

<<静心爱自己>>

图书基本信息

书名：<<静心爱自己>>

13位ISBN编号：9787501569595

10位ISBN编号：7501569592

出版时间：2013-1

出版时间：知识出版社

作者：舒云，石中元 编著

页数：176

字数：200000

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>

<<静心爱自己>>

前言

社会的快速发展、物质生活的巨大丰富给人们带来了快乐和享受，但同时也带来了各种各样的问题——人们过分追求利润、追求速度、急功近利……当形形色色的问题与现象扑面而来的时候，有的人心存侥幸，有的人倍感压力，有的人表现浮躁，有的人喜欢攀比……这些都是当今社会存在的种种心理现象。

心理学是一门科学。

心理健康关系着社会、家庭的稳定，以及人们的生活态度和生活方式。

更为重要的是，当这种知识得到认同后，就会深深地印在一个人的脑海中，并且成为其为人处世的准则。

平日里人们经常谈起生活或工作中遇到的问题，商讨着应对的方式和办法，这里面就包含诸多心理方面的问题，妥善处置就是心理健康的一种表现。

心理健康有助于身体健康，身心健康才能事业有成，这就是人快乐的基点。

我们将有关心理健康的常识汇编成册，与读者交流和分享。

如果能对人们在日常生活中遇到的心理问题有所启迪和帮助，我们将感到满足和快乐。

不当之处，在所难免，希望读者不吝赐教。

<<静心爱自己>>

内容概要

社会的快速发展、物质生活的巨大丰富给人们带来了快乐和享受，但同时也带来了各种各样的问题——人们过分追求利润、追求速度、急功近利……当形形色色的问题与现象扑面而来的时候，有的人心存侥幸，有的人倍感压力，有的人表现浮躁，有的人喜欢攀比……这些都是当今社会存在的种种心理现象。

《静心爱自己：心理健康读本》共十章节，内容包括阅读修身——养天地正气，法古今完人、中和养性——德从宽处积，福向俭中求、音乐陶情——空中消世虑，素琴静客心、品茶静心——远向溪边寻活水，闲于竹里试阳芽等。

<<静心爱自己>>

书籍目录

第一章 阅读修身——养天地正气，法古今完人

第一节 面上扫开十层甲，胸中涤去数斗尘——读《菜根谭》

链接——无智慧的四种表现

第二节 致中和而万物育——《中庸》与自我完善

第三节 复命日常，知常日明——读《道德经》

链接——老子“生态智慧”的现代意义

第四节 隔断人世三千里，自生清风与明月——经典诵读健身心

链接——读书得法，事半功倍

第二章 中和养性——德从宽处积，福向俭中求

第一节 减轻心理压力，保持“中和”状态

链接——心理健康的八条标准

第二节 在竞争中如何保持心理健康

链接——生活，请你慢一点

第三节 找准幸福的参照物——盲目攀比惹心病

链接——莫恼歌

第四节 遇事想得开，逢凶能化吉；遇事笑一笑，千愁百病消

链接——不气歌/消气歌

第五节 怎样预防“应激反应综合征”

