

<<生活中的实用减压妙招>>

图书基本信息

书名：<<生活中的实用减压妙招>>

13位ISBN编号：9787515800431

10位ISBN编号：7515800437

出版时间：2012-2

出版时间：中华工商联合出版社

作者：矫林江 编著

页数：134

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>

## <<生活中的实用减压妙招>>

### 内容概要

为工作助力，缓解工作倦怠感，激活工作活力，迅速找回工作灵感，增强思考力，改善注意力不集中，还击拖延症，为健康充电，为肩颈减压，告别僵硬“五十肩”摆脱失眠，不觅仙方觅睡方，扫除便秘隐疾，肠道无毒一身轻，为心灵减压，减少猜忌，扫清人际关系中的障碍，摒弃嫉妒，在平和中超越自我，告别焦虑，不要永远活在未发生的事件中，为生活加分，震起三分钟，改变赖床习惯，能够缓解交通压力的“放松术”，“小妙招”成为聚会人气王，为自己喝彩，腹式呼吸，带来全新的轻松体验，有氧运动，让消极情绪一扫而空，积极的心理暗示，天天都有好心情。

## <<生活中的实用减压妙招>>

### 作者简介

矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师。

是H．HPujyaSwamiji大师的得意弟子，被印度瑜伽同仁誉为“喜马拉雅之鹰”“中国瑜伽冥想之父”。

他传奇地将印度瑜伽各流派和中国道教哲学、禅宗顿悟、藏传佛教精髓等思想融合在一起，主张“取印度瑜伽之精华，融中国文化之神韵”，开创性地建立了独特、深邃、完善的综合整体瑜伽体系——中国瑜伽。

他的多部瑜伽著作已成为各大瑜伽会所及培训机构的必备教程。

石丹丹教练被众多瑜伽Fans赞为：“面如桃花，气若幽兰”，“人淡如菊，我见忧怜”，“散发沁人心脾的古典韵致”。

她从小喜欢音乐和舞蹈。

练习瑜伽8年，教学经验丰富。

多次参与北京电视台健身节目及时尚图书的动作展示与指导。

2007年被中国瑜伽行业协会保送印度温达文瑜伽学院深造，系统地学习了印度传统瑜伽。

先后师从TAKA大师和M.SHAHEEN导师，学习高温瑜伽、流瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、艾扬格瑜伽。

瑜伽让她谱写美丽不老传奇，多年保持少女风姿，百万网友封她为“瑜伽美容女王”“最具气质玉女瑜伽教练”。

## <<生活中的实用减压妙招>>

### 书籍目录

- PART 01 为健康充电，避免小情绪引发大疾病
- 一、舒活经络，为肩颈减压
  - 二、善于保养，解除腰背酸痛
  - 三、消除大脑疲劳，缓解头痛
  - 四、放轻松，让神经不再紧绷
  - 五、摆脱失眠，不觅仙方觅睡方
  - 六、扫除便秘，肠道无毒一身轻
  - 七、呵护肠胃，为生活充电
- PART 02 为生活加分，挣脱压力桎梏
- 一、晨起三分钟，改变赖床习惯
  - 二、能够缓解交通压力的“放松术”
  - 三、再忙，也要调整好工作与生活的平衡
  - 四、走出“干物”状态，成为聚会人气王
  - 五、学会慢生活，挣脱时间桎梏
- PART 03 为工作助力，“压力族”该学会享受工作
- 一、不再“磨洋工”，缓解工作倦怠感
  - 二、摆脱拖延症，激发工作活力
  - 三、专注——上班族工作高效的秘密
  - 四、缓解谈判压力，轻松应对客户
  - 五、“抗争”上司重压，做快乐上班族
  - 六、抵抗慢性疲劳，不做“过劳模”
  - 七、休息，是为了更好的出发
  - 八、迅速找回工作状态，缓解“星期一综合征”
- PART 04 为心灵减压，寻找对抗压力的“营养素”
- 一、再见，那恼人的悲观
  - 二、减少猜忌，扫清人际关系中的障碍
  - 三、摒弃嫉妒，学会超越自我
- .....
- PART 05 为自己喝彩，人人都有痊愈的本能
- 附录

## <<生活中的实用减压妙招>>

### 章节摘录

版权页：插图：小华，22岁，某修配厂工人，非常怕脏，只要是被别人碰过的衣物就丢弃，只要手碰了一下某种东西，就洗刷不止。

如果自己不喜欢的人碰过了某样东西，他就绝对不会再碰，如自己碰着了就不断地洗手，一直洗到双手发白，皮肤起皱才甘休，否则就会内心紧张不已，甚至感到思维都不灵活了。

自己明知这样洗是不必要的，但无法控制。

经诊断，他患了强迫症。

强迫症又称强迫性神经症，是病人反复出现的，明知是毫无意义的、不必要的，但主观上又无法摆脱的观念、意向的行为。

其表现多种多样，如反复检查门是否关好，锁是否锁好，常怀疑被污染，反复洗手反复回忆或思考一些不必要的问题；出现不可控制的对立思维，担心由于自己不慎使亲人遭受飞来横祸：对已经做妥的事，缺乏应有的满足感“强迫症”并不可怕，关键在于你能否勇敢、理智地面对它、战胜它，让它再也“强迫”不了你。

如果你有此决心，请你不妨根据自己情况，试试以下几种自我心理疗法。

## <<生活中的实用减压妙招>>

### 编辑推荐

《生活中的实用减压妙招》是上班族工作高效的秘笈，都市人心理的圣经，守护身心健康的白皮书，重拾生活快乐的智慧锦囊。

<<生活中的实用减压妙招>>

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>