

<<精神成长学>>

图书基本信息

书名：<<精神成长学>>

13位ISBN编号：9787560178622

10位ISBN编号：7560178626

出版时间：2011-11

出版时间：吉林大学出版社

作者：东方煜

页数：230

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>

## <<精神成长学>>

### 内容概要

在这个飞速发展的时代，人人都需要进行精神成长。只有通过精神成长，才能消融我们内在的矛盾与冲突，使其保持高度的和谐与统一，让我们持久地体验到宁静感和充实感；只有通过精神成长，才能恢复神经系统强健而富于弹性的本源状态，使心身和谐一致，保持旺盛的生命活力，从而与外界形成良好的关系。

## <<精神成长学>>

### 书籍目录

#### 自序

#### 第一章 精神世界与物质世界的关系

##### 第一节 精神的本质

##### 第二节 精神世界中的意义与价值

##### 第三节 轮回精神

##### 第四节 假性精神

##### 第五节 轮回精神的成长

##### 第六节 假性精神的积累

#### 第二章 意义存在的三种性质

##### 第一节 意义的夸大性

##### 第二节 意义的持续性

##### 第三节 意义的暴胀性

##### 第四节 人与外界的隔绝

#### 第三章 轮回精神的三种性质

##### 第一节 轮回精神的平等性

##### 第二节 乾回精神的主动性

##### 第三节 轮回精神的独立性

##### 第四节 走向精神自由

#### 第四章 精神成长之路

##### 第一节 改变思维方式

##### 第二节 爱

##### 第三节 意义的转换

##### 第四节 中止思维

##### 第五节 意义的接受

##### 第六节 和谐意志

##### 第七节 自我暗示

##### 第八节 精神成长中的领悟

##### 第九节 精神成长中的超越

##### 第十节 回顾精神成长之路

#### 第五章 精神成长与道德

##### 第一节 道德存在的基础

##### 第二节 道德发展的三个阶段

##### 第三节 意义的积累与道德的关系

##### 第四节 精神成长学中的善与恶

##### 第五节 轮回精神的监督

#### 第六章 精神的寓居之所

##### 第一节 精神及其寓居之所

##### 第二节 神经系统的衰变对性格的影响

##### 第三节 智慧与潜能的开发

##### 第四节 神经系统的衰变对境界的束缚

##### 第五节 托起精神世界中的太阳

##### 第六节 回归神经系统本源状态的终极方法

#### 第七章 重建精神家园

## &lt;&lt;精神成长学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：形成意义的积累。

当这种积累达到一定程度时，就能获得巨大的力量，遇有某种情境，就会突然爆发，如同决堤而下的洪水，汹涌澎湃，势不可挡，给所经之处造成损害与破坏。

这就是意义的暴胀性。

意义的暴胀性主要来源于意义的积累中，而在精神发展良好的状态下却不甚明显。

意义的积累主要有两个途径：一是囿于某一情境持续体验着某种不良情绪，并深陷其中而不能解脱；一是某些情绪或情感，由于心理环境、社会环境和道德等诸多因素的制约，难以自由表达出来，它们只能被压抑在心中，慢慢积聚能量形成强大的力量，以“症状”的形式显示自己的存在。

前者可以迅速积聚巨大的心理能量，较快地显示其暴胀性，对外界特定的人或事物造成一定的伤害或破坏，因而具有针对性和危害性。

后者积聚能量的方式比较缓慢，一旦力量足够强大就会形成“症状”，首先给自己造成痛苦，而其暴胀性表现带来的结果是自己心理上变态、扭曲的满足。

但两者殊途同归，最终目的都是为了获得扭曲、变态的快感，都对外界具有一定的危害性。

下面，我们先谈谈第一种情形。

这种情形大多出现在人与人之间存在矛盾与纠纷时。

由于每个人的认知水平、境界等条件的不同，彼此之间又不善于交流，求同存异，所以在遇到矛盾与纠纷时，误会就会与日俱增。

每当面对相应的问题时，双方不是诚心诚意地去解决而是相互指责、抱怨，即使是闲暇时一个人呆着，也不能反思自己的过错，而是在思维的引领下不断强化怨恨情绪，由此，意义的积累就形成了。

这样，一旦遇有某种情境，意义的积累就会显示其暴胀性，不但不利于问题的解决，还会给双方造成伤害，加深隔阂。

这种情况在生活中是很常见的。

<<精神成长学>>

编辑推荐

《精神成长学》是由吉林大学出版社出版的。

<<精神成长学>>

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>