

# 《寻找着力点》

## 图书基本信息

书名：《寻找着力点》

13位ISBN编号：9787563355044

10位ISBN编号：7563355049

出版时间：2005.8

出版社：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《寻找着力点》

## 内容概要

# 《寻找着力点》

## 作者简介

郑石岩教授，中国台湾政治大学教育学硕士，美国俄亥俄州州立大学深造研究，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。已经在内地出版《禅·生命的微笑》《悟·看出希望来》《觉·教导的智慧》《禅·心的效能训练》等书，是积极入世、以书度人的典范。

.....  
十年前的一个夏日夜晚，我有幸能到郑石岩先生的家中聆听他的说禅，从满室的大藏经典、佛堂和他和乐的家庭欢笑声中，我深深体会到什么是禅喜的生活。

由于郑石岩教授的心理学家、教育家的背景，使得他很擅于掌握禅的核心与实践的次第方法，因此，他的禅学很浅显而易行。我们或许无缘亲见听到郑教授的课，但借着他的禅学有声书，我们仍可以得到他的禅修心得，并据以实践而达至个人的现世净化与进化，从过去经验解脱、开放自我的心灵，在生活体验中品尝禅味的喜悦。/著名漫画家——蔡志忠

.....  
有些问题之所以成为问题，是因为我们的眼光狭隘，郑教授的书让我站得更高，从而拥有了一个更开阔的视野，读后，我心欣然。/北京人民广播电台首都生活广播心理节目主持人——马维

.....  
郑教授透过禅的观点，向我们讲述了一种积极主动、承担责任、开放思维、尊重差异的生活和工作态度。选择什么样的态度，就会得到什么样的生活。/搜狐公司人力总监——张雪梅

# 《寻找着力点》

## 书籍目录

## 《寻找着力点》

### 章节摘录

我的梦想不是空想；坚持在工作之余找时间读书，结果如愿以偿，通过高考，也走出自己的生涯路。现在年岁渐增，回首前尘，还是为这一次改变，感到高兴和自豪。因为它为我的人生带来全新的局面。相信这是一个明智的选择和改变。选择有两个向度：一种是决定不做什么，特别是对自己不利的，如抽烟、赌博、游手好闲、怠惰等，要决定远离它，戒除它。尤其交上损友，更要克服寂寞，决定远离他，否则“当断不断，反受其乱”。这样的决定是为了维护自己，为自己创造良好的成长情境。另一种是决定要做什么，包括生涯目标、工作的决策，以及家庭生活、感情、人际等方面的期许。这些能让生活有积极的改变，让自己投注于创造和行动，而感受到生活的实现和充实。在作选择和改变时，最容易干扰我们的是情绪。恐慌和惧怕往往造成阻抗的心理反应。它令人迟疑不前，不敢断然决定。因此，要设法制止它，不让它破坏正确思考，或把自己困在原地不动。这时，要把正面积极的意念，引进心灵，让消极的情绪渐渐退去，积极的正念得到茁壮成长。人之所以逃避改变，或作出错误选择，与自己的情绪成熟度有关。情绪越不健康的人，理性越不成熟，所作决定也就越缺乏建设性。有两种情绪严重影响选择：首先，是茫然不自主的心境。这是拿不定主意或漫无目标的心情。这样的人，在青少年期之前，往往很少有机会作决定：有些人是父母长期越俎代庖，养成了他依赖的习惯，以致不敢作决定，更不知道从何决定起；有些人则受到虐待或严重的创伤，以致作决定时，不敢面对应有的承担。他们改变不了自己，因为无知和惧怕阻止他作改变。……

## 《寻找着力点》

### 媒体关注与评论

书评从生命的意义到信仰的课题，从生活的实现到情绪与压力的纾解，无一不是活生生的生活智慧。无论是初出校园，正在规划人生目标的社会新鲜人，还是积极调整生涯发展蓝图，或想进一步提升精神生活品质的现代人，都要找到着力点，才能成为生活赢家。

## 《寻找着力点》

### 编辑推荐

从生命的意义到信仰的课题，从生活的实现到情绪与压力的纾解，无一不是活生生的生活智慧。无论是初出校园，正在规划人生目标的社会新鲜人，还是积极调整生涯发展蓝图，或想进一步提升精神生活品质的现代人，都要找到着力点，才能成为生活赢家。

## 《寻找着力点》

### 精彩短评

- 1、书的内容浅显易懂,道理非常容易接受.很喜欢.
- 2、郑已在内地出版《禅 生命的微笑》、《悟 看出希望来》、《觉 教导的智慧》、《禅 心的效能训练》等书
- 3、看得有点费劲
- 4、简单的语言讲述道理很明了，很浅显，让人心悦诚服，感觉是在轻声细语地对你述说，让你明白做人做事的道理。



# 《寻找着力点》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)