

<<人生百忧解>>

图书基本信息

书名：<<人生百忧解>>

13位ISBN编号：9787509121139

10位ISBN编号：7509121132

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：王士才

页数：314

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>

## <<人生百忧解>>

### 前言

斗柄回寅，日月如梭。

物换星移，沧桑巨变。

历史的车轮迈进21世纪后，人类社会正以前所未有的速度向前发展。

商海浮舟，风云变换，经济至上，物欲横流。

以往井然有序的一切，今天却落伍于时代了。

太快的变化，太多的刺激，太强烈的反差，给人以“初来乍到，水土不服”的感觉。

于是乎人们大为感叹生活的沉重，世道的艰辛。

许多的尴尬，许多的难堪，许多的困惑，许多的迷惘，许多的无奈不时降临到我们身上，人性的天平似乎在倾斜，为人处世的方略也乱了阵脚，弄得我们左支右绌，甚至束手无策。

于是，人们产生了许多心理问题、思想认识问题及身体问题等。

这也验证了一句古典名言：“人生不满百，常怀千岁忧”。

基于此，作者糅合百家之说，编写了《人生百忧解》一书。

本书就当今人们最常见的心理问题、思想认识问题及身体问题等进行分析、论述，并针对性地提出解决策略。

“千江有水千江月，晴空无云万里天。

”如果水面波平浪静，有哪条江河不映现明月呢？

如果晴空万里，何处不是阳光普照呢？

人如果让自己的心灵像水面波平浪静，让自己的思想像碧空万里的蓝天，那就没有什么不可挑战，没有什么不可承担，一切尴尬、困惑、迷惘无不迎刃而解。

## <<人生百忧解>>

### 内容概要

本书作者参考大量医学心理学和人文科学文献，结合自己的坎坷经历和深刻感悟，就当今人们最常见的心理问题、思想理念问题和心身健康等问题进行分析、论述，并提出针对性的解决策略。全书共101节，主要包括怎样感悟人生价值，怎样感受幸福生活，怎样保持良好心态，如何克服心理缺陷，如何缓解不良情绪，如何面对各种困境，如何抵御各种诱惑，怎样学会待人待己，以及如何正确处理婚恋、家庭、伤病、事业成败等各种心理问题。

本书内容丰富，阐述简明，在说理的同时列举了大量充满哲理的感人故事，对排解心理困惑、克服心理障碍、维护心身健康，具有很好的指导性和实用性；适于热爱生活、追求上进、崇尚真善美的各阶层人士阅读参考。

## <<人生百忧解>>

### 书籍目录

人生有什么意义何谓人生贵参悟做人的基本准则是什么为何要守住做人的底线 何谓感受幸福 幸福的真谛是什么 幸福人生的黄金法则有哪些 如何发现快乐快乐的秘密是什么 何谓快乐生活每一天 为什么要加强心灵“环保” 怎样走出心灵地狱如何营造心灵天堂 怎样洞悉人生悲剧 如何避开人生陷阱为什么说心理健康是做人的基本条件为什么说心态决定命运 怎样保持好的心态 如何保持心理平衡为什么说好习惯使人受益一生 如何减轻心理压力 怎样消除心理疲劳如何克服自卑心理怎样克服羞怯心理怎样克服焦虑情绪 如何缓解紧张情绪如何消除抑郁情绪如何克服猜疑心理怎样消除嫉妒心理何谓体悟悲观如何培养乐观情绪怎样克服虚荣心何谓尊严无价为什么不要为别人的嘲讽毁誉而活怎样做自己情绪的主人如何提高心理承受能力怎样对待自己的缺陷如何面对坎坷困厄何谓超越痛苦什么是坚忍人生为什么不要为琐事烦恼为什么要强化利导思维如何活出自己的个性何谓做精自己的工作云何不为物累钱是什么何谓身外之物何谓珍惜拥有为什么说贪婪使人堕落……

## &lt;&lt;人生百忧解&gt;&gt;

## 章节摘录

人生有什么意义人生在世，生、老、病、死匆匆忙忙几十年。

从我们告别无忧无虑的童年开始，痛苦、悲伤、忧愁就伴随我们成长；成人后的工作、就业、家庭、婚姻、事业一桩桩的不如意更为自己的人生之路增加了重重的负荷。

贫穷渴望富裕；富裕渴望真爱；真爱渴望长久……人的一生，似乎是一个不断与压力和痛苦抗争的历程。

人类，是世界文明的创造者、主宰者。

但每个人在这世界上却显得那么渺小，面对现实有时竟是那么无奈，我们很想知道：“人活着到底是为什么？”

” “人生的价值何在？”

” “我为什么活着？”

”……这些关于人生意义的思考，我相信几乎每个人都曾在不同的人生阶段或有意或无心地思考过、反问过自己。

关于人生的意义的讨论，充斥在我们的周围。

可是，这不是问题的真谛。

其真谛是，别人强加给你的意义无论他多么正确，如果它不曾进入你的心里，它就永远是身外之物。

比如我们从小就被家长灌输过人生意义的答案。

在此后的漫长岁月里，谆谆告诫的老师和各种类型的教育，也都不断地向我们批发人生意义的补充版。

但是，有多少人把这种外在框架，当成了自己内在的标杆，并为之定下了奋斗终生的决心？

作家毕淑敏在安徽大学演讲时，开口一句“活着是没有意义的”，台下一片哗然；继而她话锋一转：

“但你要为你的人生规定一个意义！”

”顿时掌声雷动。

毕淑敏接着说：“也许人生本没有意义，只是这个世界因为我们的到来变得更加美好一点，这就是我的意义所在。

就像在西藏阿里，因为我这双卫生员的手，一批可爱的生命得以继续存在，这就是我为我的人生规定的一个意义。

”读记叙该演讲的文章至此，我不觉眼前一亮。

中山大学副校长李萍在该校新教工岗前学习交流会上的总结发言稿中，又强调了“人生本来没有意义，人生的意义实际上是人赋予它的”的观点。

## <<人生百忧解>>

### 媒体关注与评论

我怀着一颗无限感恩之心，以至爱、真挚的情感和有生以来最重要的人生经验及感悟，结合专业知识编写出此书。

谨将她献给我的家人、亲朋好友、父老乡亲以及所有热爱生活、崇尚真善美的人们。  
愿与大家分享一道心灵和精神大餐。

——王士才

## <<人生百忧解>>

### 编辑推荐

《人生百忧解》由人民军医出版社出版。

<<人生百忧解>>

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>