

<<传统文化与心理修养>>

图书基本信息

书名：<<传统文化与心理修养>>

13位ISBN编号：9787506562560

10位ISBN编号：7506562561

出版时间：2011-8

出版时间：中国人民解放军出版社

作者：田玉洪，刘志宏 编著

页数：304

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>

<<传统文化与心理修养>>

内容概要

本书对于如何通过修身养性，陶冶情操，历练心智，进而达成理想人格，提出了深刻的见解和心得。诸如儒家所倡导的“君子”和“大丈夫”人格，道家的“上善若水”人生理念，以及他们所提出的修身、正心、自省、养气等一系列的心理调适方法，都如同理性之水滋润着中华儿女一代代人的心灵。青年官兵正处在身体和心理成长的关键时期，认真学习和吸收历史传统文化的精华，对于其身心健康成长，塑造良好和健全的人格不无裨益。

<<传统文化与心理修养>>

作者简介

田玉洪，山东莒县人，1966年出生，历史学博士，武警某学院教授。先后出版《中国官制史话》、《困厄中的抉择——晚清(1864—1911年)绿营裁军研究》、《传灯千载业立雪几人同——陈寅恪和他的弟子》、《中国古代官制》、《中国传统文化概论》、《近代中国的学术传承》等著作。另外，在《军事历史研究》、《山东社会科学》等学术期刊上发表论文数十篇。

刘志宏，1954年9月生人，现为武警某学院军事心理学教研室主任、教授，大校军衔，研究生学历，硕士研究生导师。系中国心理学会军事心理专业委员会副主任委员，武警部队心理卫生专业委员会副主任委员，中国心理卫生协会交通分会副理事长。先后发表和交流学术论文90余篇，编写出版《军事心理学教程》、《心理战ABC》、《军队汽车驾驶员心理学》、《军人心理咨询》、《军人心理健康隽言》、《新兵心理健康自助手册》等20部专著计420余万字；主编教材《军事心理学》、《军人心理训练教程》、《武警心理学基础与应用》、《武警心理训练》和《武警心理学》5部计110万余字；获得军队科技进步奖13项、国家专利4项，4次荣立三等功，获军队院校育才奖金奖，享受军队优秀专业技术人才一类岗位津贴和国务院特殊津贴。

<<传统文化与心理修养>>

书籍目录

第一章 绪论

第一节 传统文化与心理修养的研究目的

第二节 传统文化与心理修养的研究内容

第二章 传统文化论理想人格

第一节 儒家理想人格

第二节 “上善若水”的道家人格

第三章 理想人格的自我塑造

第一节 儒家的修身之道

第二节 道家的修身之道

第三节 内修篇

第四节 外修篇

第五节 做人篇

第六节 交往篇

第七节 处世篇

第四章 先哲贤人修身故事

第一节 颐养性情篇

第二节 修身正心篇

第三节 心胸豁达篇

第四节 洁身自好篇

第五节 高尚人格篇

第六节 高风亮节 篇

第七节 处世有方篇

第八节 高山流水篇

第九节 忍辱负重篇

第十节 警示篇

参考书目

<<传统文化与心理修养>>

章节摘录

版权页：古代贤人君子往往以陶养性情为人生本务，性情修炼达到很高的境界，不以物喜，不以己悲，撓之而不怒，屈之而不怨，辱之而不气，宠之而不惊。

唐朝有个名叫于休烈的官员，“至性真恚”，“在朝凡三十余年，历掌清要，家无担石之蓄。恭俭温仁，未尝见喜愠于颜色。而亲贤下士，推毂后进，虽位重年高，曾无倦色，笃好书籍，手不释卷”。

唐朝名相宋璟品行高尚，待人和气，使人如沐春风，凡是接触过他的人无不为其好脾气所折服，称之为“有脚阳春”。

意思是说宋璟如一缕春风，走到哪里哪里就似春风煦物，让人倍感温暖。

宋朝宰相王旦更是性情涵养功夫到家的人，“家人未尝见其怒。试以少埃墨投羹中，旦惟啖饭。问‘何不啜羹？’曰：‘偶不喜肉’。后又墨其饭。则曰：‘今日不喜饭，可别具粥’”。

王旦的性情涵养功夫可谓达到了很高的境界。有的则善于控制和隐藏自己的感情。

光武帝刘秀和他的哥哥刘玄早年在更始手下为将，刘玄被杀，“光武不敢显其悲戚，每独居，辄不御酒肉，枕席有涕泣处”。

有个叫冯异的部下知道这个情况后，悄悄宽慰刘秀。刘秀连忙否认说：“卿勿妄言。”

而修养不到家的人，即便再会伪装，也能被人揭穿，如唐朝宰相李林甫“口蜜腹剑”，“笑里藏刀”。

刘宠入京后，历任宗正大鸿胪、司空、司徒太尉等职。一次他出京到外地，路经亭舍，想进去休息片刻，管亭舍的官吏拒而不纳，说：“我们这里特意整顿洒扫一番，专门等待刘宠大人的到来，你有什么资格来住呢！”刘宠听了，一言不发，悄然离去。

时人称颂他是一位忠厚长者。

性情可以陶冶，“西门豹之性急，故佩韦以自缓，董安于之性缓，故佩弦以自急”（西门豹知道自己有个性急躁的缺点，经常佩带熟皮，提醒自己放宽缓一些。董安于觉得自己性格过于宽缓，经常佩着绷紧的弦，提醒自己紧张起来）。

因此我们不要以“山难改，性难移”为借口，放纵性情，任其自然，而应该勤加修炼，培植出良好的性情状态。

当然，培育良好的性情并非一日之功，也难以一蹴而就，如同一个长期的系统工程，“凡人之生也，必以平正。所以失之，必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静，能反其性，性将大定。”

需要多种因素辐辏，坚持不懈，方可有功成之日。

<<传统文化与心理修养>>

编辑推荐

《部队心理服务工作丛书:传统文化与心理修养》既反映了这些年来部队探索心理服务工作的成果和经验,又为建立和完善部队心理服务工作保障机制提供了教材保障,这对于基层部队心理服务工作的开展具有一定的意义。

这套丛书紧紧抓住基层部队心理服务工作这个主题,以培养和提高广大官兵的心理素质为根本目的,运用心理学的相关理论、知识和方法,结合基层官兵的心理状况,对基层部队如何开展心理服务工作进行了多角度、多层次、较为全面系统的积极探索和尝试。

<<传统文化与心理修养>>

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>