

《眺望心弦》

图书基本信息

书名：《眺望心弦》

13位ISBN编号：9787802375338

10位ISBN编号：7802375339

出版时间：2012-7

出版社：军事科学出版社

作者：惠淑英

页数：209

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

《眺望心弦》

内容概要

《眺望心弦:大洋深处的心灵对话》内容包括：“放下”是一种勇气，“拿起”是一种责任，“提高”是一种需要等。伟大的浪漫主义作家雨果说过：“世界上最广阔的是大海，比大海更广阔的是大海，比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”

《眺望心弦》

作者简介

惠淑英，中国人民解放军装备学院心理学教授，中国心理学会会员，全国思想政治工作科学委员会特约研究员，研究生导师，长期注重部队官兵的心理研究，出版著作8部，发表论文70余篇。曾执行过抗震救灾、反恐维稳、载人航天工程等重大任务中的心理服务任务，被多支部队聘为心理专家，连续两次被评为全军政工网优秀心理服务工作者，获全军育才奖。总装巾帼建功先进个人，荣立二等功1次，三等功2次。

书籍目录

第一部分“放下”是一种勇气

【导语】在大洋深处，远离尘世喧嚣，没有了外界的干扰，面对“长烟一空，皓月千里，浮光跃金，静影沉璧”的波涛，领略范仲淹的情怀，始有“心旷神怡、宠辱偕忘”之感，体会“一念放下、万般自在”之境。这群驰骋大洋、战风斗浪、追星揽箭、鏖战在海天之间的“远望”男子汉们，放下浓情蜜意的恋人、新婚燕尔的娇妻、嗷嗷待哺的婴儿、卧病在床的亲人，追逐着“神舟”飞天的梦想，在浩瀚的大洋上奏响了一首首动人的乐章。因为他们懂得放下，才会使生命变得如此灿烂和辉煌。

放下一点贪念
放下一点虚名
放下一点怨恨
放下一点报怨
放下一点面子
放下一点架子
放下一点权力欲
放下一点空想

第二部分“拿起”是一种责任

【导语】“大江歌罢掉头东，邃密群科济世穷。面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄。”当颠簸的船舶披波斩浪时，我就想起了周恩来年轻东渡扶桑时写下的这首大气磅礴的诗。有理想，有担当，这样才不会囿于自己内心的小圈子里。在船上生活的日子里，每当看到船员们在机房里忙碌的身影、在讨论方案预案时激烈的争论、在排查故障时焦急的面容、在任务间隙相互放松时快乐的情景，我头脑中总会自然而然地蹦出这句话：把使命举过头顶、把责任装进心中。

用心做事 积累经验
把工作当事业，用心经营
挖掘潜能 发挥才智
展示自己 走出自卑
坚定信心 勇于超越
改变贫困 自食其力
不讲条件 干好每一件事
浪子回头金不换
半途而废事无成

第三部分“提高”是一种需要

【导语】“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。身在大洋深处，观看蓝天与波涛，竟是那么和谐统一的一幅画面。在船上的日子里，感受海天的辽阔，感受日出的壮美，感受船员的精神，感受他们的生活态度，我无时无刻不在与心灵对话，人只有不断地以乐观自信的态度挑战自己、提高自己、超越自己，才会让所有的困难在我们面前变得渺小。

观念决定出路
知识改变命运
目标成就未来
意志决定成败
理想使人高尚
境界使人宽广
才华使人奔放
能力使人气壮
悟性使人精通

.....

第四部分“降低”是一种智慧

第五部分 心态积极创奇迹

第六部分 心胸豁达增魅力

《眺望心弦》

第七部分 心智智慧助成功

第八部分 心地纯正路自宽

附录 自我心理检测

章节摘录

版权页：过几天，刘秀又将严子陵请到宫中，与他谈论旧事，谈得十分投机。晚上，还与严子陵同榻而卧。严子陵在睡梦中把脚搁到刘秀的肚皮上，他也毫不介意。不料此事被侯霸知道了，便在第二天叫太史官上奏说，昨夜客星犯帝座甚急，想以此引起光武帝对严子陵的猜忌。刘秀听了却哈哈大笑，说：“这是我和子陵同榻而睡啊，没事！”然而严子陵却料定其中必有缘故，他从这件事中，看到了小人的倾轧，官场的险恶，便执意不肯再在洛阳留下了。当刘秀还想要他出任谏议大夫时，他终于不辞而行，悄然离去，隐居于富春山下。建武十七年（公元41年），光武帝刘秀再一次征召严子陵，严子陵再一次地谢绝了他的美意，并索性回到故里隐居起来，没过几年，便老死在这里，享年80岁。北宋名臣范仲淹任睦州知州时，在桐庐富春江严陵濑旁建了钓台和子陵祠，并写了一篇《严先生祠堂记》，赞扬他“云山苍苍，江水泱泱，先生之风，山高水长。”严子陵才以“高风亮节”闻名天下。历史上有很多人从表面上看是放下了，可事实上他们并没有真正放下。魏晋时期的竹林七贤貌似淡出世外，对名利毫不在乎，可他们真正的想法却是效忠明君。所以阮籍狂放不羁，常饮酒大醉一丝不挂睡于家里。朋友看到这种情形就劝他说，你应该穿上衣服，不然来人看到多不好。阮籍却说，我以天地为衣饰，谁让他钻到我的裤裆里呢！他或者喝醉酒就赶上马车出门任由马车行走，等到没路时痛哭而返。唐代大诗人王勃说，阮籍猖狂，岂效穷途之哭。但王勃也并没有真正放下。他少年才俊，14岁就应举及第，授朝散郎，为沛王府修撰，在诸王争斗中因为沛王写了《檄英王鸡》，触怒了唐高宗被赶出王府，流职他乡，后因杀官奴得罪同僚被革职，其父被贬为交趾令（今越南河内），王勃去探视父亲过北海时溺水而死，时年才28岁。当我们被所谓的“扬名立腕”、“声名远播”、“留名千古”搞得疲惫不堪时，不妨学一学严子陵——“严陵高揖汉天子，何必长剑拄颐侍玉阶”。他无意在名利的争斗中尔虞我诈，却在意料之外留名千古。放下一点怨恨怨恨是一种消极情感，或者是一种可怕的、潜在的危险情感，它甚至可以使人不分敌友、不分亲疏、不分好坏，一旦潜藏于人的内心，就会影响人们的正常分析与判断，破坏人与人之间的和谐关系，有时可能会让人做出很绝情的事情。

《眺望心弦》

编辑推荐

《眺望心弦:大洋深处的心灵对话》由军事科学出版社出版。

《眺望心弦》

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