

《心安是福:心理调节艺术·保健》

图书基本信息

书名：《心安是福:心理调节艺术·保健篇》

13位ISBN编号：9787509444085

10位ISBN编号：750944408X

出版时间：2003-08-01

出版社：中国文联出版社

作者：董兴文

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

《心安是福:心理调节艺术·保健》

内容概要

时下的中国人已越来越重视健康问题了，不少中国人也已认识到心理健康与生理健康的不可分割性。可又有多少人知道，心理健康的先导作用？如今，世界卫生组织关于健康的定义中，已将心理健康放在了极其重要的位置。本书正是根据世界尤其中国人的心理实况，透彻、全方位、活生生地解读了心身健康的关系以及操作方法。它会告诉你，世界尤其中国人的心理实况是多么复杂又多么触目惊心；为什么应将身心理解成心身；心身健康都有哪些主要内

《心安是福:心理调节艺术·保健》

书籍目录

序言

开篇

面临挑战

——心理健康提到了首位

一 生理和心理 心理更重要

二 有史以来当今问题最大

三 心理疾病 肆虐全球

1、Z同学有心，寄了已经绝版的《心安是福-治疗篇》复印本。U见了大惊小乱，说什么宝贝书啊都出复印本了。晚上一边陪晨，一边看完。自我反省，加上不太标准地进行《贝克氏病情调查表》测试，可能是属于“抑郁症边缘”。BINGO!上次在有机农庄吃饭，毕，做指甲健康调查，庄主不相信地问，看你这么开心的人，怎么会这些病症？唉，我就是多愁多病的身，你就是倾国倾城的貌。不过前几日吃了几片氟哌噻吨美利曲辛片，唯一的效果是不管中午晚间一律呼呼大睡，估计会把那些丹麦佬气死。与W同学聊天，一边想着这些子事。老同学就是好，能够串连起不同的时空。

1、性格缺陷人皆有之，但每每隐于内心不得现形。平日里大家都忙，现实的生存压力都大，没什么事洗洗睡吧，谈什么人生！倘若真实面对，必形成冲突乃至病症，或以文艺、创造等渠道激发了的是天才，或自戕于内心不得释怀的是病人。但二者往往分不开。所谓不疯魔不成活。

2、大学时代青春病发作，隔段时间到L城的黄河边呆坐，想不通，上天造我，所为何事？初中时叶宽发老师读陶行知的话来激励小孩：“人生天地间，各自有禀赋，为一大事来，做一大事去。”然后，完了，这话记了几十年，想来想去，好像哪方面都不是最强，不可或缺的吧。有啥子大事是铁定要咱干的？找不着！后来又找到一句乌纳穆诺的话（中学时在龙游那个小城里买到的一本完全看不懂的书，想想真怪，这书也再没找见）：“对于宇宙而言，我是微不足道的，对我个人而言，却是一切。”还是不行，还是想着一头栽进那混浊的妈妈河中。最后想到，还有父母家人，为这咱得好好活着。一直苟活到今天。

3、这么多年，牛B着其实SB的脸，凭着一脑门子理想主义混迹于红尘，忠孝两字当头，顺利着然后颠沛着，然后痛苦着。然后读书，自己治着自己的病。

4、其实大多数人不太敢面对自己的真实内心，比如隐藏深处的梦想。生活就这么过了。真面对了，可能会出问题，也可能找回真实的自我。作为企业人，一直在乔布斯与稻盛的光芒下自卑，也一直在厚黑的诸生们面前自惭。左不得右不得，呜呼呜呼，我不愿意，我不如彷徨于无地。否定之否定，否定再否定，全然没有了少年时的意气。LX四年，又一个大学，满身心的痛。想，咋办？就这么病着？或者，找个真正属于自己的活法？

5、回到这书。其实可以选择一条更健康的路。比如大学时读海子与顾城中毒，喜欢到心魂深处，看到麦田就两眼发直，再想，这俩小子可都是自杀的人啊。之后读当代的书，满纸病人。文学之途太多黑洞了。直到遇到村上春树。世间再多争议，我得承认，村上于我有再造之恩，让我明白文学的路还有另一种元气充沛的走法。规律作息，跑步，音乐，写作，走出江南的阴雨绵绵，爱琴海的阳光与新大陆的爵士更有活力。

6、然后是屡遭诟骂的成功学。仍然对拿破仑希尔充满敬意。我的独创见解，整个美国式管理，就是三权分立+成功学。

7、最后，回来，治病。回到咱们国的修齐治平。心安，静坐，每天测一遍百过格，每天修习我自创的独家武功秘籍。焦虑、抑郁诸病，源于欲望之不得。放下欲望的高远目标，但不隔绝于世，仍以勇猛精进，自度度人，但问耕耘，不问收获。放开，万物皆备于我，我亦服务万物众生。有方向，有导航仪，不设路径，信自前行，尽心尽力。同时做好事故应急预案，时常应急演练，练完就融入血液，平日里忘了这营生。而每时每刻珍惜当下，就像2011年春高速上的神示。（终明白，稻盛的利他，其实与利己本为一体，一体两面，谁因谁果？这狡猾的小日本大先生！）

《心安是福:心理调节艺术·保健》

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