

<<心理健康的哲学智慧>>

图书基本信息

书名：<<心理健康的哲学智慧>>

13位ISBN编号：9787206051029

10位ISBN编号：7206051022

出版时间：2006-11

出版时间：吉林人民出版社

作者：兰明

页数：388

字数：282000

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>

<<心理健康的哲学智慧>>

内容概要

本著作从人生哲学的视角来关注人的内心世界，对人的自我意识以及人性中的种种脆弱和敏感环节进行解剖，反省我们的生活内容和生活方式，加强人生修养，培育哲学智慧，认识生活的消极个案，感悟生活的美好阳光。

特别指出的是要像经营健康，找寻心理平衡，体味生活幸福，拥有轻松的生活，构筑健康的人生，呵护我们的精神家园。

<<心理健康的哲学智慧>>

书籍目录

前言一、要像经营事业一样经营健康——人生幸福的智慧点（一）善待生命——什么都想要，就是忘了要命（二）心理困惑——人们的内心世界日渐荒芜（三）为“身外之物”而存在——背离了生活的真谛（四）经营健康——现代生活新理念二、身体健康与心理健康——人生舞台的基石点（一）健康——人生的基石（二）亚健康——出现裂缝的基石（三）心理健康——成熟人格的体现（四）心理问题的产生——我们的内心世界因何而受到侵蚀（五）心理健康的调控与维护——呵护我们的精神家园三、自我评价与自我迷失——人生定位的关键点（一）自我意识——我是谁”（二）自我迷失——人生的“北极星”被“群星闪烁”所淹没（三）常见自我迷失现象个案剖析——直面人心中最困惑的环节四、情绪与心情——人生苦乐的晴雨表（一）情绪——自然属性的体验（二）情感——社会属性的体现（三）情绪的形式和状态——人有七情六欲（四）情绪的正面性和负面性——培养积极情绪（五）情绪表达——做情绪的主人（六）心态与心情——我们的心情取决于我们的心态（七）常见情绪障碍个案剖析——直面人心中最郁闷的环节五、爱情与婚姻家庭——幸福人生的瞭望哨（一）爱情——灵与肉的完美统一（二）婚姻——夫妻关系得到认可的社会制度（三）家庭——以夫妻关系为纽带的社会细胞（四）常见爱情婚姻家庭问题个案剖析——直面人心中最脆弱的环节六、性心理与性教育——困扰人生的敏感点（一）成年人性生理——性健康的基本点（二）成年人性心理——性健康的着力点（三）性教育——令人尴尬的教育（四）常见性心理问题个案评述——直面人心中最敏感的环节七、品味人生与感悟生活——把握人生的平衡点（一）人生意义——体现人的本质力量，感受真情与幸福（二）感受幸福——成为一种缺失的素养（三）体会快乐——是快乐远离了我们还是抛弃了快乐（四）人生感悟——梳理我们的精神家园主要参考文献后记

<<心理健康的哲学智慧>>

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>