

<<心灵的成长>>

图书基本信息

书名：<<心灵的成长>>

13位ISBN编号：9787306031426

10位ISBN编号：7306031422

出版时间：2008

出版时间：中山大学出版社

作者：中山大学心理健康教育咨询中心

页数：189

字数：155000

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>

<<心灵的成长>>

内容概要

第一次看到《心灵的成长——关爱心灵的礼物》一书是在2008年6月，我从四川地震灾区进行心理援助工作归来之时。

中山大学心理健康教育咨询中心主任李桦博士给我电话，告诉我中心的老师们编写了一本书作为送给大学新生的礼物，并邀请我作序。

我为他们对学生的爱深深打动，欣然接受。

当我拿到这本被成长的青春绿色包围着，非常方便学生阅读和携带的小册子，有一种爱不释手的强烈感觉。

无论是标题还是内容，无论是开本还是设计，都让人感到一种清新、温暖、亲切和贴心。

我浏览了全部内容，想象自己是一个刚刚步入大学新生活的年轻人，期待从书中找到人生新起航的智慧和指引，成为一个有目标方向的人，一个健康和谐的人，一个乐观向上的人。

我想，我确实从书中得到了启发。

<<心灵的成长>>

书籍目录

引言：古典诗学与大学教育序言：发现您的心灵迈向身心健康的生活观自我觉知：良好的个人形象学习改变一生：人生发展的基本动力培养良好的心性和情绪培养爱的关系：友谊、爱情与婚姻幸福的阶梯：积极的生活态度解决可解决的问题：生活中的危机与转机行为习惯、生理疾病与心理健康从现在到未来：生涯规划与人生全程发展帮助每一颗心灵和谐地成长参考文献后记

<<心灵的成长>>

章节摘录

迈向身心健康的生活观 清晨起来跑步的时候，林间空地中一个人也没有。

草地上有好多黑色的大鸟，仿佛是这些年才迁居到康乐园中的。

风吹来的时候有一丝早晨的淡淡的树的味道。

脚底下是一片片细碎的金黄的榕树叶，可能是在前一天耗尽了生命，或者是被太多的阳光烤焦了，又或者好奇和眷恋着脚下的土地，无论有怎样的生命故事，我看见它们的样子都很安适。

我加快了自己的脚步，想去体会一下跑到滴水的感觉，可我做不到。

然后我决定按照自己的节奏去走这条长长的校道，任思绪纷飞：想到一道从心中升起的彩虹，想到孩子黑白分明的眼睛，想到曾经仰望过无数次的星空，想到夜里汹涌的海浪，想到感恩的心……想到这些的时候，我笑了，这也是一种晨练的方式，我自己的方式。

早晨的时间特别悠长，在长夏过后的第一个清晨，将会有一批新生跨入校园，开始他们新的早晨。

不知道青春的脸上是不是带着梦想，带着希望；或者，只剩下长时间超强度的考试之后的麻木；又或者是对前途的担忧远远压倒了对新环境的好奇；或者以为进入大学后，一切都水到渠成了？

然而，在一份崭新生活开始的时候，我们更想让大家获知：我们所能实现的必然是我们所想象与冀望的，同时也是我们所愿意去投入、去行动、去付出的。

大学是一个训练的场所，当我们从高考前简单的生活方式中抽离，当我们可以有更多的时间与空间来安排自己的生活的時候，并不是每一个人都懂得如何选择一种平衡的、和谐的、积极的、成长的与逐渐步向完善的生活。

我们更愿意相信：心性活泼地演绎自己的生命故事，成就自己的精神教养，迈向身心健康的生活观是一个不断精进和修习的历程，也是本书希望带你一起去走进、去探讨的殿堂。

……

<<心灵的成长>>

编辑推荐

这里有：婉转清简的案例，生动灵巧的描述，丰富多样的材料，活泼有趣的测试，一切都是为了你——心灵的成长！

<<心灵的成长>>

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>