<<幸福之源>>

图书基本信息

书名:<<幸福之源>>

13位ISBN编号:9787811254051

10位ISBN编号: 7811254050

出版时间:2010-5

出版时间:中国海洋大学出版社

作者:管相忠

页数:172

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

<<幸福之源>>

前言

心理健康为你的人生护航 残运会展现的身体之美,更具奋发之情,更显拼搏的力量,给人以 震撼。

残疾运动员以其躯体的残缺,创造出人性的完美,证明着强者只能因残疾而身体不便,却不会因 残疾而精神不振的真理。

人们在震撼与感奋之余,难以拂去的是对生命的感悟与情怀。

人生而有命;人的生命有身、心之别,有物性、理性之分。

物性生命,欲求的是生命体能够安全得以存活,关切的是身体功能的健全与健康。

理性生命,欲求的是知性的充实与精神的愉悦,关切的是精神、心灵与周围世界的互动,人的尊 严、价值与自由意志得以实现。

当人的理性生命进入更宽阔的思想领域、更高的思维境界后,生命体达到了内在的和谐统一,人的整个生命便得以宁静、愉悦、幸福地存活与延续。

就鲜活的生命个体而言,每一时刻都处于如下的生命状态。

你要么正在感觉幸福,要么正沐浴爱河,饱尝成功喜悦,感受着温馨与幸福,要么身处困境,面临生命威胁,体味着痛苦与忧虑,要么在焦虑地期盼着什么,或是不安地惊惶着什么。

罗素说:动物只要不患疾病,食物充足,就会快乐满足。

人也应该如此。

然而,现实并非完全如此。

看,芸芸众生,或者有的人默默地承受着疾苦与悲痛,艰难地走在坎坷泥泞的路上;或者有的人 美美地感受着温馨与幸福,欣喜地度过阳光灿烂的季节。

对于这一切,也许你终生不知究竟为什么,也许你自始就不想知其为什么。

然而,随着时代发展,人类文明进步,更多的人,有更多的机会与条件,面对幸与不幸的人生, 来一番有意义的感悟,做一次有意识的思考,在茫然不觉与体察省悟交替之中,走向感性与理性交融 的人生。

生活背景不同,人生经历各异,接受教育、文化熏染的状况不一,人生的感悟与理性反思有时会 有天壤之别。

其实,科学、哲学、宗教等对于人生,对于人生幸福的思考,其研究的对象、关注的问题、探索的目的,具有趋同性。

它们之间,只是思维路径不同而已。

科学诉求于严肃的理性求证,彰显了人类的求真精神;哲学放射出人类理性之光,张扬了思维的想象力;宗教与神学是人类理性与灵性觉悟的结晶,是人类理性进入了更深层的境界。

那么,心理学又是怎样的一门学问呢?

因为心理现象既是脑的机能,又受社会制约,是自然与社会相结合的产物。

所以,以心理现象为研究对象的心理学,应该是一门自然科学与社会科学相结合的中间科学。

在19世纪以前,心理学一直隶属于哲学的范畴。

到19世纪中叶,人们对心理学的研究引进了实验的方法。

于是,心理学从哲学中分化出来,成为一门实证科学。

德国著名心理学家艾滨浩斯说:心理学有一个很长的过去,却只有一个不长的历史。

无论作为哲学范畴,还是作为实证科学,心理学都以其独特的方式,对人类文明的进步和社会的 发展起着重要作用。

如果说,人生就像一次迎着风浪的远航,那么,在乘风破浪的航程中,你感受到这次没有返程之 航的价值与意义了吗?

你收获到丰丰实实的愉快与幸福了吗?

有人说,幸福其实是一种感觉,对幸福的感觉是一种心理能力。

那么,要做一次幸福而有意义的航行,就需要心理健康来护航。

这值得人们深思,并沿着这样的思维去作一番可能颇有价值的探索。



<<幸福之源>>

内容概要

《幸福之源:心理健康为你的人生护航》分上、下两篇。

上篇,直面幸福的思索,主要从幸福与人生、社会、人的心态等不同的视角,对幸福的问题进行较为全面而深入的思考与探究,从而揭示了幸福与心理的内在关系。

下篇,幸福之源,在确立幸福源自心理健康的思维前提下,着重分析与探讨如何开展心理健康教育指导,促进人的身心健康与幸福。

<<幸福之源>>

作者简介

管相忠,1966年出生于山东省青岛市,国家二级心理咨询师。

在致力千教育工作实践过程中,注重道德教育与心理健康教育的学习与研究,开展心理健康教育指导与咨询服务。

在全国各级报刊发表论文多篇,出版专著《简论道德》和《边走边想的教育》。

<<幸福之源>>

书籍目录

写在前面:心理健康为你的人生护航上篇:直面幸福的思索1.关于幸福的体验2.幸福是可能而有限的3.幸福与现实的人生4.幸福与现实的社会5.幸福与人的心态下篇:幸福源自心理的健康6.当幸福感被普遍关注之后7.幸福源自于心理的健康8.心理的健康与不健康9.心理健康教育路在何方IO.人生初期阶段的心理健康教育主要参考文献

<<幸福之源>>

章节摘录

1.关于幸福的体验 人生有意义吗?

