

<<宋词心音>>

图书基本信息

书名：<<宋词心音>>

13位ISBN编号：9787504153395

10位ISBN编号：7504153397

出版时间：2010-12

出版时间：教育科学出版社

作者：阎立钦

页数：100

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>

## <<宋词心音>>

### 内容概要

追求积极进取、奋发向上，充满幸福、快乐的人生是每个人的愿望。人的一生是以生命为基础，以精神为本质，借助理性、直观、体验、意志、情感、价值、创造等能力来与自然、社会、人际发生各种联系。这些联系无时无刻没有心理活动，人的一切行为都是由人的心理支撑的。《宋词心音：从宋词谈积极人生心理学》将结合20世纪后期兴起的人本主义心理学和积极心理学的有关论述来与读者讨论积极人生的相关话题。

<<宋词心音>>

书籍目录

一点浩然气 千里快哉风 ——积极进取，认识人生人生翕火\*云亡好烈烈轰轰做一场 ——壮怀激烈，奋斗人生今年花胜去年红 可惜明年花更好 ——宁静乐观，体验人生人生自是有情痴 此恨不关风与月 ——理解尊重，爱满人生平芜尽处是春山 行人更在春山外 ——快乐愉悦，幸福人生但力行好事 休问穷通 ——充实自我，完美人生附录 本书引用的宋词篇目

## 章节摘录

词所主张的积极人生态度是十分难能可贵的。  
当代积极心理学就认为，人生来就有一种积极的本性。  
人正是因为存在着这种内在的积极力量，才能在激烈的生存斗争中得以生存和发展起来。  
人类社会的发展也主要依靠的是人类累积的积极力量所推动。  
积极是人生存在和发展的重要力量。

积极心理学所说的“积极力量”，是指正向的、具有建设性的力量，是一种为了得到良好结果而灵活进行自我调节的能力。

积极心理学认为，人的生命系统是一个开放的、自我决定的系统，既有潜在的内心冲突，也有潜在的自我完善的系统。

个体一般都能自己决定最终发展的状态。

因此，要把重心放在培养人固有的积极力量上，通过培养或扩大人固有的积极力量和积极品质使人真正成为身心健康、生活幸福的人。

积极力量虽然是人类固有的一种本性，但并不是说在任何情况下这种积极的本性都会表现出来。人心灵中的积极这颗种子能否萌发生长，还要依靠适宜的环境、良好的方法和途径。

为了进入积极人生的境界，首先就要用正确的态度对待人生每个阶段的过渡。

人是自然的存在，和任何生物一样，都有一个出生、成长、成熟、衰老的过程。依据生理、心理、社会因素等多方面的综合分析，人的一生是可以划分为若干阶段的。

每个阶段都有自己的特征、多方面的生活内容和活动方式。

如何把握和处理好人人生各个阶段的过渡，直接关系到积极人生的确立。

<<宋词心音>>

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>