

<<给心堵找出口>>

图书基本信息

书名：<<给心堵找出口>>

13位ISBN编号：9787511703903

10位ISBN编号：7511703909

出版时间：2010-8

出版时间：于艳华 中央编译出版社 (2010-08出版)

作者：于艳华

页数：337

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>

<<给心堵找出口>>

前言

富士康员工在2010年上半年不到五个月的时间内连续发生十二次跳楼事件.说起来，富士康员工跳楼已经越来越不是新闻了，就和矿难一样，大有让人最后彻底麻木的恒心。

富士康的高管说：我们是一家有几十万员工的企业。

是啊，基数一大，似乎很多事情都无需大惊小怪。

在这片神奇的土地上，报复社会可以对幼儿园的孩子们痛下杀手，房子是给少数人牟利的工具，茄子绿豆可以包治百病.....面对这一切，不禁让我们想问一下，这个社会究竟怎么了？

富士康屡次发生员工跳楼事件，到目前为止警方的调查结果都是自杀，在没有具体事实的支持下，我们只能说这个企业和整个社会一样，充满了压力和焦虑，缺少了关怀和抚慰。

据说郭台铭决定邀请五台山的高僧来做法事，为员工祈福祛灾，消除在员工间长期弥漫的紧张情绪，试图运用宗教来封堵“跳楼门”产生的影响。

日前已有三位高僧抵达公司，查看发生跳楼的地方，下一步如何行动还在商议中。

毫无疑问，宗教确实有给人做“思想工作”的作用，对人们的精神压力也有纾解的功效。

但仅凭一场法事是解决不了实际问题的，因为根本的矛盾并不在这里。

<<给心堵找出口>>

内容概要

心理学家认为，有百分之五十的疾病是由心理和精神方面引起的。愤怒、害怕、不安、爱憎、得意、沮丧、迷恋、同情、羡慕、怡然……健康的人都在不同程度上体验过这些情绪，但要有所节制。

