

《走出心中的囚室》

图书基本信息

书名：《走出心中的囚室》

13位ISBN编号：9787110061831

10位ISBN编号：7110061833

出版时间：2005-9

出版社：科学普及出版社

作者：潘锐

页数：249

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《走出心中的囚室》

内容概要

现代社会的工作和生活节奏越来越快，每个人不可能天天顺心，事事顺心，在遇到各种麻烦事儿的时候难免会焦虑、心慌、郁闷，或许还存在自插心理。短时间内这些心理因素不消除的话，会影响到工作和生活的质量、其实在我们周围快乐的源泉很多，关键是你能否发现，能否把握。本书作者，创办爱心导航心理咨询热线，先后为700多人提供了帮助，接听热线电话7000多人次，多次被各地电台、电视台邀请参加心理节目的讲座。书中大量的案例，从心理学的角度分析身边发生的事情，带给大家理性的思考。

《走出心中的囚室》

作者简介

潘锐，国家高级心理保健师，独创“容拳道”健心健身拳法和青少年行为矫正法。以办理棘手案件而出名的法律工作者到沦为阶下囚，从一无所有的释囚到“爱心导航”的创始人，他在一年多的时间里成功救助了几百名刑释解教人员，并成功地制止了四十多起犯罪行为的发生，开展公

《走出心中的囚室》

书籍目录

第一章 打开心中的锁 让自己享受生命中悠闲的刹那 从自卑里超越自我 走出自卑的阴影 保持一颗平常心 不要在乎别人说你什么 别做可怜的驴子 心里的锁 打碎心中无形的“玻璃” 自己才是自己命运的决定者 得失闪念间 平衡心态 测测你自信还是自卑第二章 学会改变享受快乐 先改变自己 出狱人员如何走出心灵沼泽地 把问题和困难当成是人生中训练自己的教练 打开快乐的关键按钮 心态决定快乐 走出心中的篱笆墙 如何走出孤独的围墙 走下自我的神坛 淡化你身边的嫉妒 改变一下自己对事物的看法 现代人的心理按摩 如何看待幸福 学会调节自己的心理 了解自己的几个心理问话 什么是抑郁症 测测你是否患上抑郁症第三章 用一颗宽容之心去思索 学会保持乐观豁达的心境 平凡是一种快乐 学会宽恕 吃亏是福 “宽容”是一剂万能解药 交朋友要有宽容的态度 为自己和别人同撑起一片晴空 糊涂是一种生活态度和境界 婚姻需要宽容才能保鲜 忘那个惹你生气的人 放弃是一种睿智 当你一个“小快乐”主义者 测测你的宽容度第四章 敞开心扉拥抱蓝天 敞开心扉拥抱真情 让自己明朗起来 走出自我的心理 不可不看的哲理心理故事.....第五章 相依自己是一支箭

《走出心中的囚室》

章节摘录

书摘让自己享受生命中悠闲的刹那 人因为容易陷入执著，所以经常生活在成见、偏见和刻板的观念之中。相对的，我们却生活在不断变动的现实之中，生活是不确定的，变动的。尤其是现代人，生活在变迁快速的社会里，如果执著于过去的情绪、态度和观念，就会发生生活适应上的困难。所以我们要用智慧面对现实，用创意解决问题，用清醒的态度面对生命的意义和价值。我们要从贪婪、敌意、野心、享乐和放纵中解脱出来；使自己的智慧自然地运作，去过清醒、有效能的生活。现代人生活在严重的情感污染之中，心中的蓝图是扭曲的，因为大家把生活当手段，把工作和占有当目的。结果，生活变得乏味，情绪开始低落，身心健康受到摧残。我很能了解现代人心灵生活的困扰，也相信我们能够找到开启现代人过快乐生活的钥匙。我曾在一家博物馆看到明代人的手抄本，那些泛黄的纸张虽然有些酥脆，但墨色仍然清亮，纸香和墨香在阳光下氤氲着，无端让人生出辽远的感觉。在苍茫的天地间，举首四顾，斯人远逝，唯见山长水阔。面对几百年前的这些纸墨，人们对于生命的长度会有切肤的体会。当我们生活在都市中终日为生活、为工作忙碌甚至忙乱的时候。看到马路上的匆匆人流和车流，这种追问，变成了对自我的一种严厉审视。所有的梦想，都渐渐在粗糙的生活中被磨蚀殆尽，深夜惊醒，常常会惊恐地发现自己已在疲于应对的状态中放逐了最后的青春岁月。日子波澜不惊，可正因为这波澜不惊，才让人觉出心灵的麻木和疲惫。可是日子终究要这样过下去，后来我突然明白，所有的救援归根结底要来源于自身。那是一个夏天最热的一天，一大早到海淀办事，等事情结束，我从办公楼上走出来的时候，正是上班的高峰时间，每一辆车上都挤满了人，每一个人都行色匆匆。站在天桥上，感受着这个城市最繁忙的时刻，我觉得夏天的阳光正一点点在肌肤上热起来。这时候我看在天桥的拐角处有一家肯德基，推门而入，冷气顿时扑面而来。我要了一杯热咖啡，一个汉堡。坐在临窗的座位上，看车水马龙，看衣香鬓影，我已经忘记了自己最后一个悠闲的清晨是在什么时候了。那天清晨，我起身离开的时候，听到了一首悠扬而轻松的歌，那个刹那，我有同样的恍若隔世的感觉。那个早上，当我重新汇入人流中的时候，心里有一份悠然的笃定。日子仍然匆忙，依然充满零乱细节。但是我明白。总会有清晨，总会有黄昏，总会有那么一个刹那，我们会看到自我在生命中存在的真实状态，总会听到那一角蓝天下，鸽子的哨音在风里自由地呼啸而过。生命是一条不由自主的河，可是沉淀在心灵的沙砾和金子，总要在月明风清的时候，认真检点一番，哪怕是历数自己的伤痕，也是对自我的一种体认。因此，在等车的短暂时刻，学会了享受阳光和微风。学会了细细品尝一杯咖啡的味道。匆忙的日子里，学会了在黄昏的时候，看西山的晚霞，如何一点点勾画曼妙无比的油画，也学会了，无论有多少借口，都不忘记给家人，给朋友们打一个问候的电话。其实，生命，本来就是一趟没有回程票的旅程。匆忙的路途上，除了认真驾驶，还有许许多多是值得体味的。车窗外掠过的每一帧风景，每个等车的刹那，所有搭乘的旅客，都是这趟旅程的一部分。而每一个这样悠闲的瞬间，都会给你一个清朗的心境，教你更好地认识自己，认识别人，认识你不可重复的旅程。P6-7

《走出心中的囚室》

编辑推荐

本书的作者从律师到囚徒，到“爱心导航”的创始人，先后为700多人提供了帮助，接听热线电话7000多次，开展公益活动80余次，成功救助几百名刑释解教人员，制止了四十多起犯罪行为的发生，曾被中央电视台在内的国内外一百多家媒体相继报道。本书中大量的真实的案例，从心理学的角度分析身边发生的事情，带给大家理性的思考。

《走出心中的囚室》

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：www.tushu111.com