

<<走出心灵的沼泽>>

图书基本信息

书名：<<走出心灵的沼泽>>

13位ISBN编号：9787117090452

10位ISBN编号：7117090456

出版时间：2007-11

出版单位：人民卫生

作者：赵丰

页数：236

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>

## &lt;&lt;走出心灵的沼泽&gt;&gt;

## 前言

学会健康地生活非常高兴地读到赵丰同志关于孤独漫谈的书稿。

这是一本通俗易懂的著作。

它没有生硬的说教，也没有大段艰涩的理论，而是在平实的叙述之中娓娓道来，给人以启发，回味无穷。

这是我乐于说几句话的原因。

孤独是人类社会的普遍现象。

所有的人在人生之旅中，很少有终其一生未曾感受过孤独的。

婴儿呱呱坠地便感到了孤独的恐惧，那小脚小手又蹬又抓，就是在反抗孤独；成年人在上下求索中，也免不了彷徨苦闷；风烛残年的老人们，更是害怕孤独。

单身汉是孤独的，情侣们的内心也不时飘来孤独的影子；穷人是孤独的，富翁们在欢笑的盛宴上却常常找不到朋友……孤独对弱者是灾难，是不幸；对强者是食粮，是财富。

超越孤独既是人生的需要，也是一种能力。

孤独本身是无法摆脱的“宿命”，如此而言，它是不可选择的。

但处于积极还是消极的孤独之中，如何对待孤独，又是可以选择的。

孤独不是消极出世，不是自我封闭，不是自囚于象牙塔或牛角尖中，而是为了实现自我、造福社会而选择最适合自己的奋斗道路。

积极的孤独可以把有限的空间与时间、精力与活力、财富与能力，以优化而高效的方式，凝聚在无限的事业之中。

对孤独的认识，也是对生命价值的认识。

现代社会日新月异，人们脚步匆匆，不敢有半点歇息。

社会竞争的剧烈，也加重了人们的心理负担。

焦虑、紧张、抑郁等各种心理疾病随之而来，亚健康问题引起了人们的关注。

身体没有病并不等于健康已成为全社会的共识。

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

”心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高。

内心一旦失去平衡，就容易产生心理问题。

人的心理状态常常直接影响其人生观、价值观，直接影响到某个具体行为。

因而从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。

通常，一般的心理问题都可以自我调节。

每个人都可以用多种方式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。

面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的早期阶段成为自己的“心理医生”。

为了走出心灵的困境，我们要学会健康地生活。

第一，加强修养，遇事泰然处之。

要认识到生命总是由旺盛走向衰老直至消亡的，这是不能抗拒的自然规律。

应当养成豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。

事实上，那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的。

第二，合理安排生活，培养多种兴趣。

人在无所事事的时候常常会胡思乱想，所以要合理地安排工作与生活。

适度紧张而有序的工作可以避免心理上滋生失落感，令生活更加充实。

## <<走出心灵的沼泽>>

而充实的生活可以改善人的抑郁心理。

同时，要培养多种兴趣。

爱好广泛者总觉得时间不够用。

生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪，并可以增强生命的活力，令人生更有意义。

第三，尽力寻找情绪体验的机会。

一是多想想你所从事的事业，时时不忘创新，做出新的成绩，跃上新的台阶。

再者要关心他人，与亲朋、同事同甘共苦，会使人头脑清醒，心胸开阔；三是多参加公益活动，乐善好施，为子孙造福。

第四，保持心情安宁。

面对大量的信息不要紧张不安、焦急烦躁、手足无措，要学会保持心态平和，学会吸收现代科学信息的方法，提高应变能力。

同时，要尽量多地设想出获取它们的可行途径，并选择一个最佳方案行动，从而减轻个人的心理负担，又能收到事半功倍之效。

第五，适当变换环境。

一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性，不求有功，但求无过。

过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。

而在新的环境中，接受具有挑战性的工作生活，可以激发人的潜能与活力。

