第一图书网, tushu007.com

<<迷失的心路>>

图书基本信息

书名：<<迷失的心路>>

13位ISBN编号：9787530428825

10位ISBN编号：7530428829

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：孙波

页数：340

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

第一图书网, tushu007.com

<<迷失的心路>>

内容概要

心理养生是人类21世纪的健康主题。
本书揭示社会领域各种异常心理的奥秘！
洞悉社会活动诸多心理现象的变异！
为你困惑的心灵放放风，给你蒙黑的心房点盏灯，教你驾驭生存方舟的奇招，让你步入事业成功的新境界。
告诉你社会异常心理自测、自诊、自防、自疗的实用技术与方法。
《回归迷失的心路》围绕心理养生这个已成为人类21世纪健康主题的大问题，对当代中国各个阶层人员容易出现的千余种心理问题、心理矛盾、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，逐一进行分析，并提出预防与矫治的办法，为人们提供心理养生、心理保健与心理疾病矫治的对策与措施，帮助人们调节情绪，平衡心态，健全人格、净化心灵，矫正行为，恢复与增进心理健康。
相信阅读本书的各位读者、学者或患者一定都能从中受惠获益。

<<迷失的心路>>

书籍目录

第一章 羔羊怎样变狮子一、没有傲骨只有贱骨的“窝囊废”二、畏首畏尾的“缩头乌龟”三、毫无自我的弱者与甘拜下风的强者四、生得窝囊，死得无光五、“人生由命又搏不过命”？
六、甘做下贱人，苟且度人生七、当一条“龙”，还是当一只“虫”？
八、挺起腰杆做人的秘诀第二章 要自己解放自己一、人生尽是过不去的坎，你活得快活吗？
二、在踌躇之心的琴弦上只能奏出忧郁的乐章　三、被精神的枷锁铐住，就不会自由与自主四、人生来世只一趟，作贱自己多冤枉五、你为什么会活得很累六、摧残人生与事业的精神鸦片七、赶走压力，释放生命活力八、你可以将压抑“吃掉”第三章 空虚面前不言败一、心如死水的空虚者……第四章鲜花常开心里头第五章鲜花因何而凋谢第六章踏破守旧的冰河第七章出口招来的横祸第八章画饼充饥酿情恨

章节摘录

（二）女人的窝囊　在旧时代，妇女地位低下，就难免受些窝囊气。
由于社会分工的差异，造成了男女的不平等。
社会分工使身强体壮的男子成为主宰，而较为弱小的女性则成为被奴役者。
女子的窝囊在于约定俗成的受限制，没有解脱的余地，一旦有人反抗，就要受到惩罚。
因此，妇女的窝囊在于没有平等的地位和人权的自由。
在旧社会，妇女可以当作商品被买卖，那时的妇女是一件玩物，是一件摆设，她们在小的时候，基本没有同男性一样的学习机会，只能接受传统的封建道德规范的调教，甚至还要裹足，成为小脚婆。
这种小脚，是受压迫妇女的象征，是封建压迫的真实写照。
　有一位妇女就是生活在窝囊的困境中。
她的丈夫得了糖尿病，引发尿毒症，要定期做透析治疗，无法上班，每月开支要1000多元。
家里的经济负担就全落在了妻子身上，每月300元的工资又要照顾孩子，又要关爱老公。
而这位老公所患之病，在饮食方面是十分挑剔的，不能吃甜食，又要加强营养，弄得这位妻子想尽了主意省吃俭用。
而最令她伤心的是，丈夫的脾气越来越坏，常对她骂骂咧咧不说，有时还拳脚相加，她在感到绝望和窝囊的时刻，经常一个人坐在那儿偷偷地哭。
她是典型的“任劳任怨”的中国女性。
周围的人都说她窝囊，她只是淡淡地一笑，哭过了，愁过了，又默默地投入到为维持这个家庭的日夜操劳之中。
　……

编辑推荐

揭示各种各样的心理奥秘！
心理自评自测、自我诊疗、调和漆调养　传授驾驭生存方舟的奇招，走出人生困惑。

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