

<<激荡的心灵>>

图书基本信息

书名：<<激荡的心灵>>

13位ISBN编号：9787513200561

10位ISBN编号：7513200564

出版时间：2010-8

出版时间：中国中医药

作者：郭海涛

页数：255

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>

## <<激荡的心灵>>

### 内容概要

抑郁如歌，一首婉转缠绵的乐曲；焦虑如诗，一篇慷慨激昂的力作。  
见惯了水流花开，落叶萧萧，你可能因抑郁而怅然若失，惆怅徘徊；熟识了人情冷暖，岁月沧桑，你可能因焦虑而牵肠挂肚，彷徨流连。  
生活的目的就是生存，存在的方式可以多种多样，情感的色彩中哪一抹最为刺目？  
忘记自我得到的是一种虚幻，放弃自我得到的是一种痛苦。  
抑郁的背后有故事，焦虑的背后是痛苦。  
故事精彩，痛苦不同。

<<激荡的心灵>>

书籍目录

第一章 情到深处人抑郁第二章 跨越时空的抑郁第三章 一半是抑郁，一半是焦虑第四章 请打开一扇门，让抑郁出去第五章 王丽，你好第六章 问君可好，周期性焦虑第七章 六味地黄丸情结第八章 你见过太阳吗第九章 不要这样结束生命第十章 抑郁的传染第十一章 支架撑不开的焦虑第十二章 一个高一学生的尿频经历第十三章 母亲，你不应该生我第十四章 森田正马疗法的补充第十五章 劝你信佛莫当真第十六章 自卑与冲动第十七章 美丽的梅核气第十八章 爱的痕迹第十九章 围城内外的故事第二十章 是郁不是虚第二十一章 第一重欲望后记

## &lt;&lt;激荡的心灵&gt;&gt;

## 章节摘录

贝贝决定还要上学去，并且他还不愿留级上初二，一定要和同学们一块儿升入初三。

红英想了想就同意了贝贝的要求。

大约开学后半个月，红英拿来一张红纸，让我给学校的老师们写封感谢信。

她说贝贝这次回到班级后，老师们积极给他补课，班主任专门开了一场班会，赞扬贝贝战胜了网瘾，希望那些经常上网的学生们向贝贝学习，不能再沉迷网络了。

一年后贝贝考入一所普通高中。

每个人都有难忘的童年，每个人也都有青涩而又灿烂的青春期。

我们可以对弗洛伊德的“泛性论”不屑一顾、指陈弊端，但作为医生，我们的确不能忽视因性萌芽而产生的攸关青少年思想与行为的变化。

如果对由内分泌变化所导致的各类青少年心理、生理的异常变化保持沉默，就是我们医务工作者的疏忽与失职。

青春期阶段是人生的一个重要关口，在这个时期，青少年的体质和心理将发生深刻的变化，第二性征的出现，将影响到他们心理的变化，性格上出现叛逆、倔强、冲动、易怒、好斗等，许多家长经常为之头痛，连学校的教师们也都认为这些性格上的变化的确很难解决。

学习压力大，家长要求高，使青少年们表现出各种令人头痛的现象，这些现象常常使家长们感到茫然无措。

然而，我们的家长以及这个社会上流行的生活方式就没有责任吗？

生活方式方面的疾病难道仅仅出现在成人时期吗？

不是的。

相对于成年人的理智与成熟，青少年人群更易出现生活方式方面的疾病。

孔子所谓“修身、齐家、治国、平天下”就是指一个人的成长历程。

可以看出“修身”是人生的基础，是成才的根基。

所谓的修身，不仅仅是指学习成绩、思想意识的提高，还应包括一个良好的身体面貌。

那些处于青春期的孩子们，面容憔悴、神情茫然地被家长带到诊室，以“这孩子最近总是没有劲儿，没精打采的”作为应诊原因，每到此时，我内心的惋惜之情便油然而生。

家长们不可能都是医生、教育家，老师们也不可能都是心理学家、生理学家，更不可能都懂得医疗知识。

许多家长忙于自己的工作或兴趣而疏于对子女的教育与关爱，甚至有些家长也并不理解这个时代留在子女身上的烙印究竟有多深，不明白西式食品对自己的孩子是否合适，任那些煎炸、油腻、膨化之物成为孩子们上网时的快餐。

## &lt;&lt;激荡的心灵&gt;&gt;

## 后记

将近半年的时间都没有动笔，但要让心不再活动，大脑停止思维，进入道家的辟谷状态却也不易。我真的希望能够远离喧嚣，脱离尘世，把曾经的寂静延续下去。春天从北京返回之后，琐事缠身。刚刚发生过的学习、写作、拜见故人的一幕幕，竟然一下子成了过眼烟云，脑海中像被掏空了一样，没有心思看电视，没有心思上网，一种因忧郁而产生的抑郁情绪把我笼罩了，真是不知道做什么才好。

京城白云观墙壁上的那些言语仿佛成了紧箍咒，令我的思想已经无暇顾及什么是“有为”，什么是“无为”。在完成那本以肝为主题的书稿之后，我的思想很快就转到了另一本书上，思忖着要把自己多年来关于“物理力与精神力”的思考化为文字。

在那本率性之作的写作过程中，中国中医药出版社的肖培新编辑以自己丰富的编辑经验给我提出了不少建议，同时他还给我选了一个“肝气勿动”的题目，建议我以此为名，写本关于心理、精神、养生方面的大众读物，并提议要围绕“肝气勿动”来写，告诫大众不要动肝气、肝火，使大众明白“心平气和”才是养生的方法。

心平气和是一种状态，是一种境界。

心平气和是内心的真正平和，这需要修炼，需要提高修养，将愤怒压抑着的平和不是真正的心平气和，可能这种状态更伤人在给肖编辑的回信中我说道：“肝气勿动”是一种达观的态度，更是一种理想的境界。

老子曾说过“阴阳相抱，冲气以为和”。

这个“和”字与佛教所言的“空”字其实有相通之处。

人生尚且有生有死，又有谁能够把中医的精彩演绎得淋漓尽致？

<<激荡的心灵>>

编辑推荐

《激荡的心灵:走出抑郁·远离焦虑》是由中国中医药出版社出版的。

<<激荡的心灵>>

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>