

<<放松你的心>>

图书基本信息

书名：<<放松你的心>>

13位ISBN编号：9787547000663

10位ISBN编号：7547000665

出版时间：2009-8

出版时间：安妮·佩森·考尔、王少凯、庄天赐、孙阳万卷出版公司 (2009-08出版)

作者：安妮·佩森·考尔

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>

<<放松你的心>>

前言

放松你的心 前言 人们一些习惯易引起精神紧张，长期受这些坏习惯影响的人，神经系统就会失去控制，造成严重的精神抑郁或神经衰弱。如果能关注他们的病根，病人就迈出了对习惯进行彻底改变的第一步。把神经紧张化为精神力量，身体疾病就会好转，也是获得永久健康的开始。

<<放松你的心>>

内容概要

《安妮·佩森·考尔系列》这几本书为《解放生命》《放松你的心》《理所当然的生活》《宁静中的力量》，是安妮的代表作，在这些著述中，Annie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。

《解放生命》主要针对禁锢我们心灵的枯燥而又单调的现实生活，那些我们想要逃离却总也甩不掉的身上的困扰，作者安妮用她充满关怀的理性话语，为读者指明方向，帮读者扯开烦恼的束缚，让读者的心灵，获得解放。

《放松你的心》，原名为《精神紧张与常识》，是一部略微专业的关于女性精神方面问题的书。在这本书中，安妮给女性朋友提出了很多建议，比如，放松的伸展运动、抛弃抵触心理、调整呼吸...这些小小的手段，如同缕缕清风，拂去心底的尘埃，让人在苦痛面前，依然拥有坚强的心。

《理所当然的生活》，在这本书里Annie Payson Call以其专业知识为“刀”，温柔而简洁地为读者剖析心灵遭遇慌乱与伤痛的原因，找出那些可能点燃人们心中巨大悲苦的小小细节，使人们能够理所当然地接受生活的全部..... 《宁静中的力量》，在这本书中，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，并告诉读者如何为心灵找回宁静，帮助读者在心神宁静的氛围里恢复身心的健康充盈。

<<放松你的心>>

作者简介

作者：(英国)安妮·佩森·考尔 译者：王少凯 庄天赐 孙阳 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。

<<放松你的心>>

书籍目录

1 以积极化解精神紧张的坚冰2 如何远离精神紧张3 忙碌只是一种感觉4 为什么因他人而强迫自己呢5 与家人和平相处6 真心关爱那个终身相依的人7 安静，人生的正常状态 8 过度强调疲劳感9 悠闲地工作10 想象的假期11 烦恼是因为自己12 电话，一把双刃剑 13 停下来安静思考14 态度之于饮食15 惊恐是根源
16 我们因抵触而作茧自缚17 如何更好地工作18 习惯性生病19 放松，让快乐充盈20 积极的情绪和消极的情绪21 心灵的尘埃22 简单的日常生活常识23 结语

<<放松你的心>>

章节摘录

麻烦的是，我们想走自己的路，也不愿丢弃不良习惯。

对于那些曾经精神崩溃的人来说，唯一的获得长期健康的机会就是，当事情不按自己的意愿发展时，要学会抛弃抵触情绪带来的压力。

不少轻松痊愈，却又掉入“精神衰弱陷阱”的例子不断上演，都证明了这一点。

即使那些似乎痊愈后一段时间都安然无恙的人，要是没有养成很好的习惯，克服身心压力，就会发现他们对自己的过度照顾，意味着恐惧暂时被隐匿起来——甚至背后隐藏着更大的恐惧风暴。

对有些创伤，医生认为必须切开，不论过程多么痛苦，因为医生知道治愈创伤必须从伤口内部开始。

只让创伤外部愈合只能意味着内部在腐烂，甚至死亡。

在大多数情况下，精神疾病的治疗也是如此。

只有从内部根治，才能彻底治愈。

有时治愈过程中要经历巨大的变化，就好像让机器倒转一样。

我最初提到的那位女人做过几年放松锻炼，她借助锻炼的帮助获得头脑的平静，放弃抵触情绪，才恢复了健康。

否则，她永远也办不到。

专心致志地解除身体紧张对于抛弃头脑中的抵触情绪大有裨益。

恰当的方法是不断地进行身体放松练习，通过不断的重复练习，对平静、开阔的心境留下深刻的印记，就可以任意操纵它。

最后，经历几次尝试之后，就可以养成习惯，在面对困难时没有紧张感——不管是什么样的困难。

在所有解除精神困扰的练习中，最易让人平静、放松和培养意志的就是有节奏的深呼吸和进行相关的发声练习。

在人的全部器官中，精神紧张在声音方面表现得最为明显。

有时候，似乎所有的练习都有益处，因为它们为更好的呼吸开辟了道路。

吸气时，身体的每个器官都产生紧张感；呼气时，也会产生相应的反应。

深呼吸时，身体越被动，血液循环进行得越自由、越平静。

当然，所有神经紧张和肌肉收缩活动都妨碍血液循环，所有被妨碍的血液循环也会使神经更为紧张。

任何“神经紧张”患者，不论程度如何，每天早晨进行半小时的呼吸练习非常有益。

平躺在地上，身体尽可能地放松，然后进行缓缓的、有节奏的呼吸，长短皆可。

身体要打开，要放松，要积极配合。

吸气时，身体打开；呼气时，身体放松，就像橡皮包那样。

这种练习需要时间，只要坚持锻炼一段时间后，就会感觉心情爽快。

最后，就是不吃饭，也不愿错过这样的练习。

你必须非常用心，每次深呼吸后，要安静地休息一会儿，让肺轻松一下。

开始时，一定要轻缓、温柔地进行，每次吸气都要同样的小心，用同样的气力。

只有在从吸气到呼气的转换时，力度才发生变化，但也必须尽可能地轻缓——身体一定要保持放松。

呼吸短促时，可以数三、五、十吸气，再数同样的数呼气，直到形成了节奏，这样就可以不必数数了，就好像熟睡时那样轻松自如地进行了。

呼吸一直要轻缓、平和。

如腾不出半小时的时间，可以在走路时进行呼吸练习。

发现自己呼吸时的紧张和抗拒，然后舒缓地呼吸，直到呼吸不再受意志力的支配，那么我们会感觉浑身放松，神清气爽。

我们必须有心理准备，恢复的过程会很缓慢，需要耐心。

必须记住，精神紧张时好时坏，要凭借坚强的意志，把每次精神状况的反复都看成健康恢复的起点。

进行这些呼吸练习，获得平静、自由的心态，要想效果持久或者效果显著，必须每次呼吸时，都努力让它在头脑中留下印象。

面对环境、人或者责任时，要本着积极和坚持不懈的态度，而不是被动、抵触的心态，这样才能心胸

<<放松你的心>>

开阔，思想平和。

如果不能牢记总要以朴实的态度对待上帝，那么展示自我最简单易行的方法

<<放松你的心>>

编辑推荐

《放松你的心》原名为《精神紧张与常识》，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……这是一份指导女性走出迷茫的地图，也是一杯暗夜里抚慰心灵的咖啡……

<<放松你的心>>

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>