工作条件
- (340) 工作层次
- (341) 工作分类
- (342) 工作领域
- (343) 工作功能

第四章 职业

- (356) 职业内涵
- (357) 职业理念
- (358) 职业观念
- (359) 职业意义
- (360) 职业选择
- (361) 职业声望
- (362) 职业奉献
- (363) 职业能力
- (364) 职业调动
- (365) 职业评估
- (366) 职业转换
- (367) 第二专长

- | | |
|---------------|----------------|
| (368) 人性化在职观 | (386) 生涯发展特性 |
| (369) 职业价值观 | (387) 发展历程 |
| (370) 职业分类 | (388) 生涯发展教育目标 |
| (371) 职业形态 | (389) 生涯发展原则 |
| (373) 职业证照 | (390) 生涯发展任务 |
| (374) 职业守则 | (391) 青少年发展 |
| (375) 职业新做法 | (392) 生涯成熟 |
| (376) 职业新伦理 | (393) 生涯成熟向度 |
| (377) 职业新趋势 | (394) 生涯成熟层面 |
| (378) 职业调适 | (395) 生涯抉择 |
| (379) 职业生涯观念 | (396) 生涯管理 |
| (380) 职业生涯重要性 | (397) 生涯阶段 |
| | (398) 生涯评估 |
| | (399) 生涯信心 |
| | (400) 生涯重心 |
| | (401) 生涯主张 |
| | (403) 生涯试探 |
| | (404) 生涯建立 |
-
- | | |
|-----------------|--|
| 第五章 生涯发展 | |
| (382) 发展内涵 | |
| (383) 生涯发展意义 | |
| (384) 生涯发展内涵 | |
| (385) 组织发展 | |