当我们心理失衡时就会影响到健康。

心理失衡是一种精神负担。

压抑感、忧虑感、孤独感、自卑感等发展过度都可造成心理创伤和生理上的病变，更可怕的是导致变态的人格。

心理失衡是精神遭受压抑的结果，由此形成的潜意识必然要影响到人的思想行为，于是，生活中就出现了一些不近情理，形状古怪，让人“害怕”又“同情”的人和事。

<<给心堵找出口>>

作者简介

于艳华，辽宁地质工程职业学院基础部主任，院学术委员会暨专业建设委员会委员，中文系副教授，国家二级心理咨询师。

毕业于哈尔滨师范大学汉语言文学专业，吉林大学研究生院现当代文学专业。

从事多年教学工作，有着丰富的教学经验，科研成果丰硕。

<<给心堵找出口>>

书籍目录

第一章 生命之精彩——富士康跳楼事件红灯 / 3 他人的尊严 / 3 愿望 / 4 继续, 不要停 / 6 听音乐的狗 / 7 尊重 / 9 不要放弃 / 10 硝烟中 / 11 写满优点的纸条 / 12 特长 / 15 练字与纸张 / 16 坚信 / 16 高难度的挑战 / 18 比金子还贵重的 / 19 生命的支撑 / 20 潜力 / 21 孩子们的书 / 22 叫依米的小花 / 23 生命的价值 / 24 癌症 / 25 十年前的问题 / 26 五步一生 / 27 追梦记 / 28 鼓舞 / 29 传道授业的人 / 30 烦躁与愉快 / 31 我知道你会来? / 32 人生中的桥与人 / 33 老摇椅 / 34 关于爱与牺牲的故事 / 37 胸襟 / 39 谁牵谁去散步 / 40 最宁静的画 / 41 美丽心灵 / 42 第二章 生命之苦恼——飞涨的房价卫迷刻的故事 / 47 未送出的祝贺 / 49 厚此薄彼 / 50 长大 / 50 拯救 / 52 怜悯 / 53 烧开水 / 53 “不切实际”的理想 / 54 人生 / 55 迟到的道歉 / 56 雪天的悲剧 / 57 你为什么不多忍忍 / 58 哲学家的故事 / 59 绝境 / 60 广告 / 61 认真的学生 / 62 怎样当好外科医生 / 63 答案 / 64 心算 / 66 冷漠的人生 / 67 磨练 / 68 流逝 / 69 逃不掉的宿命 / 70 二十年的梦 / 71 卖花的妇人 / 71 习惯与麻木 / 72 谁是令人倒胃口的人 / 73 秘方 / 74 第三章 人生的哲理——张悟本事件施工牌 / 77 行路 / 77 最好的与最坏的 / 78 汤姆的成功路 / 79 己所不欲 / 80 北风与南风 / 81 行李 / 82 做得有多好 / 83 苹果里的新发现 / 83 生存、生活、生命 / 84 地上的肥皂 / 85 无用的人 / 86 “完美”的乐团 / 88 花瓶中的手 / 89 驾驭马车 / 90 高难度表演 / 91 两个好朋友 / 92 皮匠与和尚 / 93 留声机 / 94 祷告与行动 / 95 神行了何等大事 / 96 富有的乞丐 / 97 比喻的用途 / 98 孩子与钱币 / 100 再添几颗宝石 / 101 镜子与玻璃 / 101 举牛 / 102 冷静的智慧 / 103 生活中的智慧11则 / 104 命运是什么 / 109 大雁与海鸥 / 110 悬崖边的金子 / 111 木桶 / 111 樵夫之悟 / 112 燃烧千年的灯 / 113 香味 / 114 第四章 幸福的含义——2012, 世界末日? 祖父 / 117 香蕉就好了 / 117 讨厌的人 / 118 无价的信任 / 118 拯救 / 119 圣人为何不怕痛 / 120 平静的秘诀 / 122 苦闷的富翁和快乐的青年 / 123 语言的威力 / 124 沉默的课堂 / 125 天生富有 / 126 发脾气与钉钉子 / 127 别带着嫉恨 / 127 为何要喊 / 128 批评与赞赏 / 129 请原谅她 / 130 化盐 / 131 舍与得(二则) / 132 寻找幸福 / 132 老人的策略 / 133 离开枯萎的花 / 134 五十年前的作文 / 135 两个病人 / 136 直线与曲线 / 137 自信 / 138 蜘蛛的领悟 / 139 如何消气 / 141 快乐在于自己 / 142 会所规则 / 143 快乐的赞美 / 143 未放手的梦 / 145 人生六态 / 145 旅馆故事 / 146 正向思考 / 148 第五章 信仰的奇迹——玉树地震, 万民救援救赎 / 153 接纳 / 155 总有一样的答案 / 157 萍水相逢的朋友 / 158 那不重要 / 161 善 / 162 怜悯的事业 / 163 祈雨 / 164 付出的回报 / 165 你一直爱我 / 167 主将降临 / 168 本和传道士 / 169 生命的意义 / 170 还未到家 / 172 神所给予的 / 173 平凡与伟大 / 174.....第六章 动物之启示第七章 爱之进行曲第八章 天堂在上, 地狱在下第九章 成功之道

<<给心堵找出口>>

章节摘录

一个春天的晚上，在霍克大厅，人们在观赏莱比锡Gewandhaus乐团的演出——这个乐团是世界上最老牌的管弦乐团之一，它从贝多芬的时代便开始表演，成员代代相续。

历史上曾有许多著名的作曲家和指挥家担当过它的指挥。

那些衣着体面的欧洲人在舞台下找到了各自的座位，音乐家们正在为他们的乐器调音——打击乐师的耳朵靠近定直鼓，小提琴手用手指拨弄琴弦，单簧管吹奏者上紧他的乐器。

灯光逐渐变暗，调音结束。

观众正襟危坐，音乐会即将开始。

穿着燕尾服的指挥家大步走到台上，站上指挥台，示意乐团起立。

两千人起立鼓掌，乐团坐下，大师就位，观众屏息而待。

在指挥棒提起与音乐爆发前之间的一秒钟，音乐厅里一片寂静。

当指挥棒落下，闪电和雷声划破苍穹，贝多芬的第三交响乐倾泻而出，听众无不愉悦地沉浸在其中。

堪萨斯州很热，而霍克礼堂是一栋历史悠久的建筑物，没有冷气设备。

当舞台的灯光、正式的穿着，以及猛烈的音乐融合在一起的时候，音乐会场的温度也一路飙升。

为了能降降温，舞台两侧的门被打开，这样外面的凉风便能吹进来。

在这个春天的晚上，当音乐的力量爆发出来时，一只狗也被吸引着循声而至。

这是一只普通的、棕色的堪萨斯狗，它从舞台右边的门走进了礼堂，这只狗不是一只恶犬，也不是只疯狗，它只是好奇而已。

它走过低音提琴手，穿越第二小提琴手，向着大提琴手走去。

它的尾巴也随着音乐摆动。

<<给心堵找出口>>

编辑推荐

《给心堵找出口:每天读一个心理疏导故事》：小故事加小短评每天花几分钟时间看一篇让你缓解压力，心灵畅通

<<给心堵找出口>>

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>