

# 《心灵光合作用：健康与幸福之路》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504744784

## 编辑推荐

初识马健老师，就是在马健老师的“心灵光合作用”讲座上。当时坐在台下的我，深深被马健老师讲课的内容和他的讲课风格所吸引。马健老师用的都是我们身边\*贴近生活的事例，运用心理学的知识，深入浅出地为大家讲解压力的释放和情绪的管理，台下无论有没有心理学基础的学员，全都听得入神、入迷。于是主动与马健老师联系，希望能将他的心血出版，让更多人受益。当时心情非常忐忑，但没想到，生活中的马老师一如电视荧屏上那般亲切、自然，我们聊得很开心，\*后马老师郑重地决定将他的两本书都交予我来出版——《心理师为家庭导航》和《心灵光合作用：健康与幸福之路》。其中《心理师为家庭导航》在2011年已经和读者朋友们见面了，反应非常好，如今，这本经过马老师精心打磨的《心灵光合作用：健康与幸福之路》终于也要和大家见面了，衷心希望读者朋友能用心品读其中的每一个章节，相信从中定能获益匪浅。

## 内容简介

《心灵光合作用—健康与幸福之路》这个课程，马健老师长期在清华大学、北京大学、北京师范大学、交通部党校等高校为前来进修学习的多行业的单位中坚力量、领导们讲授，也做为一些上市公司、外企、国家机关等大型企事业单位做心理健康的主题讲座，被众多培训机构和企业列为精品课程。许多学员也希望将课堂上的精彩内容与更多的朋友们分享，索要课件，并建议出版。此课程通过解读压力来源和生活事件，学习情绪与压力管理的内容、方法、技巧和练习,介绍基本心理咨询常识，内容涉及压力管理、情绪管理、有效沟通、幸福心理、阳光心态等内容。课程以普通心理学、发展心理学、社会心理学、咨询心理学、积极心理学、管理心理学、心理测量、身态语言学、变态心理学为理论基础，强化健康生活的理念,以达到提高生活质量的目的，使我们的生活快乐、精彩，工作顺利，保持宽容、乐观、积极向上的良好心态，达到心灵光合作用之目的。

## 目录

前言  
心灵光合作用  
附录  
评论摘要  
感谢  
参考资料

## 前言

几年前，本书的编辑刘天一女士曾经在北京大学某机构为成功人士特别定制的心理学的公开课程上听过我讲《心灵光合作用—健康与幸福之路》。当课程结束后，刘女士主动与我打招呼，并介绍了自己的编辑身份，她与其他学员一样，高度评价了课程内容，用简短的语言描述了自己的收获，并邀请我将课程的内容出版。

在刘天一的执着和盛情邀请下，我将课程中有关亲子教育方面的一部分内容创作出版了《心理师为家庭导航》，由于刘天一极其负责地精心编辑加工，此书获得了社科类推荐的图书奖项。刘编辑决定一鼓作气，“要挟”我将课程中更多精彩的内容撰写出版以飨读者。

《心灵光合作用—健康与幸福之路》这个课程，我长期在清华大学、北京大学、北京师范大学、交通部党校等高校为前来进修学习的多行业的单位中坚力量、领导们讲授，也做为一些上市公司、外企、国家机关等大型企事业单位做心理健康的主题讲座，被众多培训机构和企业列为精品课程。许多学员也希望将课堂上的精彩内容与更多的朋友们分享，索要课件，并建议出版。

几年前，本书的编辑刘天一女士曾经在北京大学某机构为成功人士特别定制的心理学的公开课程上听过我讲《心灵光合作用—健康与幸福之路》。当课程结束后，刘女士主动与我打招呼，并介绍了自己的编辑身份，她与其他学员一样，高度评价了课程内容，用简短的语言描述了自己的收获，并邀请我将课程的内容出版。

