

<<心灵瑜伽术>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽术>>

13位ISBN编号：9787510416378

10位ISBN编号：751041637X

出版时间：2011-3

出版时间：新世界出版社

作者：张铁成

页数：295

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>

<<心灵瑜伽术>>

内容概要

张铁成编写的《心灵瑜伽术(都市减压圣经)》是一本写给都市白领的减压书。

《心灵瑜伽术(都市减压圣经)》运用心理学、生理学等多种学科，并结合都市实际案例以及寓言故事，指导都市繁忙的白领们如何用心灵瑜伽术进行减压。

并且通过一些名人的故事告诉白领，有的时候成功也源于心灵的放松。

只有认真对待自己内心的人，才能取得更大的成功！

<<心灵瑜伽术>>

书籍目录

第一章心灵瑜伽术——都市人的减压圣经

都市压力何处来

一分钟，测出你的压力等级

压力，是动力还是阻力

寻找一个最佳压力点

心灵瑜伽，都市减压圣经

第二章信仰瑜伽术——坚持你认为对的事

定一个最适合你的目标

从众心理会让你越活越累

凡事量力而行，切忌好高骛远

坚定信念，不被挫折打倒

保持一颗谦卑的心

第三章减压瑜伽术——让你的生活简单化

重组生活，让节奏慢下来”

学做瞬间的放松练习

做一个时间的优秀管理者

降低消费，只逛不买

做好规划，让生活有条不紊

第四章满足瑜伽术——把你的标准降低

认清最真实的自己

扬长避短，量力而行

为你所拥有的东西而庆幸

清除一切嫉妒心理

让你的心灵学会感恩

第五章放弃瑜伽术——得不到，就放手吧

了解你真正想要的东西

积极选择，果断放弃

抑制你内心的贪婪

人生是条单行道，不要沉沦后悔中

学会在生活中弯腰与退步

第六章自然瑜伽术——带着心灵回归本性

找回你的善良本性

寻找第一次工作的感觉

在自身的长处上提升信心

试着相信你身边的人

走进大自然，寻求内心宁静

第七章沟通瑜伽术——和外界保持着联系

克服社交恐惧症

善于赞美别人

保持一种服务他人的心态

与人为善，以和为贵

幽默感，取悦别人，快乐自己

第八章归属瑜伽术——找到属于你的港湾

寻找志同道合的朋友

及时向人倾诉你的压力

<<心灵瑜伽术>>

珍爱你的家人
家居装饰的减压科学
在你的家里装个隔音设备
第九章适应瑜伽术——换不了，就适应它
环境对情绪的正负影响
重塑自我，与环境相磨合
忘记过去的成绩与败北
耐心寻找生活的乐趣
对当下生活满怀希望
第十章移情瑜伽术——丰富你的业余生活
发展你的兴趣，转移你的烦恼
回归书本中，在学习中放松
多听一曲音乐，多除一些烦恼
寻找一份自己喜欢的兼职
旅游，都市人极好的移情方式
第十一章精心瑜伽术——耐心等待你的时代
保持一颗平常的心态
脚踏实地工作，不要太浮躁
摒弃虚荣心，不要让面子束缚自己
每天进步一点点
勇敢登上舞台，积极争取机会
第十二章宽心瑜伽术——宽宥惹你生气的人
用豁达的心态为人处世
控制怒气，否则伤神又伤人
凡事退一步，在吃亏中占便宜
假话全不说，真话不全说
主动承认错误，即使错不在你
第十三章专著瑜伽术——专心去做一件事情
忠诚于工作和老板
拥有服从心理，不要与人较劲
好目标要分长短
坚持到底，笑到最后
树立大局观念，将目光放长远
第十四章冥想瑜伽术——试着想象成功那天
忠诚于工作和老板
拥有服从心理，不要与人较劲
好目标要分长短
坚持到底，笑到最后
树立大局观念，将目光放长远
第十五章观念瑜伽术——调整你的价值天平
树立正确的人生价值观
自私是快乐的极大阻碍
分享，让快乐加倍，让痛苦减半
性格独立，不要完全仰仗他人
正确看待财富，不做金钱奴隶
第十六章体能瑜伽术——身体是心灵的依托
都市人的减压食谱

<<心灵瑜伽术>>

改掉不良的饮食习惯
选择适合你的运动方式
微笑与呼吸，随时随地，帮你减压
保证休息时间，不要透支健康

<<心灵瑜伽术>>

章节摘录

版权页：在最近发布的一项对亚洲部分国家和地区进行的年度趋势调查结果显示，中国人正在承受着更大的生活压力，多数中国内地的受访者希望让生活的步调放慢下来。

这项名为《EyeOnAsiaTM亚洲探索》年度性的趋势预测数据报告由全球最大传播集团之一——葛瑞集团发布。

调查在澳大利亚、日本、中国内地、中国香港、中国台湾、新加坡、印度尼西亚、菲律宾、印度、新西兰、泰国、韩国、马来西亚、越南、斯里兰卡、孟加拉等十六个国家和地区展开。

