第一图书网, tushu007.com

<<100个让你减压的心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<100个让你减压的心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787505429260

10位ISBN编号：7505429264

出版时间：2011-11

出版时间：朝华出版社

作者：龙吻

页数：256

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

消除压力困扰，享受幸福生活　社会高速发展的今天，竞争越来越激烈，人们来自工作和生活的压力与日俱增，抑郁症等已经成为人类最常见的心理疾病。
美国权威心理健康研究机构——美国国家心理健康研究院的一份资料显示，美国有2000万人患有慢性神经过敏、恐慌症和病态恐惧，此外，大约有200万人因为工作压力而患有两极性抑郁症。
看了这份资料，想一想我们自身，我们是否有意或无意地将自己投入一种连续忙碌的工作与生活中，并美其名日“充实”呢？
然而，这种“充实”的背后常常隐藏着可怕的危险，这种危险就是“心理枯竭”。
“心理枯竭”在心理学上是指失去了对工作本身的热爱，仅仅为了某种功利性目的，而带有自我强迫性的忙碌与紧张的生活状态。
“心理枯竭”是一种隐藏着的心理压力，它虽然不会像各种身体疾病那样直接威胁人的健康，但它却像某种慢性病毒一样，能够一点一滴地侵蚀人的健康，使人罹患心理和躯体疾病。
临床调查发现，恐慌症、焦虑症、抑郁症、神经衰弱等常见的心理疾病都与长期的心理压力有关。
　其实，生活中的每个人都有或大或小的压力。
压力就是人们意识到某个人、某个事件或者某种情形等具有潜在的威胁的时候所作出的反应，是人的身体处于一种“备战状态”时的一种反应。
它主要体现为一种紧张的情绪反应或者思维的混乱不清，会导致新陈代谢率的变化和感官的反应。
　压力来源于个人与环境的交互作用。
压力是由工作中、与人相处的过程中以及在普通生活中威胁我们达到目标的多种重叠因素造成的。
　如果仔细探究人的“压力源”，真的会多到不可思议。
人生中总有许多麻烦事要解决，因为你不知道将会遇到什么问题、发生什么事！
就像你老是错过难等的公交车、被凌晨突然大叫的汽车警报器给吓醒，或者因为交通堵塞而没有赶上飞机，或者没有完成工作、学习任务，或者没有达成自己的愿望、他人的期待……这些麻烦事常常让我们束手无策，这些都是造成紧张与压力的因素。
　此外，情感上的孤独是另一种压力源。
“相识遍天下，知己有几人”，尽管置身人海，你可能还是觉得非常孤独，这种孤独感亦会带来压力和紧张。
　当遭遇一连串困难与麻烦时，我们通常可以立即解决两三个麻烦，但麻烦与困扰越来越多时，不久压力就会淹没我们，挫败感便随之而来。
　有时候压力是有好处的，适当的压力能促使我们的行为处于更高水平。
但长时间内的过多压力对我们的工作和个人生活都会产生消极影响。
　压力会影响我们的身体机能，这必须从百万年前的老祖宗开始说起。
试想远古时期人类的猎食行动——通常是猎人与猎物互相猎食(如人类和老虎)，那时人们体内的生存危机感会立即发生作用，使得血液中的肾上腺素急速攀升，注意力与神经系统顿时也紧绷了起来。
压力让人们的身体机。
能处于备战状态，亦让他们燃起生存的欲望，甚至依靠这种面对压力的反应才得以存活。
　当然，如今的我们不会面临老祖宗们那样的压力。
压力不会再以威胁生命的形式出现，而是通过日常的琐事来影响你。
对此，我们的身体机能会因各种状况做出相应的调适，以舒缓身心的压力：释放荷尔蒙肾上腺素、心跳加速、血压上升、呼吸急促、鼻孔撑大，这些能助你吸入更多的氧气；消化速度减缓、血液由皮肤与各个内脏器官流向脑部及骨骼肌肉，让你的身体能瞬间反应迅速，拥有足以承受压力的体能；瞳孔放大，则能让你摄入更多的光线从而把事物看得更清楚。
　但是，每时每刻都存在的压力，总有一天会让我们心力交瘁。
压力对身体的伤害，可以轻微到让你只感觉疲累，也可以严重到让你心脏病发作，它可以使身体机能失调或病情急剧恶化。
你知道吗？