链接——人生六放/人生六戒

第六节 怎样营造一份好心情

链接——一生安乐法

第三章 音乐陶情——空中消世虑，素琴静客心

第一节 音乐——心理治疗中的特殊功效

链接——中国古代十大名曲/中国古典乐器

第二节 音乐养生——五行配五音，五音动五脏

链接——中医五行养生

第三节 古琴——八音广博，琴德最优

链接——音乐养生方

第四节 听琴赏曲的诗

链接——音乐养生注意事项

第四章 品茶静心——远向溪边寻活水，闲于竹里试阳芽

第一节 品啜——平生于物元无取，消受山中茶一杯

链接——怎样辨别陈茶

第二节 饮茶健体——茶叶香飘入食来，茶膳美味亦高雅

链接——饮茶诗

第三节 提个醒——四季饮茶有区别，饮茶也有不宜时

链接——残茶的妙用

第五章 静坐与运动——笑隔荷花共人语。

坐看孤月到天心

第一节 静坐开智增慧

链接——《黄帝内经》养生之道

第二节 因是子静坐法

链接——生活在感恩的世界

第三节 静坐调息法——用自己的耳朵听自己的呼吸

链接——忍人所不能忍，行人所不能行

<<静心爱自己>>

第四节 身心放松四法

链接——守此四法，结局通达

第五节 常坐之人——需要适度的运动

链接——长寿者的运动守则

第六节 娱乐身心的养生法

链接——修身养性启示录

第六章 自然医学养生——自古清心为上乐，在今无妄福寿多

第一节 自然医学——《黄帝内经》释放人生压力

第二节 法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常

第三节 六淫侵袭人体与养心为要

第四节 健康的生活方式

链接——养生十六宜

第七章 女士年轻秘籍——皎若太阳升朝霞，灼若芙蕖出绿波

第一节 微笑是一种修养——人不应该拧巴着脸生活

链接——慎用芳香剂，小心“香晕”

第二节 中年女性如何面对心理压力

链接——蛋壳效应症

第三节 女性成功的五项秘诀和年轻十岁的“五个一”

链接——润滑皮肤，消除皱纹：自制护肤方

第四节 运动出美人——让你漂亮而苗条

链接——填做美容手术

第五节 负面思想是一切疾病的根源

链接——练拉伸——夫妻一起健身

第八章 预防“现代城市综合征”——警惕亚健康，远离过劳死

第一节 预防亚健康

链接——长期伏案者的自我保健

第二节 预防“职业过度综合征”

链接——午饭后适合做哪些运动

第三节 预防“写字楼综合征”

链接——药粥调养身体

第四节 预防“电脑综合征”

链接——办公室避免病菌的办法

第五节 预防“光源综合征”及“噪音综合征”

第六节 预防“手机、耳塞综合征”、“电磁污染综合征”

第七节 值得注意的生活小节

链接——哲理深邃的“善书”

第九章 怎样睡好觉——天为罗帐地为毡，日月星辰伴我眠

第一节 要想睡好觉，先要给心腾出一块干净的地方

链接——宽心谣

第二节 去掉烦恼睡好觉

链接——睡眠美容八法

第三节 失眠者怎样睡好觉

链接——预防失眠的小方法

第四节 夜班工作者怎样睡好觉

链接——人心难足歌

第十章 60岁以后是人生的第二个春天——莫道桑榆晚，为霞尚满天

第一节 60岁开始人生的第二个春天

<<静心爱自己>>

第二节 调整心态，顺其自然，理智平和地对待后半生

第三节 找到自得其乐的方法和途径，活出精彩的人生

第四节 给老年朋友提个醒

<<静心爱自己>>

章节摘录

版权页：第一节 面上扫开十层甲，胸中涤去数斗尘——读《菜根谭》明代道人洪应明的《菜根谭》是一部讲为人处世之道的格言集，对于人正心修身、养性育德大有裨益。

《菜根谭》两句一组，对仗工整，分别从正反两个方面对比陈述，以论证利与害、得与失；言辞不愠不火，分寸掌握得当，又能一语破的，充满哲理思辨意味；既有出世的逍遥达观，又有人世的淡泊宁静。

如：“恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处切莫放手。

”讲的是在受到恩惠时往往会招来祸害，所以在得意的时候要早点回头；失败反而有助于成功，所以在不顺心的时候不要轻易放弃。

这句话提示我们要有追求，不强求。

有追求可以让我们拥有梦想，不强求能让我们注重人生的过程，不会太计较结果，这样便可以活得超脱一些，从而保持一颗不以物喜、不以己悲的平常心。

平常心是一种恬淡洒脱、气定神闲的心态，既是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的惬意，也是“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？

一蓑烟雨任平生”的超脱。

古人云，谭者，谈也。

性定菜根香。

花香可以用鼻来品味，而根香却需要用一颗智慧的心灵来咀嚼。

读懂一部《菜根谭》，体味人生百味，就能做到“风斜雨急处要立得脚定，花浓柳艳处要著得眼高，路危径险处要回得头早”。

“天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神”，常读《菜根谭》，嚼之甘之如饴，能让我们活得充实、活得踏实。

一、心圆而宽，天下自安【原文】福不可徼，养喜神以为招福之本；祸不可避，去杀机以为远祸【释义】人间的幸福不可强求，经常保持愉快的心情是追求人生幸福的基础；人间的灾祸有时难以避免，只有消除怨恨他人的念头，才是远离灾祸的良策。

