

<<宁静中的力量>>

图书基本信息

书名：<<宁静中的力量>>

13位ISBN编号：9787547000656

10位ISBN编号：7547000657

出版时间：2009-8

出版时间：安妮·佩森·考尔、王少凯、关明孚 万卷出版公司 (2009-08出版)

作者：安妮·佩森·考尔

页数：174

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>

## <<宁静中的力量>>

### 内容概要

在现实生活里，人的心灵总是受到莫名的干扰而变得疲劳痛苦，如果你也有这样的情况，那么，请看看《宁静中的力量》吧，这是一本充满了对女性心灵关怀的书，作者从生活小事取例，以专业的视角，剖析女性出现精神紧张、心理疲惫等心理亚健康状态的原因，并告诉你如何为心灵找回宁静，帮助你在心神宁静的氛围里恢复身心的健康充盈。

## <<宁静中的力量>>

### 作者简介

作者：(英国)安妮·佩森·考尔 译者：王少凯 关明孚 安妮·佩森·考尔（1853—1940），英国著名女作家，她的著作曾被译成法、德等多种语言，畅销30多个国家和地区，引导几代人回归心灵的健康和舒畅。

安妮的作品大多主题鲜明，笔触温情又不失专业，能给迷茫中的人们带来一些宽慰，帮助人们找到生活的本真，告诫人们在经济社会里，追求成功的同时，一定不要忘记我们追求成功的目的——让生活变得更美好，并要懂得关爱自己和身边的人和事物，注重心灵和精神的修炼。

安妮·佩森·考尔一生著作颇丰，而其中最具影响力的就是《宁静中的力量》、《放松你的心》、《理所应当当地生活》、《解放生命》，在这些著述中，安妮直击女性心灵最深处的秘密，帮读者找出那些让人烦恼痛苦的根源。

<<宁静中的力量>>

书籍目录

1 认清现在的状况2 甩掉疾病3 五星级的睡眠4 休息的N种方式6 身体的快乐驿站7 给心情放个假8 痛要大声说出来9 远离你的坏脾气10 亲亲大自然11 爱像婴儿一样12 修养心之灵性13 肢体和舞蹈14 增强你的优势15 艺术思考的魅力16 接受生活的赠予17 要时刻关心自己18 快乐地与人交往19 不要透支明天20 结语

## &lt;&lt;宁静中的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

对于神经衰弱或者神经过于紧张的人来说，最需要的就是轻柔、圆润的嗓音。神经紧张的女人说话时嗓音也不一定绝对是又高又尖，也有的很低沉，尽管不好听，但同样能被已适应了紧张语气的人所接受。

这种低沉的嗓音比高声调的嗓音更加让人难以放松下来。在紧张的声音中还夹带着一种强加的镇静，她被说话者引以为傲地看做是自控力的表现。另一个使女人感观察家疲劳的原因就是做针线活时肌肉绷得过紧。女人常抱怨说：“后脖子疼死了。”

”正确的解释就是“你做活时后脖子太用力了”。因为缝纫时腰部用力，所以腰部才会这么累；腿部和胸部亦是如此。无论哪儿的肌肉感到累，都是由不自然的用力过度造成的。一旦意识到这点，两三分钟内紧张的肌肉就会放松下来，然后女人们再用正确的肌肉用力做针线活儿。

在缝纫过程中感到过度疲劳的原因之一就是肺部过度紧缩。其实只要安静地、放松地缓慢呼吸，不用停下手中的活儿就能解决这个问题，其关键在于不要牵动肺部的肌肉。此时的肺部就像一个皮球一样，要完全依靠外界气压的改变而进行膨胀和收缩。这样一来呼吸的速度就会变慢，但肯定感觉很舒服。经常进行安静的深呼吸无疑是一个放松的好办法，只要人们愿意对此坚持不懈地练习，效果肯定让人满意。

而对于这样好的效果来说，这样的练习绝对是值得的。如果说百分之九十的女性都会宁愿脖子疼也不愿停下来利用一点点的时间稍做调整避免疼痛，这么说恐怕并不过分。结果当女人们因此而变得筋疲力尽，并受一系列相关疾病所困扰时，女人们又会自怨自艾，并博得了大家的同情，然后再抱怨老天待她是如此的不公。

笔者在写作过程中也能出现不必要的神经疲劳。和做针线活儿时一样，写作时肺部也紧缩，也可以用同样的办法解决，尽管在做这两件事的时候压根儿就不应该出现这些问题。

通过缓慢呼吸来放松的办法仍然有效，而且在一个人久坐之后这么做是非常必要的。几乎所有紧张的人都会握着一支钢笔，就像是有一股不明的力量要把笔抢走似的。他们闭着嘴，收紧喉咙，咬紧牙关写着字，身体的其他部位也都绷得紧紧的。若是做出相反的极端的改变，似乎也不是一个解决问题的好办法。写字人的手会因长时间紧握笔而感到麻或者疼，但只需每隔一个或半个小时就舒展一下，活动活动肌肉，问题就迎刃而解了。

如果这种舒展活动重复做六次，而每次活动后都是轻轻握笔，那么紧张的毛病很快就会改掉。不过，如果你是一名长期从事写作的人，那这种手部运动就需要长期坚持，不会像最初活动时那么频繁了。

和搀扶病患一样，在搬重物时脚用力踩地，同时让腿部用力，背部的负担就会得到瞬间缓解。这个办法可以使神经放松，并缓解脊椎的负担，从而避免因脊椎负重过度而神经衰弱。我曾让护士们试验过这个方法，在试验前和试验过程中不断地叮嘱她们：在抬起和放下患者的时候必须让整条腿的肌肉都用力。

在她们完全掌握了这个新方法后，她们惊喜地发现这样做可以相对省很多力气。其实全部的奥秘就在于使劲儿的时候不是神经绷紧，而是肌肉用力；也就是该指挥的指挥，该用力的用力。

<<宁静中的力量>>

编辑推荐

《宁静中的力量》：畅销近一个世纪，抚慰世界女性的心灵圣经，走在尘世中，没有谁不会迷茫和彷徨，打开这本小书，作者用专业的话语，带你走出生活的迷雾.....放下烦恼事，抛开坏心情，来随着安妮的笔，做这一场心灵的普拉提.....

<<宁静中的力量>>

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>