人们年轻力壮时,驰骋南北,志得意满,不乏对人生的礼赞。

但夕阳西下,不得不直面人生余辉落尽时,有时不由慨然自叹:人生意义到底是什么?

生命有意义吗?

古往今来,多少个生命如天空划过的流星,在这个星球之上,茫茫宇寰之中,留下过闪光的轨迹

一个新的生命落地时,承载了父母的期望;生命日渐强壮时,心中荡起无数憧憬;数十年后,身心羼弱,不得不遵从自然规律,重新归回泥土。

如果真的是"人死如灯灭",那么,生命的意义在哪?

生活有意义吗?

如果把生活的意义与幸福、快乐联在一起,那么,有幸福感的快乐生活,才是有意义的生活吗? 如果把生活的意义与成功、创造联在一起,那么,获得成功、有所创造的生活,才是有意义的生 活吗?

在自然规律面前,多么强壮的生命,都将会走向衰微与虚无;在烦恼困扰之中,多么阳光灿烂的日子,都会有乌云遮蔽心头。

所以,人生的意义需要你自己赋予,生命的意义需要有信念支撑,现世的生活需要你自己去营造

新浪博客中,博友"心怡"说:有乐趣的生活是朝气蓬勃的,只是乐趣需要培养与发掘。

生活,就是要"生"动地"活"着;品味,则是面对生活的一种优雅的态度。

父母没有同我们"商量",就把我们带到这个世界上。

于是,我们也不能同什么人商量,就得走完这漫长、其实也很短暂的人生…… 起初,我们以 为,这一路上只有鲜花和春天;当走过杨柳轻拂的河边时,人呀,只需欣赏那美丽的景色就行了。

长大后,才知道,原来这一路上还有风霜雨雪,还有坎坷泥泞;才知道,原来人生的春之华,是 为了秋之实啊!

人呀,活在世上,还要思虑前行的目的和方向!

渐渐地,才感觉到,人在许多时候是身不由己的。

如同自然的天空,人的心灵天空常常电会变幻无常。

阳光明媚时,我们体会到了幸福;风雨交加时,我们感受到了痛苦。

一路上,我们东冲西突,南奔北波,忙忙碌碌,但我们需要真正明白:人生到底是为了什么?

是为了财富缠身吗?

那么,富贵之后呢?

是为了体健貌美吗?

那么,衰老之后呢?

是为了出人头地吗?

那么,荣耀之后呢?

到后来,当夕阳西下,我们能够坐着摇椅慢慢聊的时候,才体会到:人生路上,重要的是找到一种真实的感觉。

这种感觉是什么呢?

那便是幸福吧!

你有过身心如人"桃花源"之境的感受吗?

你有过宠辱不惊的思想境界吗?

你有过得之不欣、失之不恨的优雅吗?

你有过宁静致远的心灵体验吗?

这时,如果有,你已经真实体验到了什么叫做幸福。

是的,其实,幸福就是一种感觉!

<<幸福之源>>

幸福在哪里?

其实,幸福就在你心里。

她不是说过吗?

生活,就是要生动地活着!

生活呀,需要"修炼";人生哪,需要"呵护"!

在活着的"生动"之后,便是那种幸福的感觉!

人活凡世间,不可能不考虑幸福的问题。

当人们食不果腹、衣不敝体的时候,物质生活的满足,成为人们追求幸福的现实目标与体验标准

然而,生活在温饱有余中的人们,幸福的目标就会自然实现吗?

什么会使他永葆幸福的感受呢?

是山珍,是海味吗?

也许一段时期的粗茶淡饭之后,一顿山珍海味的大餐,会让你大饱口福。

然而,一阵饕餮之后,你还会有那幸福无比的感受与心境吗?

如果此刻你身体爽朗,浑身充满健康的活力,那么,请你仔细品尝生活的幸福吧。

如果此刻你心情愉悦,内心充满灿烂的阳光,那么,请你认真体味生活的美好吧。

尽管人生中也有忧虑悲伤,尽管孤独的心灵有时找不到可以安歇的地方。

如果此刻你与亲人团聚,沉浸在其乐融融的亲情中,那么,请您珍视这宝贵的时光吧。

因为人活世间,悲悲欢欢,离离合合。

如果此刻你感受到了幸福的召唤,那么,就让我深深地为你祝福。

因为今生今世,多少个迷失的灵魂在黑暗中颠沛流离,而你却带着永恒的信心与盼望,走向了喜乐与 光明!

.

<<幸福之源>>

编辑推荐

儿时,幸福对我们来说是一件实物,长大之后,幸福就是一种状态。 然后有一天才发现,幸福既不是实物也不是状态,幸福,是一种领悟。

《幸福之源:心理健康为你的人生护航》主要从幸福与人生、社会、人的心态等不同的视角,对幸福的问题进行较为全面而深入的思考与探究,从而揭示了幸福与心理的内在关系。

<<幸福之源>>

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