【原文】此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险侧之人情。

【释义】一个心地善良而乐观的人，常把万事万物都看得很美好，天地间的事也就毫无缺陷；一个天性忠厚、宽大为怀的人，心里总处在平和状态，也就不去理会人事倾轧和人间的邪恶了。

举例：心圆而宽，天下自安。

心生则万物万法生，心灭则万物万法灭。

有这么一个故事：曾有一位老太婆，下雨时哭，天晴时也哭。

南禅寺的和尚就问她：“老婆婆，你为什么哭呢？”

”老婆婆边哭边说：“我有两个女儿，大女儿嫁给了卖鞋的，小女儿嫁给了卖伞的。

天晴的日子我就想到小女儿的雨伞一定卖不出去；下雨天，我就想到大女儿，雨天哪会有顾客上门呢？”

想起这些，我就伤心落泪。

”和尚劝道：“事事都朝好的一面想，下雨、天晴我们都应感谢。

晴天时，你大女儿的鞋店生意兴隆；雨天时，你小女儿的雨伞一定卖得好。

”老婆婆恍然大悟，破涕开颜。

从此，老婆婆就经常乐呵呵的，有了幸福的感觉。

二、事来心现，事去心空【原文】风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。

故君子事来而心始现，事去而心随空。

【释义】当轻风吹过，稀疏的竹林会发出沙沙的声音，可是当风吹过去之后，竹林并不会留下声音而仍旧归于寂静；当大雁飞过，寒潭固然会倒映出雁影，但是雁飞过后，清澈的水面依旧是一片晶莹，并没有留下雁影。

由此可见，一个有品德的君子，当事情来临时他的本性才会显现出来，事后，他就恢复了原来的平静

<<静心爱自己>>

【原文】此身常放在闲处，荣辱得失，谁能差遣我？
此心常安在静中，暑非利害，谁能瞞昧我？

【释义】只要经常把自己的身心放在安闲的环境中，世间所有的荣华富贵、成败得失便都无法左右自己；只要经常把自己的身心处在安宁清静的环境中，人间的功名利禄、是是非非就不能欺蒙自己。

【原文】闲中不放过，忙中有受用。
静中不落空，动中有受用。
暗中不欺隐，明中有受用。

【释义】在空闲的时候不要轻易放过宝贵的时光，利用这段时间为以后的事情做一些准备，待到忙碌紧张时就会有受用不尽的感觉。

安闲平静的时候不要忘记充实自己的精神生活，这样大批量的工作到来时，就会有应付自如的感觉。当一个人在无人之处尚能保持光明磊落的胸怀，不做任何坏事，那么他在众人面前、在工作中都会受到人们的尊敬。

【原文】气象要高旷，而不可疏狂。
心思要缜细，而不可琐屑。
趣味要冲淡，而不可偏枯。
操守要严明，而不可激烈。

【释义】一个人的气度要宽宏广阔高瞻远瞩，却不可流于粗野狂放；思想要细致周详，却不可繁杂纷乱；生活情趣要高雅清淡，但不可以过于枯燥单调；言行志向要光明磊落，但不可流于偏激刚烈。

三、路要让一步，味要减三分【原文】面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得长，使人有不匮之思。

【释义】一个人待人处事的心胸要宽厚，只有如此，才能使你身边的人不会有不平的牢骚；人故去留给子孙与世人的恩泽要流得长远，才会使子孙后代永远思念。

【原文】路径窄处留一步，与人行；滋味浓的减三分，让人嗜。
此是涉世一极乐法。

【释义】在狭窄的小路上行走，要留一点余地让别人走；遇到美味可口的食物，要留出三分让给旁人尝。
这是一种立身处世最安全快乐的方法。

<<静心爱自己>>

媒体关注与评论

挣脱负性思维，构筑心理健康，非一朝一夕而就，而思考与探索却要从现在开始——阅书一册，品茗一杯，听琴一曲，拈花一笑，静心修身，感悟人生。

——舒云 在有限的地球时代，让我们的思绪进入无垠的星空，胸怀全球，放眼宇宙，顺其自然，静心爱自己。

——石中元

<<静心爱自己>>

编辑推荐

《静心爱自己:心理健康读本》从阅读修身、中和养性、音乐陶情、品茶静心、静坐与运动等十个方面进行了静心爱自己的描述。

<<静心爱自己>>

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>