<<智慧生活,幸福满贯>>

图书基本信息

书名:<<智慧生活,幸福满贯>>

13位ISBN编号:9787501973156

10位ISBN编号:7501973156

出版时间:2010-1

出版时间:中国轻工业出版社

作者:钟思嘉

页数:157

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

<<智慧生活,幸福满贯>>

前言

初听到学生之间谈论新世纪时,总有点不太自在,尤其是看他们兴奋地在电脑上交流着一些我看不懂的网络语言时,老觉得他们才是新世纪的宠儿,自己似乎有点"out"(落伍)了。

然而,在他们偶尔嘲笑我落伍的同时,他们仍然不断地来找我谈有关他们的压力、感情、人际关系等心理困扰,希望从我这里得到一些帮助,此时又让我觉得自己并非跟不上时代。

让我反思更深的是,虽然科技文明突飞猛进,但关于人的问题和10年、20年前,甚至30年前没有什么大的差别,只是在现代,人们的一些情感更多采,想法更多姿而已,而在关心的主题和内容上却是一样的。

记得有一天,一位朋友指着一张有关婚姻沟通讲座宣传的海报问我:"这个题目不是你二十几年前就 讲过了吗?

"当下,我笑笑地回答说:"别忘了!

不断有人成长,自然有人需要,就像以前我主持的一个讲座,题目是'打开爱情之门',当时讲座现场可真是挤了满满的年轻听众,我相信这个题目和内容现在拿来再谈,依然会盛况如昔。

"朋友听了不停地点头同意,因为我们都知道,不管时代怎么转变,有些古老的智慧至今仍历久弥新

渐渐地,我认清了一个事实,不管你愿不愿意、喜不喜欢,只要生活在这世界中,你就是新世纪的 人。

而且,面对新旧价值交替之刻,我们更需要比往日更多、更好的生活智慧来关照自己和关照他人,以 及关照周遭的环境。

中国历史文化源远流长,智、慧二字都在甲骨文中出现,两个字一起连用最早可以追溯到孟子《公孙丑篇》"虽有智慧,不如乘势"(卷上,第一)。

此外,司马迁在((史记秦始皇本记》第六中解释列国之所以无法打败秦国:"百万之图逃北而遂坏 ,岂勇力智慧不足哉?

形不利,势不便也"。

可见"智慧"此一概念在中华文明中渊源甚早,之后智慧的观念受到道家、儒家、佛家、禅学等思想 影响,使得智慧的内涵更为兼容并蓄、繁茂丰盛。

当阅读这些哲理思想时,常涉及高深的"生命智慧",并非一般人所能理解,也非人人可得或一 蹴而就。

然而,我认为"生活智慧"则可以通过一个人在日常生活中将其所统整过的知识,在真实世界中实践和展现出来,并带给自己一生的幸福。

正如亚里斯多德所言,智慧是知识的最完美形式。

<<智慧生活,幸福满贯>>

内容概要

过惯了朝九晚五的生活,麻木了需要自由的身心。

节奏越快,生活越疲惫,而我们就像上紧了发条的木偶,一味机械的运作,忘了作为人类的智慧和幸福。

生活中不仅需要大智大慧,闲情逸致也是一种态度。

从此刻起,让我们跟随这本书,敞开心灵,用智慧,营造我们的幸福。

<<智慧生活,幸福满贯>>

书籍目录

第一篇 个体智慧 因应压力 容忍挫折 调适情绪 对抗抑郁第二篇 人际智慧 展现魅力 克服害羞 学习倾听 珍惜婚姻第三篇 群体智慧 破解疏离 尊重隐私 敦亲睦邻 关心环境第四篇 新世纪智慧 尊重他人相互关怀 追求快乐 自我实现

<<智慧生活,幸福满贯>>

章节摘录

容忍挫折 每一个人对自己的生命都树立一些理想,然而在追求的过程中,总会有一些阻碍或困难迎面而来,任何让我们感到不如意和不顺心的事,都可能造成我们内心的挫折感。

所谓的"挫折容忍力",就是当挫折来时个人忍受程度的大小。

有些人遇到挫折可能会有短暂的不愉快,但难过一会儿或伤心一两天就没事了,这类人的挫折容忍力较高。

而有些人一遇到挫折,就伤痛难过好几天或持续好几个月,甚至有如世界末日或大难临头般,这类人 的挫折容忍力自然较低。

挫折是人生不可避免的事,每个人或多或少、或大或小都会碰到,我们要学习如何去面对和克服 它。

培养高的挫折容忍力,是现代人必须具备的认知和能力。

首先,了解是什么原因造成我们的挫折感?

通常,分为环境、个人和心理冲突三个方向来探讨。

环境因素造成的挫折 第一个造成挫折的方面是环境的因素,即外在的事物让我们产生挫折感

而环境因素又可细分为四个方面来谈: 1.时间 譬如自己急着赶时间,但等公交车却久候不到 ,于是就会产生挫折感。

又如,有些人喜欢说:"想当年"、"好汉不提当年勇"、"时不我予啊"之类的感叹也属这种情况,就像有时候我们希望事情早一步发生,或是晚一步发生,偏偏就这么不巧。

举例而言,多年前我跟一些父执辈的朋友聊天,听到一位长辈怨叹说: "在我们三四十岁的时候 ,当时社会需要的是老成持重的人,所以我们就不断磨炼自己,培养自己成为一个更成熟的人。

到了五六十岁的时候,社会却说需要的是青年才俊,我们好像变成空白的一代,被时代的潮流淘汰了

"这种时不我予的感觉造成的挫折感,是可以理解的。

2.空间 有时,外在的空间可能造成我们一些心理上的挫折感,例如最常听到的是所谓的"远水救不了近火",由于距离远,虽然情况危急,却使不上力。

又如,分离的恋人两地相思,但是又无可奈何,难免会造成心理上的挫折感。

3.天灾人祸 这些年的一些台风、水灾、地震等天然灾害,造成生命财产的流失,甚至家破人 亡,常引起受难者心理上严重的挫折感。

而社会上一些因暴力、谋杀或车祸造成伤亡的事件,受害者或其家属必然痛心疾首,这种挫折就是人 祸造成的。

4.社会的压力 最常见的例子是父母的期望、很多父母对孩子都有一些期望,例如有些父母会 对孩子说:"我希望你考上好的学校"、"我希望你考一百分"等语,常常造成孩子很大的心理压力

我记得有一个学生考了好几年医学院都没考上,非常挫败地说父母一定要他学医,但是自己不太清楚自己真正的兴趣。

因此,他人的眼光、父母的期望、社会的价值观等都可能造成我们心理上的挫折,因为多数人都害怕自己不符合社会的要求或担心不被人所接纳。

个人因素造成的挫折 第二个造成挫折的方面是个人的因素,这也可以分为四个方面来说:

1.一个人会遭受挫折,可能是目标订得太高了 因为担心自己做不到,因而刻意将目标订得过于理想,结果自然是达不到目标,产生挫折感。

而且,有些人还可能会说: "不是我不愿意,只是根本做不到!

"如此,他们对自己能力的评价就更差了。

2.不了解情况 可能是对开始发生的情形不是很了解,致使接下来的情况更难处理,进而造成 心理上的挫折感。

最容易了解的例子,就是我们常说:"情人眼中出西施"、"一见钟情",有时根本不清楚对方到底

<<智慧生活,幸福满贯>>

是怎么样的一个人,却产生一种迷恋或盲目的感情。我们常听到一句话:"因误会而结合,因了解而分开。

<<智慧生活,幸福满贯>>

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