第一图书网, tushu007.com

<<放轻松>>

图书基本信息

书名：<<放轻松>>

13位ISBN编号：9787543867833

10位ISBN编号：7543867834

出版时间：1970-1

出版时间：史都华 湖南人民出版社 (2010-09出版)

作者：史都华

页数：159

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

前言

过去我一直从事放松身心的工作，今天，终于领悟到一些心得。
以前我们都忽略了“静思”，也缺乏这方面的研讨。
但在经过长时间的亲身探究及体验之后，我发现了它的重要。
本书标题中的“放松”，不是指我们平常所说的暂时从沉重的工作、生活中获得喘息，而是指身心的一种深度平和状态。
科学调查显示，这种状态甚至比熟睡更深；一旦达到这种状态，我们的思想、感觉、行为都会自然而然地保持均衡的境界。
同时，它也跟人类的意识互相牵连，可以说是人类最深层的经验。
透过正确的方法，我们可以得到真正的放松；再者，透过东方人所谓的“道”，我们可以挣脱意识形态的枷锁，拥有无限的精神自由及信仰的智慧。
第1章说明本书的宗旨。
借着介绍东、西方一些能放松身心的方法，来诠释真正的放松境界，并使大家了解放松身心是均衡生活的基础，即使在这个充满压力的环境中，一样可以办到。
和谐生活不只是一种维持身体健康的途径，更是一种人生态度，使每个人能向全人（自我实现）发展，并积极地扩展生命的疆域。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

东方的神秘宗教。
基本上是利用禅坐训练及无我思想来提升、转换意识层次的。
这种引起西方人极大研究兴趣的所谓的“道”。
其实就是一种整合身心的有效法门。
其实质就是让我们——放轻松。
放松是为了展现超能力的预备工作。
当心念和意念自由时。
蕴藏在深处的真实潜能会浮现，而且让人更能体验到美好的事物，享受真正的喜悦、充实、超我的境界。
这种神秘经验。
可以被视为完全放松的终极境界。
此书繁体版在台湾为畅销书，数百家网站火暴连载，上千万名网友热情追捧。

书籍目录

自序：深度平和的均衡境界辑一第1章 放轻松，让生命更自由第2章 肌肉放轻松第3章 天天放轻松辑二第4章 自我催眠放轻松第5章 自发性训练放轻松第6章 生物反馈放轻松第7章 姿势、呼吸放轻松第8章 简易静坐放轻松辑三第9章 放轻松，世界变得更辽阔第10章 放轻松，成功变得更简单第11章 放轻松的均适生活

章节摘录

在和谐人生中，觉知的心是片刻都不可少的，而“觉知”即是“洞彻实相”。
所有能开启心灵之窗、打破羁绊、求取平衡的修行法，都不只是帮助我们减轻压力、改善健康而已，它们更是实现自我、提升精神层次、使心灵更敏锐的方法。
一旦我们体悟到生命的放松与自发性，就会了解一些矛盾的话语其实皆有其真理：丢弃自我才能找到真我；有出世的心才能真正入世地生活（没有不必要的束缚）；所有的不平与挫折可以在谈笑间灰飞烟灭，因为阴阳相辅、祸福相依的道理是永恒不变的。
只要放开自己，就可知道“无用之所以生大用”的原因了。
由于是全然的开放与觉知，就不会反其道而行，一切美德都将水到渠成，唯有心灵清明的人知道什么是正确的。
就笔者所见，过着和谐人生的人都具有一些特质，也是马斯洛博士所提到的‘‘自我实现’’类型的人所具备的：开放、真诚、自动自发、有自律感、接受度高、具创造力、有爱人的能力、能够认清事实，并达到超越自我的层次。
看来，马斯洛教授之所以常用“道中之人”来形容自我实现者不无道理。
根据马斯洛的看法，能够达成自我实现的人，常常会产生“巅峰体验”：一种形而上、充满喜悦的神秘经验。
而拥有和谐人生的人，同样会产生这等体验，甚至能持续很长一段时间都处于“高原期”，关于这方面的内容笔者会在第11章详述。
不论你属于何种信仰，除非过于狂热或意识形态过于保守，否则都能享有和谐的人生。
在和谐的人生中，包容、接纳、开放，或是华兹华斯所称的“随顺应变”都是其中的要素。
当你很自然地想要以真实心存在，而不是贪得无厌地想拥有一切时，你将发现所有事物竟是如此美好，没有什么会来阻碍你。

编辑推荐

《放轻松:心理专家不告诉你的身心均衡术》通过实际的训练，我们将可以去除肉体及心灵的紧张，启动觉醒的心，并且增进健康、预防疾病、养精蓄锐、提升身心功能及平衡度。
此外，释放自己，还可以帮助深藏于潜意识的能量爆发出来，拓展心灵的视野，它也是自我发展的过程中所能达到的最高境界。
放轻松，内心变得更洒脱，《放轻松:心理专家不告诉你的身心均衡术》是放松哲学或教人放开来活的指导手册，里面结合了东方的神秘经验及西方的心理疗法。
放轻松，世界变得更辽阔只有放轻松，才能体会到草木自然生长、雨水从天降临、鱼儿悠游水间的自由美好。

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