在刘天一的执着和盛情邀请下，我将课程中有关亲子教育方面的一部分内容创作出版了《心理师为家庭导航》，由于刘天一极其负责地精心编辑加工，此书获得了社科类推荐的图书奖项。刘编辑决定一鼓作气，“要挟”我将课程中更多精彩的内容撰写出版以飨读者。

《心灵光合作用—健康与幸福之路》这个课程，我长期在清华大学、北京大学、北京师范大学、交通部党校等高校为前来进修学习的多行业的单位中坚力量、领导们讲授，也做为一些上市公司、外企、国家机关等大型企事业单位做心理健康的主题讲座，被众多培训机构和企业列为精品课程。许多学员也希望将课堂上的精彩内容与更多的朋友们分享，索要课件，并建议出版。

此课程通过解读压力来源和生活事件，学习情绪与压力管理的内容、方法、技巧和练习，介绍基本心理咨询常识，内容涉及压力管理、情绪管理、有效沟通、幸福心理、阳光心态等内容。课程以普通心理学、发展心理学、社会心理学、咨询心理学、积极心理学、管理心理学、心理测量、身态语言学、变态心理学为理论基础，强化健康生活的理念，以达到提高生活质量的目的，使我们的生活快乐、精彩，工作顺利，保持宽容、乐观、积极向上的良好心态，达到心灵光合作用之目的。

在课程内容和大量的素材的基础上，经过与业内人士的仔细研讨，结合自己的写作特点与叙事风格，终于可以由听《心灵光合作用》转变为阅读《心灵光合作用》。

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

“我们是过去生活经历的囚徒。每个人所感受和体验到的一切，在我们的内心深处将留下了深深的烙印。‘一年被蛇咬，十年怕井绳’也说明同样的道理。回顾并审视一路的旅程，重新熟悉、分析并认识自己，将发现我们的现在是过去的延伸，此时此刻我们与过去所经历的事件密不可分。在大家交流之前，我先解剖一下自己，正因为我曾发现自己曾被囚禁，饱受痛苦和煎熬，才尝试寻找钥匙，打开牢门冲出牢房。我们这次工作坊的全体学员都是对心理学有着浓厚兴趣的朋友，希望我们以更开放的态度、坦诚交流。”甘雨话声未落，参加心理工作坊的20位学员们热烈地鼓掌。

“谢谢！”甘雨露出他招牌式微笑，继续说道：“我是位凤凰男，与孔雀女组成了‘城乡结合部’的婚姻。我与妻子傅梓榆是高中、大学同学，原本以为我们非常了解，有共同的价值观，不料，结婚之后才发现我们之间的距离有多大，价值观竟然像两条不相交的平行线。经历了艰难的磨合之后，终于醒悟我是多么忠实的囚犯。”

甘雨讲道：“大约是90年的冬天，也是我新婚不久的日子，我依然主动挽着夫人的胳膊去菜市场买菜。当我们走到菜摊前，夫人问摊主那个东西怎么卖，摊主答复10元。夫人二话不说，顺手拿出十块钱递了过去，取走了一个这样大小的透明塑料盒。”甘雨用手比划着，大约不足两个手掌心的大小，继续说“里面有4个红红的、上面有斑点，我叫不上名字的东西。尽管我不知道名字，但可以确信那是一种什么果实。之后夫人又买了些什么菜，不记了。我满脑子想的都是那4个红红的、上面有斑点的草本果实。”

“草莓！”有学员回答。

“对！草莓，我相信今天大家都认识草莓。我们要退回到二十年前，北方的冬天一片苍凉，我们所吃的是：萝卜、土豆、白菜、大葱这些冬储的蔬菜，我哪里见过什么草莓啊。”甘雨停顿了一下，说“当往回走时，我就不再挽夫人的胳膊了。”

学员问：“为什么？”

甘雨说道，10元一盒的草莓，里面仅有4个。回家的路上，他一声不吱，心中一直在算计10元需要他上多少节课，将4个草莓折合成多少课时费，每个草莓需要他讲多长时间的话，……就在草莓和课时之间算来算去，算去算来。

[显示全部信息](#)

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)