

<<人生就是一种修炼>>

图书基本信息

书名：<<人生就是一种修炼>>

13位ISBN编号：9787539943350

10位ISBN编号：7539943351

出版时间：2011-4

出版时间：江苏文艺

作者：汪向东

页数：223

字数：12000

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>

## <<人生就是一种修炼>>

### 内容概要

人控制世界，而心灵则控制人。

每个人都需要面对内在的自我。

每个人生只有在不断的心灵修炼中才能得到升华。

摆脱沮丧、孤独、自卑、叛逆、焦虑、猜疑、攀比等负面情绪，拨云见日，我们终将找到生命中的阳光、喜悦、快乐和幸福。

你真的了解自己吗？

当你心理出现问题，或者是当你的追求与幸福成反比的时候，或许需要回归一下内心。

全世界有80%的人曾经或者正在被心理问题困扰。

自私、虚荣、猜疑、嫉妒；烟瘾、酒瘾、赌瘾、购物瘾；甚至是厌食症、嗜痴症、抑郁症、强迫症。

- 。
- 。
- 。
- 。
- 。
- 。

当你遇见心理副作用，请不要逃避！

因为科学统计，全世界至少有80%的人和你一样曾经或者正在被心理问题困扰，你需要做的就是将这些作为人生的必修课！

其实，人生本来就是一种修炼！

## <<人生就是一种修炼>>

### 作者简介

汪向东，美国加州大学戴维斯分校社会心理学系毕业，长期从事心理学研究及诊疗工作，擅长临床心理学、健康心理学，目前从事心理学教学与研究工作，著有《心理学的100个故事》等心理类著作。

## <<人生就是一种修炼>>

### 书籍目录

#### Part 1 你真的认识自己吗？

——你心里的那个“我”

