

<<心理禅>>

图书基本信息

书名：<<心理禅>>

13位ISBN编号：9787807411512

10位ISBN编号：7807411511

出版时间：2007-3

出版时间：文汇出版社

作者：徐光兴

页数：293

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>

## <<心理禅>>

### 内容概要

本书第一章对禅的历史渊源和文化内涵进行追本溯源，可以发现禅的诞生就是一台充满着变革和斗争，并且有传奇色彩的四幕戏剧。

第二章解读禅的真谛本义。

禅是对真实的追求，它关注人的生命和心灵，使人洒脱、自信和开悟；在动与静的瞬间品味出人生的三昧。

第三章运用心理学的理论对《十牛图》进行新的解说，《十牛图》图亦禅，诗亦禅，含意深长地展示人的精神探索 and 人性磨炼的进程。

第四、五章从心理学的视角将东方的禅和西方的现代科学及精神分析学进行比较研究，既可以发现二者的关联性，亦可看出禅的现代性。

第六章对现代社会病症进行心理解析，同时指出，心理治疗师要点亮别人心中的灯先要点亮自己的心灯。

第七章讲的是在生活中实现禅悦，在禅悦中落实生活。

第八章从佛教经典和禅学著作中掇取八十则寓言和禅家故事，加以编译和点评，展示禅的人生智慧。

本书的大部分内容，在华东师范大学心理学系的本科生和研究生的教学中进行了多次试讲，也为各地参加心理咨询师培训的专业人员作过讲演，引起了各界广泛的兴趣。

<<心理禅>>

作者简介

徐光兴，华东师范大学心理学系教授、博士生导师。  
1989年出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询技术学，获心理学博士和教育学博士学位；1998年作为上海市海外高层次留学人才引进回国。  
在国内外发表论文50余篇，出版著作20多部。

## 书籍目录

前言一、南山起云，北山下雨——禅的文化探源 禅的四幕剧 顿悟与渐修 机锋与棒喝 杀人刀与活人剑 公案与参禅二、真实中求开悟，自然中得解脱——禅的自然真谛 真实 自然 三昧 开悟 解脱三、  
有疑必悟，无疑不悟——《十牛图》的心理解说 寻牛 见迹 见牛 得牛 牧牛 骑牛归家 忘牛存人 人牛  
俱忘 返本还源 入廛垂手四、止于一心，观照菩提——禅与现代科学之关联 禅在日本 禅与森田疗法  
和内观疗法 禅与脑生理学 禅在西方 禅与现代医学 禅与心理学五、山又是山，水又是水——禅与精  
神分析学之比较 精神危机与精神分析学的产生 精神分析疗法的技术 短期疗法 禅对危机的介入 禅的  
治疗技术 禅与精神分析学的比较六、自有一双无事手，为做世间慈悲人——禅的心理治疗境界 禅对  
中国知识分子和文化心理的影响 以禅治心病 心理治疗师的境界 心理治疗的自净 禅的风范与心理疗  
法七、细嚼清风还有味，饱餐明月更无渣——禅的生活疗法 生活禅 茶道 居静 食疗 习武 书画 诗歌  
八、小故事，大心理——禅的智慧疗法 脱出囚笼 坦荡随缘 适当舍取 超越自我 拨云见日 自在洒脱 点  
亮心灯 成就人生后记

<<心理禅>>

编辑推荐

生活中有禅，禅在生活中，倡导心理禅，目的在于帮助忙忙碌碌的现代人，重新获得心灵的宁静和生活的意义。

徐光兴教授以其独特的视角和专业的水准，从心理学的角度解析禅宗文化，并将东方的禅和西方的现代科学及精神分析学进行比较研究，既揭示禅的真谛本义，又发掘禅的现代性。

在急功近利和浮躁成风的当下社会，细细品味禅文化，就会获得一种清新的、富有激发性的感悟。点亮心灯方可成就人生。

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>