

<<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

<<精神成长学>>

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。

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>