

《道教心理健康指要》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：128开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801235985

内容简介

《道教心理健康指要》一书结构严谨，内容丰富，在“前言”中探讨了心理健康的概念、标准、重要性以及道教心理健康理论的历史地位。第一章考察了道教心理养生的理论前提，如天人相应、形神相保、七情致病、情绪适宜等。第二章分析了道教心理保健的基本原则，如利而不害，为而不争；少私寡欲，知足知止；知雄守雌，以柔胜刚；清静无为，顺其自然。第三章梳理了道教纾忧解愁的具体方法，如情志相胜、开导暗示、松弛疗法、精神分析等。第四章探索了道教参透生死的豁达态度，如气聚气，生死一体；安时处顺，哀乐不入；无需悦生，不必恶死；保身全生，享尽天年等。此外，该书还晓畅有趣，书中各章节穿插了不少名人趣事、成语寓言、小说传说、歌词诗赋、笑话幽默、医案典故、心理测试、统计数据等。作者潜心研究，博览群书，对道教心理健康问题作了较系统的论述，值得人们阅读和借鉴。

目录

总序

序言

前言

一 心理健康：健康的重要组成

二 心理健康：长生久视的法宝

三 心理健康：幸福美满的源泉

四 道教心理健康理论：养生长寿的经验总结

第一章 道教心理养生的理论前提

一 天人相应

二 形神相保

三 七情致病

四 情绪适宜

第二章 道教心理保健的基本原则

一 利而不害，为而不争：心理健康的免疫剂

二 少私寡欲，知足知止：心理健康的安神丸

三 知雄害雌，以柔胜刚：心理健康的定心丹

四 清静无为，顺其自然：心理健康的营养液

第三章 道教纾忧解愁的具体方法

一 情志相胜

二 开导暗示

三 松弛疗法

四 精神分析

五 其他方法

第四章 道教参透生死的豁达态度

- 一 通晓生死的至理：气聚气散，生死一体
 - 二 勘破生死的真谛：安时处顺，哀乐不入
 - 三 参透生死的良方：无需悦生，不必恶死
 - 四 超越生死的法宝：保身全生，享尽天年
- 后记

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)