每个人都有自己对世界的认知。

但是，认识世界容易，认识自己难。

老子曰：“知人者智，知己者明。

”也许当你停下匆忙的脚步，反思点滴往事，会慢慢发现，对自己原来并不是那么熟悉。

所以，想要做一位“明者”，先要从认识自己开始……

#### Story 1 上帝和他们开了个玩笑 2

心理诊疗室——自我认知

心理测试

#### Story 2 溺水士兵奇迹生还 6

心理诊疗室——应激反应

心理测试

#### Story 3 别让你的眼睛欺骗你 10

心理诊疗室——感觉影响判断

心理测试

#### Story 4 罗杰·罗尔斯的州长之路 14

心理诊疗室——心理暗示

心理测试

#### Story 5 一堂特殊的心理课 18

心理诊疗室——从众心理

心理测试

#### Story 6 大胆露出你的暴牙 22

心理诊疗室——坚持自我

心理测试

#### Part 2 遇见心理副作用——大胆面对你的“另一面”

没有谁是完美的。

当万物之灵利用其他动物的弱点操纵世界之时，他们没有看到自己身后也有一条长长的黑影。

屠格涅夫说：“人的心灵是一座幽暗的森林。

”在这座森林里，每一个角落都会长出一朵鲜花，但每一朵花下都会长满有毒的倒刺。

如果你不懂得用智慧去判断它们，用意志去约束自己，那你将会深陷其中，无法自拔……

#### Story 1 一件古董，两种命运 28

心理诊疗室——逃避

心理测试

#### Story 2 失去的不只是合约 32

心理诊疗室——自卑

心理测试

#### Story 3 博士生出洋相 36

心理诊疗室——自负

心理测试

#### Story 4 窗外的神秘风景 41

心理诊疗室——自私

心理测试

#### Story 5 痛快一时，艰辛一世 45

心理诊疗室——虚荣

<<人生就是一种修炼>>

心理测试

Story 6 小车怎么了 49

心理诊疗室——攀比

心理测试

Story 7 只要你过得没我好 53

心理诊疗室——嫉妒

心理测试

Story 8 走出自设的迷阵 57

心理诊疗室——猜疑

心理测试

Story 9 苏伦的烦恼 61

心理诊疗室——浮躁

心理测试

Story 10 石油大王的失误 65

心理诊疗室——焦虑

心理测试

Story 11 骄傲的头颅总会低下 70

心理诊疗室——骄傲

心理测试

Story 12 孤独的人是可耻的 76

心理诊疗室——孤独

心理测试

Story 13 色情网站的高级管理者 80

心理诊疗室——空虚

心理测试

Story 14 风水大师让他粉身碎骨 84

心理诊疗室——迷信

心理测试

Story 15 花季少女的怪异行为 88

心理诊疗室——洁癖

心理测试

Story 16 大明星痛别娇妻爱女 92

心理诊疗室——酒瘾

心理测试

Story 17 从五块钱到两百万 96

心理诊疗室——赌瘾

心理测试

Story 18 克服花钱的欲望 100

心理诊疗室——购物狂

心理测试

Story 19 饕餮大餐的背后隐藏着什么 104

心理诊疗室——嗜吃症

心理测试

Story 20 宁宁母亲的担忧 109

心理诊疗室——厌食症

心理测试

Story 21 每天阳光多一点 113

## <<人生就是一种修炼>>

心理诊疗室—— 忧郁症

心理测试

Story 22 让马铃薯在欧洲扎根 117

心理诊疗室—— 叛逆心理

心理测试

Story 23 杰克心头那个魔鬼 121

心理诊疗室—— 强迫症

心理测试

Story 24 报复别人，伤害自己 125

心理诊疗室—— 报复

心理测试

Story 25 生命和他开了个大玩笑 129

心理诊疗室—— 贪欲

心理测试

Story 26 人生第一次教训 132

心理诊疗室—— 拖延

心理测试

Part 3 平和的心态最美 —— 换个角度看世界

同样是半杯水，有人遗憾：就剩半杯水了，不够喝；也有人满足：至少还剩半杯水可以喝。

古语云：“塞翁失马，焉知非福。

”同一件事，每个人都会有自己不同的判断。

与其烦恼忧愁，不如换个角度，调整心态，寻找新的机会。

因为越是狂风暴雨，之后越会出现美丽的彩虹……

Story 1 传奇赛车手的奇迹 138

心理诊疗室—— 失败不是终点

心理测试

Story 2 房子到底好卖吗？

142

心理诊疗室—— 心态决定看法

心理测试

Story 3 一条腿的价值 146

心理诊疗室—— 要勇于面对

心理测试

Story 4 厨师父亲的感悟 150

心理诊疗室—— 挫折让你更完美

心理测试

Story 5 冰淇淋好吃更好玩 154

心理诊疗室—— 享受别样的快乐

心理测试

Story 6 “没有人超过一万元” 158