压力首先会造成肌肉紧绷，接着紧绷的肌肉会慢慢影响神经系统、血管、皮肤、全身器官与骨骼。
长期下来，紧张的症状便会使身体各项机能出现问题，如肌肉抽搐、痉挛，脸部及下颚的疼痛、磨牙、打颤等。
而各种的头痛、胸痛与背痛等症状，也通常是因为压力所造成的肌肉紧张所致。
　此外，压力易造成冠心病、心绞痛，甚至中风。
其实不难想象，血压的升高引起血管紧缩、胆固醇过高，容易引发心律不齐。
因此，压力已经成为导致心脏疾病的罪魁祸首，而抽烟、肥胖及缺乏运动等则是诱发心脏疾病的催化剂。
　同时，压力也不利于我们的消化系统，它会影响胃酸的分泌，加速或延缓消化从而引发便秘、腹泻、胀气等肠胃疾病，严重一些的甚至会引发食道逆流、结肠炎与肠燥症。
　免疫系统的受损往往也与压力有关，过多的压力会破坏我们的免疫系统，使之无法抵抗细菌及病毒。
病毒(人体免疫缺损病毒)、AIDS(艾滋病毒)、疱疹、类风湿关节炎、过敏症等疾病也都会因受到压力的影响而变得更为严重。
　虽然压力是不可避免的，不过，你有能力改变你对压力的认识及反应。
只要学会了处理压力和放松自己的各种手段，你完全可以把压力控制在合理的水平，从而保证自己的身体健康和心理健康。

内容概要

人生中总有许多麻烦事要解决，因为你不知道下一站将会遇到什么问题、发生什么事情，有太多的不确定和出乎意料的事情会蹦出来！
这些麻烦事常常让我们束手无策，紧张与压力也会随之而来。

压力是这么容易就找上门来，因为它总是藏身于琐碎的事情。
如果我们就此深陷其中，生活也将一片黑暗了。
每个对自己负责的人都不会让自己在一片黑暗中踟蹰向前。
本书《100个让你减压的心灵瑜伽》正是从此点出发，帮你分析生活中的种种压力源，教你如何摆脱压力带给自己的精神桎梏，如同给心灵做了舒缓惬意的瑜伽，让你从此轻松享受幸福阳光的生活。

《100个让你减压的心灵瑜伽》由龙吻编著。

书籍目录

第一章 换一个角度看世界
转换思考方式，缓解内心压力
杜绝负面想法，快乐面对生活
学会正面思考，善于应对挫折
改变内心惯性，学会欣赏自我
进行弹性思考，不求事事完美
摘除有色眼镜，全盘接受事实
改变思维定势，感受和谐世界
消除非理性恐惧，轻松愉快生活
坚持乐观主义，享受快乐人生
正确看待批评，消除内心不安
第二章 好生活来源于好习惯
讲究抱怨技巧，改变牢骚习惯
学会顺其自然，困境终会过去
不做过度努力，学会适时放弃
简化你的生活，不求拥有太多
整理冗余物品，修剪杂乱生活
确定心理界限，留给自己空间
善于抓住机会，让直觉做选择
放下心中牵挂，丢弃无端担忧
为自己叫暂停，给心情放个假
理财要简单化，投资应单纯化
第三章 走出不良情绪的“包围圈”
疏导消极情绪，卸下心灵重负
消除愤怒情绪，重获平和心态
宣泄不良情绪，缓解精神压力
学会保持冷静，控制情绪爆发
学会原谅别人，排除情感毒素
安抚狂躁心情，松弛紧张神经
哭泣缓解痛苦，释放情感污物
学会自我放松，释放紧张情绪
控制忧虑思绪，驱除多余烦恼
打开心灵之门，让阳光照进心扉
第四章 观念对了生活就对了
提升自尊自信，学会自我认同
发现人生意义，勇于承受痛苦
改变危机观念，变危机成机会
加强人格修养，适应环境压力
准确定位自己，不与他人比较
探求人生价值，做真正想做的事
改变自我态度，保持内心独立
告别奢侈思想，戒除贪婪心态
理智对待欲望，保持内心平衡
正确看待钱财，不做金钱奴隶
摆脱债务压力，享受轻松人生

