

<<生命转弯处>>

图书基本信息

书名：<<生命转弯处>>

13位ISBN编号：9787563360567

10位ISBN编号：7563360565

出版时间：2006-6

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：168

字数：110000

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>

<<生命转弯处>>

内容概要

唯识心理学运用遍行心所、别境心所、善心所和烦恼心所等禅修方法，转识成智，把烦恼、挑战和障碍，提升为精神成长的动力，使心灵得以自由。

《生命转弯处》着眼于精神生活的更高层面，以生活调适、生命实现和心灵的终极关怀为目的。同时透过爱与智慧，告诉人们在生命过程中要学会转弯，掌握快乐生活的技巧。

<<生命转弯处>>

作者简介

郑石岩教授 中国台湾政治大学教育学硕士，曾赴美国俄亥州立大学深造，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学、教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。已经在内地出版《禅·生命的微笑》《悟·看出希望来》《觉·教导的智慧》《禅·心的效能训练》等书

<<生命转弯处>>

书籍目录

自序 一 生命在转弯中成长 1.现代人的处境 2.识决定了人生 3.精神成长的历程 4.精神成长的动力 5.生命的希望二 生活的调适 1.普遍影响行为的因素 2.调整接触的人与事 3.作意左右你的行为 4.感受在影响你 5.想法决定情绪和行动 6.信仰与价值观念三 生命的实现 1.实现的基本因素 2.怀抱希望而活 3.生活的基本信念 4.学习新知和新观念 5.稳定坚毅的心力 6.智慧与弹性思考三 精神的成长 1.精神成长的动力 2.烦恼的根本原因 3.随着烦恼衍生的情绪障碍 4.转识成智疗法 5.拯救情绪四 生命的终极意义 1.现实我的超越 2.理想我的解脱 3.真我的实现

<<生命转弯处>>

章节摘录

书摘现代人生活在自由开放的社会里，竞争、忙碌和不断追求经济的成长，其所承受的生活压力极大。

我们生活在多元价值体系下，拥有多重选择的自由，价值上的冲突，往往成为心理生活的压力。自由的社会，给予个人尊严和肯定，但人们必须走出心理上的依赖，去做自由的思考和判断，否则就会迷失方向，然而放弃依赖、走向自由本身就是一种压力。

社会的变迁快速，科学技术一日千里，民生富裕，经济生活方式不断进步改变，人必须不断跟随成长，否则难免遭到淘汰的命运。

于是，生活压力提高、情绪失调，将对人类的健康构成严重的威胁。

1996年世界卫生组织(WHO)对于未来人类十大疾病提出推估报告，警告世人在公元2020年时，人类十大疾病的排行中，第一名是心脏病，第二名是抑郁症。

目前抑郁症还尚未进入威胁人类十大疾病的排行，那么为什么会在二十年后可能成为第二号人类健康的杀手呢？依我从事心理咨询的经验观察，认为这种可能性是很高的，因为未来的社会变迁会更快，人的心灵生活所受到的压力和挑战也就跟着升高。

人类不断追求成长、自由与开放，这是一个不争的事实。

眼前就是一个高度信息化的社会，人生活在这样的社会体系下，从生产到消费，你必须掌握信息，用以了解和研判；从思考到决策，你必须依据信息，以便处理更多的信息。

试想想，光是股票、汇兑、金融就足以令人眼花缭乱，可是你却生活在其中。

任何人都不能置身于繁复的现代社会生活之外。

一次经济衰退就可以使人倾家荡产，一回金融风暴，即可能让你平白遭受损失。

每天跟着这些变化走，利害得失，忙碌竞争，自然可以了解世界卫生组织所做推估的可能性极高。

事实上，以实际从事心理咨询的经验看，有忧郁特质的人数正在快速地增加之中。

因此，我们必须去面对现代生活中的心灵问题，特别是心理健康的课题。

此外，由于现代社会急功近利，道德观念已日渐衰微。

人们为了利益而忽略公义，为了经济生活而不顾精神生活，于是造成了犯罪、暴力和社会乱象等问题。

自由开放的社会诚然可贵，但在自律的习惯和守法的态度尚未建立之前，自由可能被误用，而社会的安定和生活的品质，就因此而受破坏。

<<生命转弯处>>

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>