

<<简单的放松-一本关于轻松减压的入门指南>>

图书基本信息

书名：<<简单的放松-一本关于轻松减压的入门指南>>

13位ISBN编号：9787500452836

10位ISBN编号：7500452837

出版时间：2006年3月1日

出版时间：第1版 (2006年3月1日)

作者：莎伦·布鲁尔

页数：149

字数：135000

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>

<<简单的放松-一本关于轻松减压的入门指南>>

内容概要

压力——一个物理学上的名词，近来被经常地使用，它主要从两个方面侵扰人的生活：一个是心理上的焦虑和精神上的压迫；一个是由此而带来的身体上的反应。

在人们都迫切希望实现自我，并将这种实现转化为物质财富的时代，唯一可行的、现实的方法，就是要学会如何生活在压力之中，在繁忙的工作中保持平和舒适的心境。

本书就是一本学习“自我放松”的指南。

它告诉读者什么是压力，长时间生活在压力中，会对人产生什么样的影响，人们应该如何面对压力。书中给出了具体的练习方法和步骤，简明，实用、科学。

通过学习，读者可从心理上、身体上化解和减轻压力的负面影响，达到心境平和，自身平衡，身体健康的境界。

作者简介

莎伦·布鲁尔博士 (Dr.Sarah Brewer)，早年在剑桥大学攻读自然科学，后来在剑桥大学医学院担任临床医师。

随后又进入著名的剑桥艾登布鲁克医院进一步深造，完成学业后，成为一名全科医师。

莎伦·布鲁尔博士不仅著作颇丰，而且屡屡获奖。

她曾为深受压力困扰的公司主管人员撰

书籍目录

前言 寻求心灵的一片安宁第一章 生活与休闲共舞 何谓压力 撩起压力之敌的神秘面纱 练习一 坚持写减压日记 重拾内心的一片宁静 练习二 全身放松 健康的生活 自信 练习三 登上成功的领奖台 小结第二章 肉体与精神的和谐 寻求平衡 呼吸的艺术 练习四 完全呼吸法 触摸的力量 练习五 舒适的按摩 和谐与歌声 练习六 与松弛同行 视觉与色彩 练习七 色彩放松法 香味及芳香疗法 练习八 芳香洗浴法 品尝的学问 练习九 晚餐松弛课 高质量的睡眠 梦的世界 小结第三章 内心世界 本能、理智和直觉 接受与控制的较量 恰到好处地改变自己 练习十 制定目标 发展的观点 希望与失望 练习十一 换个角度看问题 小结第四章 开阔视野 从过去中解脱出来 练习十二 融化冰雕 为现在而活 相信未来 大自然的抚慰 练习十三 关注大自然 开始新生活 练习十四 吸收春天的能量 夏季与自由 收获生活的果实 练习十五 细数我们的祝愿 躬身反思 小结第五章 暴风眼 克服恐惧 平定情绪 和睦相处 家长与子女 扩大你的交际圈 在挫折中成长 自我修缮 小结第六章 卖力地干, 尽兴地玩 办公室里的烦恼 与同事交往 背水一战 练习十六 压迫疗法消除紧张 学会自我解脱 家中休闲 度假策略 小结

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>