第五章 要做时间的主人
尝试关掉手机，暂时切断联系
摆脱忙碌人生，有效管理时间
不必忙于赶路，享受途中乐趣
减少等待时间，避免等待煎熬
放慢生活节奏，慢慢享受生命
规划上班方式，解除赶班烦恼
忙碌之中找闲暇，办公室里可“休假”
做决定日寸慢慢来，人生大事不急躁
工作各有不同，适合时间各有差异
赖床一两分钟，开启美好一天
偷得浮生半日闲，优哉游哉过岁月
第六章 巧妙处理人际关系
学会表达温情，增加交往快乐
克服交际恐惧，消除交往焦虑
消除嫉妒心理，正确对待别人
理解倾听他人，做善交流的人
学会处理冲突，建立和谐关系
改变不良习惯，清除交往障碍
应对难缠之辈，做个理智的人
练好“防身”之术，化解恶意攻击
消除人际隔膜，融入人群中间
第七章 享受人生中的爱和友谊
辨别友谊真伪，寻找真心朋友
踏遍茫茫人海，寻找浪漫情缘
找回失落爱情，重建心灵花园
抛开养育子女压力，享受孩子成长快乐
表露内心世界，排解孤独压力
义务帮助他人，尽情撒播爱心
抛弃对人成见，敞开友谊大门
培养感恩意识，拥有开阔心胸
第八章 驾驭工作压力有窍门
平衡工作生活，摆脱事业压力
设定能力界限，不再做“万金油”
发展职业关系，寻求工作支持
分清事情主次，制订工作计划
清理办公现场，营造良好环境
积极调适心理，平心静气工作
直面工作压力，享受工作乐趣
激发工作热情，解脱工作困扰
驾驭工作压力，充分发挥潜能
培养抗压性格，远离工作压力
第九章 学会休闲和娱乐
不做拼命三郎，学会及时休假
抛开喧嚣红尘，寻找心灵绿洲
投奔自然怀抱，接受自然安抚
品尝小小乐趣，收获无限幸福

睡上一晚好觉，换来一身轻松
生命在于运动，减压在于“活动”
轻松自在玩耍，过个“没用”假期
打造私人空间，发掘独处乐趣
设计温馨家园，营造自由港湾
第十章 学一点解压的实用技巧
沉醉美好回忆，找回内心宁静
利用自我披露，自由表达自我
训练专注意识，拥有平和心境
借音乐舒缓身心，用歌唱击退压力
解除心灵盔甲，“叙述”应对压力
培养幽默能力，笑对人生痛苦
清除身心污垢，享受水的魔力
掌握自体练习，进入放松状态
掌握“冥想”处方，快速抑制焦虑
改变呼吸方式，学会完美呼吸
学会多种技巧，应对身心压力
积极面对压力，度过快乐一生

