

<<幸福之源>>

图书基本信息

书名：<<幸福之源>>

13位ISBN编号：9787811254051

10位ISBN编号：7811254050

出版时间：2010-5

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：管相忠

页数：172

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>

<<幸福之源>>

前言

心理健康为你的人生护航 残运会展现的身体之美，更具奋发之情，更显拼搏的力量，给人以震撼。

残疾运动员以其躯体的残缺，创造出人性的完美，证明着强者只能因残疾而身体不便，却不会因残疾而精神不振的真理。

人们在震撼与感奋之余，难以拂去的是对生命的感悟与情怀。

人生而有命；人的生命有身、心之别，有物性、理性之分。

物性生命，欲求的是生命体能够安全得以存活，关切的是身体功能的健全与健康。

理性生命，欲求的是知性的充实与精神的愉悦，关切的是精神、心灵与周围世界的互动，人的尊严、价值与自由意志得以实现。

当人的理性生命进入更广阔的思想领域、更高的思维境界后，生命体达到了内在的和谐统一，人的整个生命便得以宁静、愉悦、幸福地存活与延续。

就鲜活的生命个体而言，每一时刻都处于如下的生命状态。

你要么正在感觉幸福，要么正沐浴爱河，饱尝成功喜悦，感受着温馨与幸福，要么身处困境，面临生命威胁，体味着痛苦与忧虑，要么在焦虑地期盼着什么，或是不安地惊惶着什么。

罗素说：动物只要不患疾病，食物充足，就会快乐满足。

人也应该如此。

然而，现实并非完全如此。

看，芸芸众生，或者有的人默默地承受着疾苦与悲痛，艰难地走在坎坷泥泞的路上；或者有的人美美地感受着温馨与幸福，欣喜地度过阳光灿烂的季节。

对于这一切，也许你终生不知究竟为什么，也许你自始就不想知其为什么。

然而，随着时代发展，人类文明进步，更多的人，有更多的机会与条件，面对幸与不幸的人生，来一番有意义的感悟，做一次有意识的思考，在茫然不觉与体察省悟交替之中，走向感性与理性交融的人生。

生活背景不同，人生经历各异，接受教育、文化熏染的状况不一，人生的感悟与理性反思有时会有天壤之别。

其实，科学、哲学、宗教等对于人生，对于人生幸福的思考，其研究的对象、关注的问题、探索的目的，具有趋同性。

它们之间，只是思维路径不同而已。

科学诉求于严肃的理性求证，彰显了人类的求真精神；哲学放射出人类理性之光，张扬了思维的想象力；宗教与神学是人类理性与灵性觉悟的结晶，是人类理性进入了更深层的境界。

那么，心理学又是怎样的一门学问呢？

因为心理现象既是脑的机能，又受社会制约，是自然与社会相结合的产物。

所以，以心理现象为研究对象的心理学，应该是一门自然科学与社会科学相结合的中间科学。

在19世纪以前，心理学一直隶属于哲学的范畴。

到19世纪中叶，人们对心理学的研究引进了实验的方法。

于是，心理学从哲学中分化出来，成为一门实证科学。

德国著名心理学家艾宾浩斯说：心理学有一个很长的过去，却只有一个不长的历史。

无论作为哲学范畴，还是作为实证科学，心理学都以其独特的方式，对人类文明的进步和社会的发展起着重要作用。

如果说，人生就像一次迎着风浪的远航，那么，在乘风破浪的航程中，你感受到这次没有返程之航的价值与意义了吗？

你收获到丰丰实实的愉快与幸福了吗？

有人说，幸福其实是一种感觉，对幸福的感觉是一种心理能力。

那么，要做一次幸福而有意义的航行，就需要心理健康来护航。这值得人们深思，并沿着这样的思维去作一番可能颇有价值的探索。

<<幸福之源>>

内容概要

《幸福之源：心理健康为你的人生护航》分上、下两篇。
上篇，直面幸福的思索，主要从幸福与人生、社会、人的心态等不同的视角，对幸福的问题进行较为全面而深入的思考与探究，从而揭示了幸福与心理的内在关系。
下篇，幸福之源，在确立幸福源自心理健康的思维前提下，着重分析与探讨如何开展心理健康教育指导，促进人的身心健康与幸福。

<<幸福之源>>

作者简介

管相忠，1966年出生于山东省青岛市，国家二级心理咨询师。
在致力于教育工作实践过程中，注重道德教育与心理健康教育的学习与研究，开展心理健康教育指导与咨询服务。
在全国各级报刊发表论文多篇，出版专著《简论道德》和《边走边想的教育》。

<<幸福之源>>

书籍目录

写在前面：心理健康为你的人生护航上篇：直面幸福的思索1.关于幸福的体验2.幸福是可能而有限的3.幸福与现实的人生4.幸福与现实的社会5.幸福与人的心态下篇：幸福源自心理的健康6.当幸福感被普遍关注之后7.幸福源自于心理的健康8.心理的健康与不健康9.心理健康教育路在何方10.人生初期阶段的心理健康教育主要参考文献