变换环境进而变换心境，使自己始终保持健康向上的心理，避免心理失衡。

第六，正确认识自己与社会的关系。

要根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。

要摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待个人得失。

这样就可以减少心理失衡。

当前，越来越多的人认识到：良好的心理健康是人一生适应各种挑战的精神支柱，是一种保持良好生活质量的精神动力。

所以，我们要树立远大的人生目标，把宝贵的时间、精力都用在事业的追求和奋斗中，摒弃那些无谓的烦恼和纷争，身心健康地生活一辈子。

得知该书将由人民卫生出版社出版，故班门弄斧说了一些关于心理健康的话，不知当否，是以为序。

刘绪成

## <<走出心灵的沼泽>>

### 内容概要

这是一本通俗易懂的著作。

它没有生硬的说教，也没有大段艰涩的理论，而是在平实的叙述之中娓娓道来，给人以启发，回味无穷。

这是作者乐于就几句话的原因。

孤独是人类社会的普遍现象。

所有的人在人生之旅中，很少有终其一生未曾感受过孤独的。

婴儿呱呱坠地了孤独的恐惧，那小脚小手又蹬又抓，就是在反抗孤独；成年人在上下求索中，也免不了彷徨苦闷；风烛残年的老人们，更是害怕孤独。

单身汉是孤独的，情侣们的内心也不时飘来孤独的影子；穷人是孤独的。

富翁们在欢笑的盛宴上却常常找不到朋友。

<<走出心灵的沼泽>>

书籍目录

## <<走出心灵的沼泽>>

### 章节摘录

20年前，获得一本法国著名作家卢梭的《一个孤独的散步者的遐想》译作，读罢感慨万端。

这位一生酷爱自然、酷爱真理的漂泊者，靠着自学和个人奋斗而成为一代思想巨子。

这位传奇式人物，在经历了不断抗争和搏斗之后，终于在大自然的怀抱中得到了他所称道的“灵魂的安宁”。

他在长睡中摆脱了人世的烦扰。

在他身后遗留下的一部分手稿中，人们发现了记载着他那些“充满每日孤独散步中迷人的沉思默想”的集子，于是传诵至今。

“古来圣贤皆寂寞”。

世界上永远有孤独的跋涉者。

那些不被当时世人所理解的伟人，他们肯定是孤独的。

现代社会人海茫茫，日新月异。

很多规则、秩序、习惯等，都在社会的转轨变型之中急骤变化，令人头晕目眩。

现代人为心所拖累，而“心病”之一就是孤独。

孤独是一种状态；孤独是一种心态；孤独是某种心灵体验。

春风得意是一种孤独；历尽沧桑也是一种孤独。

孤独可以是天堂；孤独也可以是地狱。

孤独有时像一条蛇，吞噬着活的心灵；孤独有时是一团火，锻造出新的思想。

如何认识孤独？如何同孤独相伴？如何走出孤独与追求孤独？这些问题长年萦绕于心。

渐渐我就有了这个选题，也形成了这种结构，算作一种探索，不揣浅陋奉献给读者。

感谢人民卫生出版社对本选题的关注与帮助，也感谢刘绪成先生在百忙之中抽身作序。

如果这本书能给拼搏在激烈竞争状态下的人们带来生命意识的某些启迪，于我则深感欣慰。

“海内存知己，天涯若比邻。”

再谢！赵丰2007年6月27日北京万寿寺

## <<走出心灵的沼泽>>

### 后记

20年前，获得一本法国著名作家卢梭的《一个孤独的散步者的遐想》译作，读罢感慨万端。这位一生酷爱自然、酷爱真理的漂泊者，靠着自学和个人奋斗而成为一代思想巨子。这位传奇式人物，在经历了不断抗争和搏斗之后，终于在大自然的怀抱中得到了他所称道的“灵魂的安宁”。

他在长睡中摆脱了人世的烦扰。

在他身后遗留下的一部分手稿中，人们发现了记载着他那些“充满每日孤独散步中迷人的沉思默想”的集子，于是传诵至今。

“古来圣贤皆寂寞”。

世界上永远有孤独的跋涉者。

那些不被当时世人所理解的伟人，他们肯定是孤独的。

现代社会人海茫茫，日新月异。

很多规则、秩序、习惯等，都在社会的转轨变型之中急骤变化，令人头晕目眩。

现代人为心所拖累，而“心病”之一就是孤独。

孤独是一种状态；孤独是一种心态；孤独是某种心灵体验。

春风得意是一种孤独；历尽沧桑也是一种孤独。

孤独可以是天堂；孤独也可以是地狱。

孤独有时像一条蛇，吞噬着活的心灵；孤独有时是一团火，锻造出新的思想。

如何认识孤独？如何同孤独相伴？如何走出孤独与追求孤独？这些问题长年萦绕于心。

渐渐我就有了这个选题，也形成了这种结构，算作一种探索，不揣浅陋奉献给读者。

感谢人民卫生出版社对本选题的关注与帮助，也感谢刘绪成先生在百忙之中抽身作序。

如果这本书能给拼搏在激烈竞争状态下的人们带来生命意识的某些启迪，于我则深感欣慰。

“海内存知己，天涯若比邻。”

再谢！赵丰2007年6月27日北京万寿寺

## <<走出心灵的沼泽>>

### 编辑推荐

《走出心灵的沼泽:孤独漫谈》由人民卫生出版社出版。

<<走出心灵的沼泽>>

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>