章节摘录

改变内心惯性，学会欣赏自我　一位36岁的男性职员说：“ 我以前热衷工作，很多时候都忙到凌晨才回家。
可是工作却毫无进展，现在我也丧失了加班的积极性。
”他为此烦恼而去求诊。
　他说：“ 要是准时回家，周围的人似乎都会对我投以冷冷的眼神。
慢慢地觉得去上班好痛苦。
”而且，言谈中还透露出自责的情绪：“ 亏我老婆对我这么好，我真是对不起她。
另外也给家里的孩子添麻烦了。
”　“ 你长久以来过度操劳，现在身体只是想要重新调整一下罢了。
如果觉得愧对家人的话，那就应该好好休息，别老想着工作了。
”医生这么建议，劝他停职休养。
　无法做到一般人能做到的事，因而攻击自己。
“ 给家人添麻烦了 ”“ 对不起公司 ”，不少压力症患者都会将类似话语挂在嘴边。
人都会在不知不觉中与某人比较，不过，一旦陷入压力过度状态，就很容易觉得自己比别人差劲。
这是因为自己不能像以前一样活力充沛地投人工作，也无法像一般人一样认真努力。
　此外，压力症多发人群本来就倾向于为自己设定比旁人更高的目标。
如果无法保持该状态，就会觉得人生似乎有些空虚。
这样的精神与冲劲若能持续维持倒还好，一旦后继无力，便会开始否定自己存在的价值。
即便是不比别人差多少的情况下，当事人也会攻击自己，因而逐渐丧失自信心。
　如果你正在面对这样的状况，该怎么办呢？
下面是几个技巧练习：　●把表扬献给自己　每天你都会完成几十件事，但是你有没有记得去感谢自己？
你有没有想过为所有你做过的那些很了不起但又常常被自己忽略的事情而把你非常需要的表扬献给自己？
　给自己一个机会，为你做过的给自己和他人的生活带来更多方便和安宁的小事而感谢自己。
在头脑中列一个或者写出一个单子，记下你昨天做过的事情，然后给予自己一个拥抱或者大声说“ 谢谢 ”。
当你花一些时间去感谢你做过的所有事情，你就是在提醒自己你是一个高尚的、了不起的人。
以下的内容可能会在你的清单里有所体现：　“ 我感谢自己牺牲了周末休息的时间来打扫房间。
”　“ 我感谢自己在工作中超额完成了任务。
”　“ 我感谢自己将家人和朋友照顾得很好。
”　“ 我感谢自己在别人处于窘境时成为他们的朋友。
”　“ 我感谢自己带每个人出来吃晚饭。
”　每一天，你都应该得到一阵掌声和一曲赞美。
　●用新的眼光看待自己　自疑和臆断的内心习惯使我们很少能够正确地、按照自己的本来面目看待自己。
　你应该尝试用一种完全不同的方式处理与自己的关系。
注意力集中，认真地看待自己，怀着一颗感恩的心，态度友好且不要做任何主观的判断。
　集中精力于自己的呼吸大约一分钟。
　确定你的目标，比如：“ 希望这项自我意识的练习能够给我带来睿智，让我更好地接受自己。
”　双眼闭上，再有意识地深呼吸几次。
睁开双眼，从一面镜子中看自己。
只是看着就好了，不要做任何的判断，不用自言自语。
　看得更深入一些。
用友善和同情，不要做任何判断，注意你情感世界里的一切——恐惧、希望和梦想。

再看一次，用一颗感恩的心对待你内在的生命源泉，它包含了你所有的灵感、奇迹、美丽、神秘或是惊喜。
●通过自我欣赏解除压力　集中精力于自己的呼吸大约一分钟。
确立你的目标，比如“希望这项自我欣赏的练习能够平息我对自己的臆断和苛责”。
再有意识地深呼吸几次，然后将注意力集中到身体的一部分。
想一想它是如何起作用去支撑你的生命的。
例如，肺部帮助你呼吸，双脚带着你东奔西走，眼睛让你看清这个世界。
在你集中注意力于这个部位时，轻柔地对它表示感谢，然后把注意力转向下一个部位。
将这项练习扩展到你的一种品质上，比如忠诚、勇敢、聪慧或者慷慨，同样对这种品质表示感谢。
接着进行反思，因为你的身体和内在的可贵品质感谢自己。
睁开双眼，慢慢走动，结束练习。
P9-11

编辑推荐

压力，虽然不可避免，不过，你有能力改变你对压力的认识及反应。
只要学会了处理压力和放松自己的各种手段，你完全可以把压力控制在合理的水平，从而保证自己的身体健康和心理健康。
龙吻编著的这本《100个让你减压的心灵瑜伽》就是这样一本可以让你减轻压力，保证你身心健康的书籍。

第一图书网, tushu007.com

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