第一图书网, tushu007.com

<<破解人生的N个困惑-同佛陀谈心II>>

图书基本信息

书名：<<破解人生的N个困惑-同佛陀谈心II>>

13位ISBN编号：9787801889751

10位ISBN编号：7801889754

出版时间：2008-5

出版时间：李煜觉 现代出版社 (2008-05出版)

作者：李煜觉

页数：222

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

前言

一个失意的年轻人来到佛祖面前，抱怨自己的人生充满了困惑。
“从外到大，不管做什么事情都达不到我想要的结果。
佛祖，我请求你改变我的命运。
”年轻人跪下请求道。
“你想我怎样改变你的命运呢？
”佛祖笑着问年轻人。
“您看，”年轻人摊开自己的手，“我手上的生命线那么曲折，一定是这个原因让我的人生充满了失败和困惑，如果您改变我的生命线，我的命运应该就能改变了。
”“好的，你照我的样子来做。
”说着，佛祖伸出左手，举向天空，然后逐渐握拳。
年轻人也跟着把手举了起来。
“拳头握紧了吗？
”佛祖问道。
年轻人点了点头。
“那么，你现在告诉我，你的命运线在哪里？
”“……”年轻人沉思了片刻，回答道，“在自己手里。
”人生来就是带着问题和困惑的，只要我们还活着，任何人都逃脱不了。
有人觉得，造成这些困惑的是外界的环境不够好。
不可否认，这其中的确有环境的因素，但造成这种情况的根本原因，则是我们心理问题所造成的。
例如性格的古怪、情绪的剧烈变化，可能会在极大程度上影响周围环境对我们的评价。
根据德国心理研究中心(cesc)的一次调查显示，在受调查的2000名有效个体样本中，79%的人所遇到的工作、家庭上的困惑源自于其心理上的问题。
换句话说，如果这79%的人能将心理素质调节好，他们的生活便少了许多困惑。
除了对工作和家庭的影响，心理产生的问题，有时还会直接影响我们的身体机能。
医学已经证明，诸如癌症、心脑血管病、糖尿病等诸多重大疾病．发病的一个重要诱因就是心理的不健康。
长期的压抑、情感得不到宣泄，会使身体产生不利的激素，导致人体机能发生紊乱，增大疾病发生的可能。
这便是中医理论所说的“内伤七情”。
因此，无论是为了生活的舒适还是身体的健康，我们都应该克服面临的诸多疑虑与困惑。
正如佛祖说的：“命运掌握在自己手中。
”只要拥有了适当的武器，就能把困惑统统消除。
而这件武器，就是可以帮我们弱化甚至消除内心不良情绪体验的心理学。
本书归纳了数十种常见的生活中可能面临的困惑，内容涵盖工作、社交、情感、财富以及家庭生活，从现实病例入手，通过专业的心理学理论和简便适用的测试、建议，希望可以为诸位朋友破解自身可能经历的类似困惑，提供最贴心的指导和帮助。

内容概要

无论是为了生活的舒适还是身体的健康，我们都应该克服面临的诸多疑虑与困惑。
正如人们常说的：“ 命运掌握在自己手中。
”只要拥有了适当的武器，就能把困惑统统消除。
而这件武器，可能就是心理学。
有了它的帮助，一切困难都变得容易起来。
因为，你会明白自己真正需要的是什么……《同佛陀谈心2：破解人生的N个困惑》是关于研究心理学的通俗读物，书中归纳了数十种常见的生活中可能面临的困惑。
《同佛陀谈心2：破解人生的N个困惑》是关于研究心理学的通俗读物，书中归纳了数十种常见的生活中可能面临的困惑，内容涵盖工作、社交、情感、财富以及家庭生活，从现实病例入手，通过专业的心理学理论和简便适用的测试、建议，希望可以为诸位朋友破解自身可能经历的类似困惑，提供最贴心的指导和帮助。

作者简介

李煜觉，国学大师，现任大学客座教授。
研究佛学、国学、儒学多年，曾师从佛学泰斗释证严法师，潜心研究佛教文化与人文文化，致力于传达佛家精神。
李煜觉并未入佛门，反而把佛家精神融会贯通，融入国学、儒家的部分学术，将佛的精髓以最简单易懂的道理传达给世人，开启世人智慧。
他早年曾应邀到日本、韩国、东南亚讲学，其简明而深邃的理论，引起了不小反响。
曾著有《佛家智慧》《心经与我》《对佛谈心一一宗教的智慧》等著作。

书籍目录

第一章 破解工作中的困惑Question 1 警惕过大的压力Question 2 心理空虚症的消除Question 3 破解危险的工作嗜酗症Question 4 你有管理恐惧症吗？
Question 5 不要害怕否定的声音第二章 破解心理困惑Question 6 摆脱抑郁症的困扰Question 7 放大目标，克服恐惧Question 8 你有歇斯底里倾向吗？
Question 9 心理老化症自测第三章 破解性格中的困惑Question 10 修正不良的性格类型Question 11 消灭心中的自卑Question 12 尝试着让心情放松一些Question 13 用理智约束易悔性格。
第四章 破解情绪中的困惑Question 14 情绪突变与猝死Question 15 压抑的平静也是危险信号Question 16 心情太好也有麻烦Question 17 抵御来自环境的消极影响第五章 破解社交中的困惑Question 18 认清你对自我的态度Question 19 对社交障碍说“不”！
Question 20“自作多情”的极佳体验Question 21 用聊天疏导抑郁情绪第六章 破解财富中的困惑Question 22 改变你的金钱观Question 23 掌控理财情绪中的情绪体验Question 24 消除财富焦虑，创造优质生活第七章 破解健康中的困惑Question 25 小心失眠扰乱生活Question 26 隐藏在容貌后的行为精神……第八章 破解爱情中的困惑第九章 破解夫妻生活中的困惑第十章 破解为人父母的困惑第十一章 破解生活的其他困惑

章节摘录

Question 1 警惕过大的压力压力是动力的源泉，是物种进化的根本原因。
没有生存的压力，人类就永远不会走出双脚垂直站立的第一步。
同样，没有压力的存在，科技、沟通、社会建设就不会发展，我们的生活也会止步不前。
然而，压力是一把双刃剑。
如果压力的负荷过大，也会让人陷入十分被动的境遇当中。
在一次针对某企业进行的EAP（employee assistance program，员工帮助计划）项目中，我遇到了莫先生。
莫先生很年轻，估计刚从学校毕业不久。
但他找到我的时候，我看得出来他很憔悴，脸上还有些许这个年纪不应该有的焦虑和疲惫。
他告诉我，自己曾经是个微事很积极的人，无论工作还是人际关系都处理得很好。
然而在最近几个月里，他却经常觉得很没意思，对什么事情都提不起精神。
上班累，下班更累。
回到家里常常连电视都懒得看便倒头就睡。
可第二天起来还是疲惫不堪。
就连跟朋友出去玩，也是无精打采的样子。
对他来说，甚至吃饭、逛街都是毫无意思的事情。
和女友约会也不例外，弄得好几次两人不欢而散。
女友甚至怀疑莫先生移情别恋，为此常常大发雷霆。
而面对女友的误会，莫先生虽然心里喊冤，可就是懒得解释。
如今不仅工作成绩一落千丈，就连爱情方面也濒临崩溃的边缘。

编辑推荐

《同佛陀谈2:破解人生的N个困惑》由现代出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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