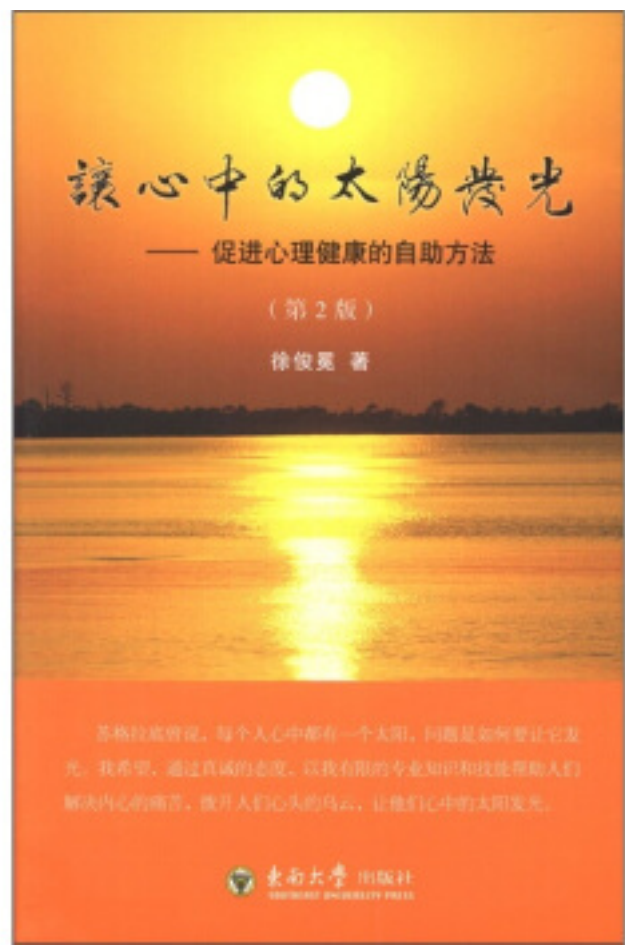


# 让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）



[让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）\\_下载链接1](#)

著者:徐俊冕 著

[让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）\\_下载链接1](#)

标签

评论

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

-----  
好~~非常的棒~!! ~

-----  
帮朋友买的，书本全新，纸质很好

-----  
适合所有人看的书，可以对自己有很好的评价

-----  
不错.....

-----  
《水浒传》是一次征服，一次热血的凯歌，一次精神的迸发。  
本书记述了以宋江为首的一百零八好汉从聚义梁山泊，到受朝廷招安，再到大破辽兵，最后剿灭叛党，却遭奸人谋害的英雄故事。作者以细腻的手法淋漓尽致的塑造了一百单八将的英雄形象。宋江.仗义疏财，却一直要招安。卢俊义.武功高强，为人固执，后中毒落水身亡。吴用.足智多谋，善用计策，号称智多星。公孙胜.罗镇人只徒，后下山助宋江，会法术。关胜.关羽之后，马将五虎之一。秦明.为人急躁，马将五虎之一。呼延灼.正直，使双鞭。花荣.清风寨寨主，弓术无人能敌……

这一个个性格鲜明的英雄人物，是整本书有了一抹玄幻的色彩

《水浒传》写英雄们走上反抗的道路,各有不同的原因和不同的情况,但是在逼上梁山这一点上,许多人是共同的.如阮氏三雄的造反是由于生活不下去,他们不满官府的剥削,积极参加劫取"生辰纲"的行动,从而上了梁山.解珍,解宝是由于受地主的掠夺和迫害起而反抗的.鲁智深是个军官,他嫉恶如仇,好打不平,因此造成和官府的矛盾,结果被逼上山落草.武松出身城市贫民,为打抱不平和报杀兄之仇,屡遭陷害,终于造反,勇猛地向统治阶级进行冲击.他是从血的教训中觉醒过来的.

一个"义"字,包括了太多的内容.《水浒传》中一百零八好汉为兄弟,为朋友赴汤蹈火,两肋插刀,就只为了一个"义"字;为人民除暴安良,出生入死,也只为一个"义"字.由此可见,一个"义"字虽然只有三笔,有时却要用一个人的生命去写.在现实生活中,给人让座几乎谁都可以做得到,但救人于危难之中却不是谁都可以做到的.因为它需要有相当的勇气,甚至是一命换一命的决心.

义,可以解释为正义.一个具有强烈的正义感的人,就是一个精神高尚的人.古往今来有多少英雄好汉,舍生取义.难道是他们不怕死吗?他们为了正义,为了真理可以奋不顾身,因为强烈的正义感清楚地告诉他们,什么是不该做的,什么是值得用生命去奋斗的.一个没有正义感的人,是不会理解这些的.因为他的正义感已被麻木所吞噬,奋斗的激情已经被冻结,只是他的灵魂被社会中一些丑恶的东西同化了.

