

<<唐诗心语>>

图书基本信息

书名：<<唐诗心语>>

13位ISBN编号：9787811190762

10位ISBN编号：7811190761

出版时间：2009-4

出版时间：首都师范大学出版社

作者：阎立钦

页数：186

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>

<<唐诗心语>>

内容概要

《唐诗心语（插图本）》中，把心理健康定义为一种适应生活的良好状态。它包括两方面的含义：一是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且与社会(环境)关系和谐。

二是指维持心理健康。

减少行为问题和精神疾病。

《唐诗心语（插图本）》将从这两个方面安排八个专题介绍一些主要的心理健康知识和方法以帮助读者促进自身的身心健康。

<<唐诗心语>>

书籍目录

卷首语 达人识元气 变愁为高歌——处世待物的豁达心境 长风破浪会有时 直挂云帆济沧海——积极进取的人生目标 寄言丈夫雄 苦乐身自当——实现理想的坚强意志 片玉若磨唯转莹 莫辞云水入庐峰——促进发展的智力开发 身无彩凤双飞翼 心有灵犀一点通——真挚丰富的情感生活 唯当金石交 可以贤达论——融洽和谐的人际关系 摩霄志在潜修羽 会接鸾凤别茅丛——走向完美的人格塑造 身是菩提树 心如明镜台——努力匡正的心理误区 附录 本书引用的唐诗篇目

<<唐诗心语>>

章节摘录

达人识元气 变愁为高歌——处世待物的豁达心境 唐诗中有一首很有名的诗歌： 登幽州台歌 前不见古人， 后不见来者。

念天地之悠悠， 独怆然而涕下！

诗的作者陈子昂是初唐时期一位有创新精神的诗人。

为官期间曾得到武则天的赏识，后被人陷害入狱，最后冤死狱中。

这首诗是他随军出征登上幽州台（遗址在现北京市）时所作。

作者体弱多病，但想奋身报国，不料却遭降职处分。

他俯仰今昔，深感古今仁人志士理想不能实现的痛苦与悲哀，于是写下了这首反映苦闷孤独心情的诗歌。

这首诗虽然情调伤感，但却得到当时及后世无数读者的共鸣。

心境，即我们平时所说的心情。

从心理学来讲，指的是平静而持久地影响人整个精神活动的情绪状态。

这种情绪状态虽然其强度并不高，但往往持续时间较长；它不具有特定的对象，但带有弥散性，当一个人处于某种心境中，往往会以同样的情绪状态看待一切事物。

心境与人的生活有很紧密的联系。

我们常用生活快乐与否，生活紧张与否来形容生活的品质，说明人的生活状态。

这些就都是由心境所决定的。

心境有积极和消极的区分。

积极的心境会使人振奋乐观。

朝气蓬勃；消极的心境会使人悲观失望，痛苦不堪，甚至会引发内脏器官、内分泌、神经系统等方面的疾病。

引起人的心境变化的原因是多方面的。

事业成败、工作是否顺利、生活中的重大事件、人际关系、身体状况，甚至周围的社会和自然状况都会影响人的心境。

……

<<唐诗心语>>

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>