

П. МЮРРЕЙ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К УСТОЙЧИВОМУ РАЗВИТИЮ

Перевод с английского
В. Н. Егорова

2-е издание (электронное)



Москва
БИНОМ. Лаборатория знаний
2015

УДК 574
ББК 20.18
М98

Мюррей П.

М98 Индивидуальный подход к устойчивому развитию [Электронный ресурс] / П. Мюррей ; пер. с англ. В. Н. Егорова. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 307 с.). — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2015. — Систем. требования: Adobe Reader XI ; экран 10".

ISBN 978-5-9963-2985-4

В настоящее время мнение о том, что мы должны жить более устойчивой жизнью, стало широко распространенным. Но когда на практике мы сталкиваемся с укоренившимися привычками и множественными препятствиями, перейти от самых благих намерений к действиям может быть очень непросто. В этой книге представлен полный учебный курс осуществления личной трансформации и достижения устойчивости на личном уровне и показано, как согласовать личные и профессиональные действия со своими ценностями и убеждениями. В книге предлагается множество упражнений, которые можно выполнять как индивидуально, так и в группе.

Для преподавателей, инструкторов, студентов и специалистов из любой сферы деятельности, которые должны научить устойчивости других или научиться ей самим.

**УДК 574
ББК 20.18**

Деривативное электронное издание на основе печатного аналога: Индивидуальный подход к устойчивому развитию / П. Мюррей ; пер. с англ. В. Н. Егорова. — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013. — 304 с. : ил. — ISBN 978-5-9963-1142-2.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации

- © Paul Murray, 2011
- © Все права защищены.
Авторизованный перевод
с англоязычного издания Earthscan,
опубликованного издательством
Routledge, входящим
в Taylor & Francis Group
- © БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013

ISBN 978-5-9963-2985-4

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Мы как значащий фактор	12
Большая идея	12
Необходимость в изменениях	14
Следует ли считать технологию ответом?	17
Непреднамеренные исходы	21
Человеческий фактор	22
Предпринимаемые меры	23
Бремя, налагаемое промышленностью на планету	25
Влияние жизненного цикла продукта	25
Технология как отвлекающий фактор	26
Меняющееся поведение людей	28
Важность каждого человека	32
Преимущества, получаемые при переходе к устойчивому состоянию	35
Попытки «озеленения»	37
Как перейти к личному участию в процессе обеспечения устойчивости	39
Как пользоваться этой книгой	41
Глава 2. Осведомленность: индивидуализация устойчивости	44
Вступление	44
Общая направленность человечества	46
Индивидуализация устойчивости	48
Личная причастность	52
Бедность и неравенство	54
Взаимосвязь рассматриваемых вопросов	81
Резюме главы	82
Глава 3. Мотивация: значимость ценностей	86
Монтгомери-Сити, Алабама, США	86
Познакомимся с ценностями	87
Ключевые ценности	90
Сложный характер ценностей	94
Конфликты ценностей	97
Роль морали и этики	101
Счастье как ключевая ценность	102
Резюме главы	106
Глава 4. Значимость психологических установок	108
Психологические установки, способствующие устойчивости	109
Оценка наших психологических установок	117
Резюме главы	128
Глава 5. Усиление своего потенциала: значимость убеждений	131
13 марта 1964 г.; Куинс, Нью-Йорк	131
Значимость убеждений	133
Убеждения, работающие на устойчивость	137
Убеждения и изменения	142
Сущность убеждений	144

Выявление убеждений, блокирующих изнутри	148
Резюме главы	151
Глава 6. Усиление своего потенциала	153
Обоснование	156
Рефрейминг нашего мышления: круги влияния Стивена Кови	158
Методы рефрейминга, применяемые в НЛП и когнитивной поведенческой терапии (КПТ)	165
Умственная алхимия: внедрение сообщений в подсознание	167
Усиление убеждений, наращивающих потенциал	170
Практика осознанных действий	171
Наблюдение за своим поведением	172
«Ясный ум»	174
Резюме главы	177
Глава 7. Знания: принципы устойчивости	180
История	180
Доклад Брундтланд	182
Три Е	186
Модель пяти капиталов	191
Критические высказывания	195
Рекомендации по устойчивому развитию	195
Резюме главы	198
Глава 8. Знания: вопросы устойчивости	201
Введение	201
«Мудрый» подход к приобретению знаний	202
Аспекты природного капитала	203
Аспекты социального капитала	216
Аспекты производственного капитала	218
Аспекты финансового капитала	219
Интеграция пяти капиталов	221
Резюме главы	225
Глава 9. Навыки и умения: умелое применение	227
Набор навыков и умений, тесно связанных с устойчивостью	229
Компетенции, связанные с мышлением	232
Межличностные компетенции	240
Личностное и профессиональное развитие: управление временем	247
Резюме главы	252
Глава 10. Практические аспекты устойчивости	255
Полный круг: ты сам как важный фактор устойчивого развития	255
Устойчивость на практике	258
Личный потенциал	260
Профессиональный потенциал	263
Инструменты для развития нашего потенциала	266
Преодоление сопротивлений	277
Активизация самоустойчивости	281
Заключение	286
Выражение признательности	288
Литература	289