这是一部英雄的交响曲；这是一部美丑的照妖镜；这是一部奋斗史；这是一部寒暑表；这是一部世像画；这是一部令人荡气回肠的史诗。

-----

谨以《让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）》献给所有关注心理健康的人们!作者根据多年的临床经验，深入浅出地讲解了有关抑郁症、焦虑症、恐惧症和强迫症的科学知识，遵循可操作性和切实有效的原则，旨在让读者了解心理疾患的本质、原因和矫正方法，进一步提高对心理疾患的认识，增进解决与应对心理问题的能力，促进人们的心理健康。 作者简介

徐俊冕，男，1937年4月生，江苏人，复旦大学上海医学院医学心理学教授，复旦大学附属中山医院主任医师。是原上海医科大学医学心理学专业的奠基人。曾任上海医科大学医学心理学教研室主任，中国心理学会医学心理学专业委员会委员，中国心理咨询与心理治疗专业委员会副主任委员，中华医学会行为医学分会常委兼医学心理咨询学组组长，上海市心理卫生学会副理事长，教育部普通高校心理健康教育专家指导委员会委员等职。现还担任中华医学会行为医学分会顾问，上海心理学会心理治疗专业委员会顾问，上海高校心理咨询协会顾问，中国心理学会临床与咨询心理学专业机构与人员注册系统注册督导师、心理师。《医学心理学课程创立与培训》获上海市高等优秀教育成果二等奖（1993）。主编《医学心理学》获上海医科大学特等奖（1995）、国家卫生部一等奖（1996）。2000年获香港现代医学研究中心授予“紫荆花杰出医学成就奖”，2004年中国心理学会医学心理学专业委员会授予“医学心理学学科贡献奖”，享受国务院政府特殊津贴。

热门推荐 让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）

心理疾病治疗：理论与实践 心理疾病治疗:理论与实践 心理疾病治疗--理论与实践

让心中的太阳发光--促进心理健康的自助方法(第2版) 儿科心身医学临床手册 目录

告别抑郁 走向新生 1. 抑郁症：心理疾患中的&"感冒"& 2. 抑郁症的心身图景

3. 是否抑郁一测便知 4. 扬起希望的风帆 5. 从&"珍珠港事件"&谈认知治疗

6. 患抑郁症的人能够自我救助 7. 走出樊篱从&"动"&开始 8. 拨开乌云拥抱太阳

9. 面对现实积极生活 10. 去伪存真忠于真理 11. 自我盘问行为检验

12. 告别抑郁走向新生 13. 识别老年抑郁症 14. 如果有了自杀念头怎么办？

谨以《让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）》献给所有关注心理健康的人们!作者根据多年的临床经验，深入浅出地讲解了有关抑郁症、焦虑症、恐惧症和强迫症的科学知识，遵循可操作性和切实有效的原则，旨在让读者了解心理疾患的本质、原因和矫正方法，进一步提高对心理疾患的认识，增进解决与应对心理问题的能力，促进人们的心理健康。 作者简介

徐俊冕，男，1937年4月生，江苏人，复旦大学上海医学院医学心理学教授，复旦大学附属中山医院主任医师。是原上海医科大学医学心理学专业的奠基人。曾任上海医科大学医学心理学教研室主任，中国心理学会医学心理学专业委员会委员，中国心理咨询与心理治疗专业委员会副主任委员，中华医学会行为医学分会常委兼医学心理咨询学组组长，上海市心理卫生学会副理事长，教育部普通高校心理健康教育专家指导委员会委员等职。现还担任中华医学会行为医学分会顾问，上海心理学会心理治疗专业委员会顾问，上海高校心理咨询协会顾问，中国心理学会临床与咨询心理学专业机构与人员注册系统注册督导师、心理师。《医学心理学课程创立与培训》获上海市高等优秀教育成果二等奖（1993）。主编《医学心理学》获上海医科大学特等奖（1995）、国家卫生部一等奖（1996）。2000年获香港现代医学研究中心授予“紫荆花杰出医学成就奖”，2004年中国心理学会医学心理学专业委员会授予“医学心理学学科贡献奖”，享受国务院政府特殊津贴。

热门推荐 让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）

心理疾病治疗：理论与实践 心理疾病治疗:理论与实践 心理疾病治疗--理论与实践

让心中的太阳发光--促进心理健康的自助方法(第2版) 儿科心身医学临床手册 目录

告别抑郁 走向新生 1. 抑郁症：心理疾患中的&"感冒"& 2. 抑郁症的心身图景

3. 是否抑郁一测便知 4. 扬起希望的风帆 5. 从&"珍珠港事件"&谈认知治疗

6. 患抑郁症的人能够自我救助 7. 走出樊篱从&"动"&开始 8. 拨开乌云拥抱太阳

9. 面对现实积极生活 10. 去伪存真忠于真理 11. 自我盘问行为检验

12. 告别抑郁走向新生 13. 识别老年抑郁症 14. 如果有了自杀念头怎么办？

-----  
[让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）](#) [下载链接1](#)

# 书评

[让心中的太阳发光：促进心理健康的自助方法（第2版）\\_下载链接1](#)