

<<传统文化与心理修养>>

图书基本信息

书名：<<传统文化与心理修养>>

13位ISBN编号：9787506562560

10位ISBN编号：7506562561

出版时间：2011-8

出版时间：中国人民解放军出版社

作者：田玉洪，刘志宏 编著

页数：304

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>

## <<传统文化与心理修养>>

### 内容概要

本书对于如何通过修身养性，陶冶情操，历练心智，进而达成理想人格，提出了深刻的见解和心得。诸如儒家所倡导的“君子”和“大丈夫”人格，道家的“上善若水”人生理念，以及他们所提出的修身、正心、自省、养气等一系列的心理调适方法，都如同理性之水滋润着中华儿女一代代人的心灵。青年官兵正处在身体和心理成长的关键时期，认真学习和吸收历史传统文化的精华，对于其身心健康成长，塑造良好和健全的人格不无裨益。

## <<传统文化与心理修养>>

### 作者简介

田玉洪，山东莒县人，1966年出生，历史学博士，武警某学院教授。先后出版《中国官制史话》、《困厄中的抉择——晚清(1864—1911年)绿营裁军研究》、《传灯千载业立雪几人同——陈寅恪和他的弟子》、《中国古代官制》、《中国传统文化概论》、《近代中国的学术传承》等著作。另外，在《军事历史研究》、《山东社会科学》等学术期刊上发表论文数十篇。

刘志宏，1954年9月生人，现为武警某学院军事心理学教研室主任、教授，大校军衔，研究生学历，硕士研究生导师。系中国心理学会军事心理专业委员会副主任委员，武警部队心理卫生专业委员会副主任委员，中国心理卫生协会交通分会副理事长。先后发表和交流学术论文90余篇，编写出版《军事心理学教程》、《心理战ABC》、《军队汽车驾驶员心理学》、《军人心理咨询》、《军人心理健康隽言》、《新兵心理健康自助手册》等20部专著计420余万字；主编教材《军事心理学》、《军人心理训练教程》、《武警心理学基础与应用》、《武警心理训练》和《武警心理学》5部计110万余字；获得军队科技进步奖13项、国家专利4项，4次荣立三等功，获军队院校育才奖金奖，享受军队优秀专业技术人才一类岗位津贴和国务院特殊津贴。

## <<传统文化与心理修养>>

### 书籍目录

#### 第一章 绪论

第一节 传统文化与心理修养的研究目的

第二节 传统文化与心理修养的研究内容

#### 第二章 传统文化论理想人格

第一节 儒家理想人格

第二节 “上善若水”的道家人格

#### 第三章 理想人格的自我塑造

第一节 儒家的修身之道

第二节 道家的修身之道

第三节 内修篇

第四节 外修篇

第五节 做人篇

第六节 交往篇

第七节 处世篇

#### 第四章 先哲贤人修身故事

第一节 颐养性情篇

第二节 修身正心篇

第三节 心胸豁达篇

第四节 洁身自好篇

第五节 高尚人格篇

第六节 高风亮节 篇

第七节 处世有方篇

第八节 高山流水篇

第九节 忍辱负重篇

第十节 警示篇

参考书目

## <<传统文化与心理修养>>

### 章节摘录

版权页：古代贤人君子往往以陶养性情为人生本务，性情修炼达到很高的境界，不以物喜，不以己悲，撓之而不怒，屈之而不怨，辱之而不气，宠之而不惊。

唐朝有个名叫于休烈的官员，“至性真恚”，“在朝凡三十余年，历掌清要，家无担石之蓄。恭俭温仁，未尝见喜愠于颜色。而亲贤下士，推毂后进，虽位重年高，曾无倦色，笃好书籍，手不释卷”。

唐朝名相宋璟品行高尚，待人和气，使人如沐春风，凡是接触过他的人无不为其好脾气所折服，称之为“有脚阳春”。

意思是说宋璟如一缕春风，走到哪里哪里就似春风煦物，让人倍感温暖。

宋朝宰相王旦更是性情涵养功夫到家的人，“家人未尝见其怒。试以少埃墨投羹中，旦惟啖饭。问‘何不啜羹？’曰：‘偶不喜肉’。后又墨其饭。则曰：‘今日不喜饭，可别具粥’”。

王旦的性情涵养功夫可谓达到了很高的境界。有的则善于控制和隐藏自己的感情。

光武帝刘秀和他的哥哥刘玄早年在更始手下为将，刘玄被杀，“光武不敢显其悲戚，每独居，辄不御酒肉，枕席有涕泣处”。

有个叫冯异的部下知道这个情况后，悄悄宽慰刘秀。刘秀连忙否认说：“卿勿妄言。”而修养不到家的人，即便再会伪装，也能被人揭穿，如唐朝宰相李林甫“口蜜腹剑”，“笑里藏刀”。

刘宠入京后，历任宗正大鸿胪、司空、司徒太尉等职。一次他出京到外地，路经亭舍，想进去休息片刻，管亭舍的官吏拒而不纳，说：“我们这里特意整顿洒扫一番，专门等待刘宠大人的到来，你有什么资格来住呢！”刘宠听了，一言不发，悄然离去。

时人称颂他是一位忠厚长者。

性情可以陶冶，“西门豹之性急，故佩韦以自缓，董安于之性缓，故佩弦以自急”（西门豹知道自己有个性急躁的缺点，经常佩带熟皮，提醒自己放宽缓一些。董安于觉得自己性格过于宽缓，经常佩着绷紧的弦，提醒自己紧张起来）。

因此我们不要以“山难改，性难移”为借口，放纵性情，任其自然，而应该勤加修炼，培植出良好的性情状态。

当然，培育良好的性情并非一日之功，也难以一蹴而就，如同一个长期的系统工程，“凡人之生也，必以平正。所以失之，必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静，能反其性，性将大定。”需要多种因素辐辏，坚持不懈，方可有功成之日。

## <<传统文化与心理修养>>

### 编辑推荐

《部队心理服务工作丛书:传统文化与心理修养》既反映了这些年来部队探索心理服务工作的成果和经验,又为建立和完善部队心理服务工作保障机制提供了教材保障,这对于基层部队心理服务工作的开展具有一定的意义。

这套丛书紧紧抓住基层部队心理服务工作这个主题,以培养和提高广大官兵的心理素质为根本目的,运用心理学的相关理论、知识和方法,结合基层官兵的心理状况,对基层部队如何开展心理服务工作进行了多角度、多层次、较为全面系统的积极探索和尝试。

<<传统文化与心理修养>>

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>