

<<道教心理健康指要>>

图书基本信息

书名：<<道教心理健康指要>>

13位ISBN编号：9787801235985

10位ISBN编号：7801235983

出版时间：2007-1

出版时间：宗教文化

作者：曹剑波

页数：210

字数：152000

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>

## <<道教心理健康指要>>

### 内容概要

《道教心理健康指要》一书结构严谨，内容丰富，在“前言”中探讨了心理健康的概念、标准、重要性以及道教心理健康理论的历史地位。

第一章考察了道教心理养生的理论前提，如天人相应、形神相保、七情致病、情绪适宜等。

第二章分析了道教心理保健的基本原则，如利而不害，为而不争；少私寡欲，知足知止；知雄守雌，以柔胜刚；清静无为，顺其自然。

第三章梳理了道教纾忧解愁的具体方法，如情志相胜、开导暗示、松弛疗法、精神分析等。

第四章探索了道教参透生死的豁达态度，如气聚气，生死一体；安时处顺，哀乐不入；无需悦生，不必恶死；保身全生，享尽天年等。

此外，该书还晓畅有趣，书中各章节穿插了不少名人趣事、成语寓言、小说传说、歌词诗赋、笑话幽默、医案典故、心理测试、统计数据等。

作者潜心研究，博览群书，对道教心理健康问题作了较系统的论述，值得人们阅读和借鉴。

## <<道教心理健康指要>>

### 作者简介

曹剑波，1970年2月生，湖南益阳人，哲学博士，复旦大学哲学系博士后，厦门大学哲学讲师。主要研究方向为西方当代知识论、道教养生学，已在《哲学动态》、《自然辩证法通讯》、《自然辩证法研究》、《科学技术与辩证法》、《复旦学报（社科版）》、《厦门大学学报（哲社版）》、《文史哲》等学术刊物上发表学术论文60多篇，论著译著70余万字，并参加《道教与中国养生智慧》、《当代知识论前沿问题研究》、《科技创新思维范畴上升论》、《黑格尔思维方式与当代思维方式的比较》等多项国家、省、部级课题的研究工作。

## <<道教心理健康指要>>

### 书籍目录

总序序言前言 一 心理健康：健康的重要组成 二 心理健康：长生久视的法宝 三 心理健康：幸福美满的源泉 四 道教心理健康理论：养生长寿的经验总结第一章 道教心理养生的理论前提 一 天人相应 二 形神相保 三 七情致病 四 情绪适宜第二章 道教心理保健的基本原则 一 利而不害，为而不争：心理健康的免疫剂 二 少私寡欲，知足知止：心理健康的安神丸 三 知雄害雌，以柔胜刚：心理健康的定心丹 四 清静无为，顺其自然：心理健康的营养液第三章 道教纾忧解愁的具体方法 一 情志相胜 二 开导暗示 三 松弛疗法 四 精神分析 五 其他方法第四章 道教参透生死的豁达态度 一 通晓生死的至理：气聚气散，生死一体 二 勘破生死的真谛：安时处顺，哀乐不入 三 参透生死的良方：无需悦生，不必恶死 四 超越生死的法宝：保身全生，享尽天年后记

## <<道教心理健康指要>>

### 章节摘录

道教认为，功成身退，是避灾免祸、消除烦恼的解脱之路。在现实生活中，人们常常看到，有些人一旦功成名就，往往会居功自傲，争名誉，闹地位，讲待遇，谋私利。

若能如愿，则踌躇满志；一旦不能如愿，便很容易陷入烦恼之中难以自拔。

这是因为他们不懂得“功遂身退”的奥妙。

历史上名垂青史，流芳百世的俊杰，往往也是“功成而不居”的楷模，如春秋时介子推追随重耳从晋国逃亡他国，立了很大功劳，但在重耳返国成为晋文公并封赏功臣时，介子推却不愿“贪天之功以为己有”，隐居起来，至死不再露面。

他这种不居功自傲的高风亮节，几千年来一直为人们所敬仰。

范蠡、文种是春秋末期越王勾践的两位大夫，勾践在他们的协助下，卧薪尝胆，奋发图强，终于报了被吴王灭国之仇，成为一方霸主。

范蠡为越王的称霸立下了汗马功劳，越王曾答应分一半江山给他，可是范蠡功成弗居，毅然辞官解职，带着家眷和随从，乘船渡海，到齐国去了。

此后他隐姓埋名，经商致富，家产数千万。

“齐人闻其贤，以为相。

”可范蠡自己却不以为然，深感不安。

于是就送还相印，尽散财产，分与知友乡党，自己则远走他乡，享尽天年。

可以说，范蠡真正践履了道教功成弗居的理论。

在范蠡离开越国之时，曾给文种一封信，晓以“狡兔死，走狗烹；高鸟尽，良弓藏；敌国破，谋臣亡”之理，劝其“功遂身退”离开越王。

然而文种眷恋富贵荣华，不肯离去，终遭杀身之祸。

.....

<<道教心理健康指要>>

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>