心理诊疗室—— 放弃是一种境界

心理测试

Story 7 “我再也不去国外了！

” 162

心理诊疗室—— 别人的未必更好

心理测试

Story 8 木炭搭起的森林庄园 167

## <<人生就是一种修炼>>

心理诊疗室——天无绝人之路

心理测试

Part 4 幸福一直都在——人生就是一种修炼

柏拉图说：“好的心理是一剂良药，能催人奋进。

”想要在艰难困苦中扬帆前行，积极健康的心态是永远也不能少的。

生活就像一面镜子，能真实折射出你心中的每一点闪光。

当你慢慢将它们聚集在一起时，你就会发现，其实你捧着的是一个太阳。

Story 1 深谷埋英魂 172

心理诊疗室——博爱

心理测试

Story 2 “先生，你的钱掉了！

” 176

心理诊疗室——善良

心理测试

Story 3 狄摩西尼的神话 180

心理诊疗室——自信

心理测试

Story 4 衬衫上那朵盛开的小花 184

心理诊疗室——宽容

心理测试

Story 5 父爱创造的医学奇迹 188

心理诊疗室——坚持

心理测试

Story 6 快乐的樵夫 193

心理诊疗室——知足

心理测试

Story 7 垃圾堆里的老板 197

心理诊疗室——感恩

心理测试7

Story 8 谁救了国王和大臣 202

心理诊疗室——平常心

心理测试

Story 9 省里来的大官 206

心理诊疗室——豁达

心理测试

Story 10 祝枝山巧戏财主 210

心理诊疗室——幽默

心理测试

Story 11 主管是怎么练成的 214

心理诊疗室——自制力

心理测试

Story 12 小富兰克林的成长 219

心理诊疗室——谦虚

心理测试

## <<人生就是一种修炼>>

### 章节摘录

版权页：在评审的鼓励下，她开始演唱，尽管她也渴望一夜成名，也想将自己的“处女秀”表现得完美些，可是，由于始终在担心自己的“缺点”，她唱砸了，甚至可以说，唱得“很难听”。

台下某些苛刻的观众已经开始发出嘘声。

站在那里，鲁思似乎能听到自己的嘘声，她低下头等待评审对她说：“游戏结束了！”“其实，你能唱得很好。

”一个评审的话打断了她的思路，她不敢相信自己的耳朵，向对方求证：“对不起，您说什么？”“我说，你能唱得很好，你有天赋，也有实力。

”评审显得很有耐心。

鲁思察觉到了什么，赶忙问道：“真的吗？”评审微微一笑，说道：“从你一上台，我就在观察你，孩子。

我知道你怕什么，不就是你的暴牙嘛，可是那又怎么样呢？暴牙就不能唱出优美的歌曲了吗？你看我，只有一只眼睛，不也一样写歌词、做评审吗？”鲁思惊讶地望向这个男人。

对方继续说道：“你是来向大家展示你优美的歌喉，不是吗？如果你自己都不再注意你的牙齿，那么还有谁会在乎它们呢？大家只想听到你最美的歌声，孩子。

如果可以，请你再唱一遍。

”是啊！我是来唱歌的，而且我能唱好。

周围的人都喜欢听我唱歌，也没有谁嫌弃过我的牙齿，不是吗？鲁思的心渐渐定了下来，嘴唇也恢复了自然。

当她再一次放声高歌时，眼中已经充满了自信，她决定不管成功与否，都要将自己最美的歌声，最好的自己留在这个舞台上。

掌声雷动，佳评如潮，所有人都在夸赞她美妙的歌喉，都在回味她的天籁之音。

鲁思发现，真的没有人在谈论她的暴牙，没有嘲笑和讥讽。

在这一刻，她是世界上最幸福的人，泪水滑过了她的脸庞。



## <<人生就是一种修炼>>

### 媒体关注与评论

很多心理疾病患者产生问题的根源在于不能正视甚至是害怕看到自己的内心，他们常常会被自己内心深处冒出的一些所谓的恶念所吓住。

因为他们的超我把恶念与恶行等同了起来，他们不知道，其实人人都有恶念。

——弗洛伊德只有当人能够察看自己的内心深处时，他的视野才会变得清晰起来。

向外看的人是在梦中、向内看的人是清醒的人。

——荣格它来了，又走了，不在我心里停留。

有些人为什么负面情绪会长久，是因为你抗拒，执着，想要改变它，这些负面情绪反而会沾着你。

——张德芬

## <<人生就是一种修炼>>

### 编辑推荐

人控制世界，而心灵则控制人。

每个人都需要面对内在的自我。

每个人生只有在不断的心灵修炼中才能得到升华。

摆脱沮丧、孤独、自卑、叛逆、焦虑、猜疑、攀比等负面情绪。

拨云见日，我们终将找到生命中的阳光、喜悦、快乐和幸福。

感动华语世界万千读者的心灵自助读物、全面解读心理副作用，一本帮助万千读者看清本心，摆脱心理压力的经典著作。

在这个浮躁、充满诱惑的世界里，当你在追求名利、金钱、物质享受的同时，不要忘记偶尔回归一下内心，倾听来自心底的声音。

或许有一天，你会真切地感受到：其实人生就是一种修炼。

<<人生就是一种修炼>>

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>