第一图书网, tushu007.com

<<过好每一天>>

图书基本信息

书名：<<过好每一天>>

13位ISBN编号：9787563361205

10位ISBN编号：7563361200

出版时间：2006-6

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：142

字数：90000

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

内容概要

唯识心理学把烦恼解释为障碍精神成长的态度和行为，并将其所引发的情绪和续发后果，一起称为烦恼。
换句话说，烦恼和心智功能，是此消彼长的关系，只要坠入烦恼中，就会使人失去理智，无法开展光明、愉悦和幸福的人生。
　　本书综合这些烦恼法的原理，融合心理学的技巧，就现代人亟须克服的烦恼，以及发展健康情绪的要领，归纳为五个主题：认真把生活过好、把握养心之道、及时疗伤止痛、缓解紧张和焦虑、挣脱忧郁的情绪。
　　本书共分五篇，每篇分别就最常用的情商，予以讨论，提出简要的实用方法，供读者参酌应用。希望这本书能给现代人带来情商和良好的心理调适能力，从而发挥其潜能，过好每一天，实现幸福成功的人生。
　唯识心理学认为，人的烦恼源自贪婪、嗔怒、愚痴、傲慢、疑虑和邪见六种执著。
人一旦犯了这这些错误，容易产生烦恼、紧张和焦虑，引起精神生活的退化、压抑和崩溃，甚至会失去理智。
　　《过好每一天》综合唯识论的基本原理，融合心理学的技巧，把发展健康情绪的要领归纳为“认真把生活过好”、“把握养心之道”、“及时疗伤止痛”、“缓解紧张焦虑”和“挣脱忧郁情绪”五个主题，旨在讨论烦恼和痛苦的解脱，从而培养好的情绪生活，寻找身心健康与幸福之道。

作者简介

郑石岩教授，中国台湾政治大学教育学硕士，曾赴美国俄亥俄州州立大学深造，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学，教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。
已经在内地出版《禅·生命的微笑》《悟·看出希望来》《觉·教导的智慧》《禅·心的效能训练

<<过好每一天>>

书籍目录

代序　大家一起来重视情商一 认真把生活过好　1.过好每一天　2.保持赤子之心　3.及时做宝贵的事　4.提振工作的朝气　5.发挥创意的乐趣　6.认真工作的喜悦　7.应用情绪激发自己　8.别急别拖延　9.创造爱与温暖的情感　1O.情绪影响运气　11.学习驾驭心情　12.把握幸福之道二 把握养心之道　1.注意你的心情　2.适应变化无常　3.重视应变的情绪　4.提醒自己愉快　5.争取善待自己　6.生活要有几分傻气　7.应付尴尬的技巧　8.积极对付逆境　9.排解时间的压力　1O.打盹能养精蓄锐　11.假寐可以养心　12.做点练气运动三 及时疗伤止痛　1.觉察情绪的变化　2.用宽恕来治心理创伤　3.缓解心理压力　4.治愈心理空虚　5.做一个会笑的人　6.笑能解除压力　7.触觉可以疗心　8.音乐可以滋养心灵　9.挣脱脆弱的心境　1O.不找借口逃避　11.稳住工作情绪　12.及时亡羊补牢四 缓解紧张和焦虑　1.防止心烦气躁　2.摆脱紧张的煎熬　3.事到如今怎么办?　4.控制一时的冲动　5.怎么化解愤怒　6.人缘不好的压力　7.应付工作的压力　8.嘴馋与心理压力　9.追求完美所造成的焦虑　10.信息焦虑症候群　11.克服急躁的心情　12.性子急怎么办?五 挣脱忧郁的情绪　1.不堕入忧虑的陷阱　2.宣泄心中的积郁　3.勇敢面对人生的低潮　4.拉抬低落的情绪　5.排遣厌倦的心情　6.改正执著的习惯　7.克服羞怯的心理　8.不为自己的说服力担忧　9.挥别懒散的生活　1O.防止惧老症作祟　11.忧郁会伤人　12.认清抑郁症的真面目

章节摘录

书摘有时抑郁症患者的症候，并不很明显，正因如此而错过医疗，使脑部神经化学出现紊乱，而造成身心恶性循环，加重病情。
因此要重视早期发现，接受治疗，别以为过几天就自然会开心起来。
假如你或亲友有了以下这几种行为改变，表示有抑郁症的警讯，该是注意的时候了：　·一改过去的习惯，突然变得沉默寡言；有时在职场上，勉强保持与别人交谈，但在日常生活中却表现很沉默。
　·情绪不稳，稍不如意就小题大做，或者生闷气，心情不好，忧心忡忡；或者暴躁易怒，而经常与别人冲突吵闹，使自己忧郁的情绪更形严重。
　·本来活泼的人，现在变得不与人接触；他想平淡隐居，或待在家里过刻板的生活。
　·凡事兴趣索然，懒得照顾自己，不注意仪容。
　·要做决定时，陷入犹豫，做决定很困难。
　—个人有了上述的改变，而且持续下去，就表示有了问题。
如果你的亲人或朋友，有了这些改变，不妨跟他谈谈，陪他去看医生，帮助他缓解一些心理的冲突和压力。
如果是你自己，那就该毅然面对现实，去看医生，别让它坐大。
　抑郁症患者如果突然间表现得开朗，也就是说，突然一改过去郁郁寡欢的心情，变得开心起来，那不一定是病情好转。
要特别注意的是：他有可能是在决定自杀后，感到如释重负，所表现出来的放松。
这时就更要提高警觉，予以协助。
　抑郁症可能是内在神经化学变化引起，也可能是心理原因引发，或者两者兼而有之，但它是可以治疗的。
要特别呼吁的是：有些人以为得了抑郁症是不光彩的事，而不肯去就医，那才会造成严重的后果。
　P142

编辑推荐

《过好每一天》共分五篇，每篇分别就最常用的情商，予以讨论，提出简要的实用方法，供读者参酌应用。
唯识心理学把烦恼解释为障碍精神成长的态度和行为，并将其所引发的情绪和续发后果，一起称为烦恼。
换句话说，烦恼和心智功能，是此消彼长的关系，只要坠入烦恼中，就会使人失去理智，无法开展光明、愉悦和幸福的人生。
　　希望《过好每一天》能给现代人带来情商和良好的心理调适能力，从而发挥其潜能，过好每一天，实现幸福成功的人生。

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