<<幸福之源>>

章节摘录

1.关于幸福的体验 人生有意义吗？

人们年轻力壮时，驰骋南北，志得意满，不乏对人生的礼赞。

但夕阳西下，不得不直面人生余辉落尽时，有时不由慨然自叹：人生意义到底是什么？

生命有意义吗？

古往今来，多少个生命如天空划过的流星，在这个星球之上，茫茫宇寰之中，留下过闪光的轨迹

。一个新的生命落地时，承载了父母的期望；生命日渐强壮时，心中荡起无数憧憬；数十年后，身心孱弱，不得不遵从自然规律，重新回归泥土。

如果真的是“人死如灯灭”，那么，生命的意义在哪？

生活有意义吗？

如果把生活的意义与幸福、快乐联在一起，那么，有幸福感的快乐生活，才是有意义的生活吗？

如果把生活的意义与成功、创造联在一起，那么，获得成功、有所创造的生活，才是有意义的生活吗？

在自然规律面前，多么强壮的生命，都将会走向衰微与虚无；在烦恼困扰之中，多么阳光灿烂的日子，都会有乌云遮蔽心头。

所以，人生的意义需要你自己赋予，生命的意义需要有信念支撑，现世的生活需要你自己去营造

。新浪博客中，博友“心怡”说：有乐趣的生活是朝气蓬勃的，只是乐趣需要培养与发掘。

生活，就是要“生”动地“活”着；品味，则是面对生活的一种优雅的态度。

父母没有同我们“商量”，就把我们带到这个世界上。

于是，我们也不能同什么人商量，就得走完这漫长、其实也很短暂的人生……起初，我们以为，这一路上只有鲜花和春天；当走过杨柳轻拂的河边时，人呀，只需欣赏那美丽的景色就行了。

长大后，才知道，原来这一路上还有风霜雨雪，还有坎坷泥泞；才知道，原来人生的春之华，是为了秋之实啊！

人呀，活在世上，还要思虑前行的目的和方向！

渐渐地，才感觉到，人在许多时候是身不由己的。

如同自然的天空，人的心灵天空常常电会变幻无常。

阳光明媚时，我们体会到了幸福；风雨交加时，我们感受到了痛苦。

一路上，我们东冲西突，南奔北波，忙忙碌碌，但我们需要真正明白：人生到底是为了什么？

是为了财富缠身吗？

那么，富贵之后呢？

是为了体健貌美吗？

那么，衰老之后呢？

是为了出人头地吗？

那么，荣耀之后呢？

到后来，当夕阳西下，我们能够坐着摇椅慢慢聊的时候，才体会到：人生路上，重要的是找到一种真实的感觉。

这种感觉是什么呢？

那便是幸福吧！

你有过身心如人“桃花源”之境的感受吗？

你有过宠辱不惊的思想境界吗？

你有过得之不欣、失之不恨的优雅吗？

你有过宁静致远的心灵体验吗？

这时，如果有，你已经真实体验到了什么叫做幸福。

是的，其实，幸福就是一种感觉！

<<幸福之源>>

幸福在哪里？

其实，幸福就在你心里。

她不是说过吗？

生活，就是要生动地活着！

生活呀，需要“修炼”；人生哪，需要“呵护”！

在活着的“生动”之后，便是那种幸福的感觉！

人活凡世间，不可能不考虑幸福的问题。

当人们食不果腹、衣不蔽体的时候，物质生活的满足，成为人们追求幸福的现实目标与体验标准

。

然而，生活在温饱有余中的人们，幸福的目标就会自然实现吗？

什么会使他永葆幸福的感受呢？

是山珍，是海味吗？

也许一段时期的粗茶淡饭之后，一顿山珍海味的大餐，会让你大饱口福。

然而，一阵饕餮之后，你还会有那幸福无比的感受与心境吗？

如果此刻你身体爽朗，浑身充满健康的活力，那么，请你仔细品尝生活的幸福吧。

如果此刻你心情愉悦，内心充满灿烂的阳光，那么，请你认真体味生活的美好吧。

尽管人生中有忧虑悲伤，尽管孤独的心灵有时找不到可以安歇的地方。

如果此刻你与亲人团聚，沉浸在其乐融融的亲情中，那么，请您珍视这宝贵的时光吧。

因为人活世间，悲悲欢欢，离离合合。

如果此刻你感受到了幸福的召唤，那么，就让我深深地为你祝福。

因为今生今世，多少个迷失的灵魂在黑暗中颠沛流离，而你却带着永恒的信心与盼望，走向了喜乐与光明！

……

<<幸福之源>>

编辑推荐

儿时，幸福对我们来说是一件实物，长大之后，幸福就是一种状态。然后有一天才发现，幸福既不是实物也不是状态，幸福，是一种领悟。

《幸福之源：心理健康为你的人生护航》主要从幸福与人生、社会、人的心态等不同的视角，对幸福的问题进行较为全面而深入的思考与探究，从而揭示了幸福与心理的内在关系。

<<幸福之源>>

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>