中国内地的受访者主要来自北京、上海及广州等城市人群。

百分之九十四的受访者表示“现代都市生活很有压力”，这一比例甚至高于被认为生活节奏较快、压力较大的东京、首尔和香港。

在调查中，一些生活在北京、上海等大城市的受访者表示，每天都在压力下生活，有着一大堆要做的事情，房贷等问题就像背负着三座大山。

在这样的重压下，他们希望“生活更有乐趣”。

从这些调查中我们可以看到，现在都市人在充分体验高科技成果所带来的前所未有的愉悦的同时，也正忍受着它带给人们的巨大压力。

现代社会的节奏非常快，无论是生活，还是工作，压力无处不在。

人们常常去选择听缓慢优美的音乐，或者外出旅游，甚至有的地方开设了发泄俱乐部，目的只有一个：摆脱压力、消除压力。

对于消除压力的渴望，一方面，压力的确给每个人的生理和心理都带来了巨大的侵害。

另一方面，人们对于压力的产生缺乏科学的认识。

那么压力又是从何而来的呢？

美国著名心理学家汉斯·塞莱创立了心理应激反应学说，他把压力的来源归纳为“应激物”。

“应激物”大致分为三类：物理化学性质的应激物，比如严寒酷暑、噪音、X射线……生物性的应激物，比如饥饿、失眠、妊娠……社会性的应激物，比如离职、就业、人际矛盾……现代心理学也将压力归为四类：一类是生存空间的压力。

我们说，一个人觉得安宁就不会感到紧张，紧张就是压力。

是否觉得安宁有三个要素：即好的居住环境，好的邻里关系，简单的生活规则。

只有在这三个条件下人才能更好地去工作，减少压力。

第二类是特定人群的压力，即工作阶层人的压力。

这个压力，首先是来源于我们对财富的欲望。

在都市里物质的概念无所不在，加上各种广告的刺激，什么东西都是越来越好，但是需要钱，所以大家会有挣钱的压力。

也就是说，大家不是活不下来，而是想活得更好。

这就驱使人去奋斗，去做更多的事，压力也就加大了。

第三类是饮食结构的压力。

快餐饮食、有害食品，也会对人的心理形成压力。

还有，营养过剩本身对身体就是压力。

对身体的压力，反过来也是一个情绪和精神的压力。

第四类是文化压力。

文化压力就是很多人觉察不到的，但这个压力恰好是最大的。

一个大都市，几代人居住在这儿，每个人对自由和人性的理解与主流文化是有差异的，不同价值观的思想要冲突，这些又构成一个精神的压力。

在古代，淡泊名利是一种生活取向，是智者能人的一种向往。

诸葛亮隐居在隆中，他不愿意当官，刘备还得三顾茅庐，他被感动了才出来。

但是现在的社会，不主张淡泊名利，而主张成功学，这就造成很多本来愿意过一个平常生活的人，不得不去追逐名利。

<<心灵瑜伽术>>

比如现在的孩子，读大学不行还要读好大学。

如果你不这样生活的时候，就会遭到来自亲人的、朋友的、社会的谴责。

像有些孩子他不想上大学，想去工作，就要遭受很大的精神压力，会被说成是坏孩子。

造成了他们从幼年就开始产生压力，压力不断积累，最终导致各种问题的产生。

可见，压力有着普遍性的一面，如果不消除就会给人带来危害。

黄小姐新任一家外资公司的人事主管，外人看来她精明能干，但黄小姐只有大专毕业，自知学历方面略有不足，因此工作起来格外努力。

可自从升职后，她觉得工作越来越吃力了，白天精神总是不足，晚上又常常睡不着，半夜睡得迷迷糊糊的不知怎的就想到工作上去了，然后马上清醒再也睡不着了。

她试着吃了几次安眠药，的确很有帮助。

由于担心长期吃安眠药会有副作用，就停药了，可一停药又睡不着了。

就这么断断续续地折腾了两个多星期，黄小姐又添了一些新的毛病，毫无食欲、头痛晕眩……几次去医院急诊，却什么也没查出来。

黄小姐疑心自己得了什么怪病，可跑了多家医院都说是正常。

她更觉惶恐不安，两个月来竟瘦了6公斤，眼睛都凹陷下去了。

最后，黄小姐在精神科找到了病因，医生检测后告诉她，她是处于一种亚健康状态，她的病实际上是“压力”导致的。

很多读者都知道米勒有一幅画名字叫《收工》。

这幅画画的是——一对年轻的农民夫妻天晚收工的情景。

法兰西的农村，法兰西的田园，男的肩膀上扛着一把木叉，女的提着一个瓦罐，他们是收工往家走，靠得很近。

在这种恬淡的田园生活我们看不到一点压力的影子，而现代都市人就是永远没有满足感，追求永无止境，才造成了自身压力的增加。

就如自然规律一样，鸟吃饱了就跳上枝头歌唱，人吃饱了却要皱眉头，不只是要想下一顿，还要想比别人大的房子。

人还有一个最大的特点就是木想与别人平等，都想比别人优越，富有还想有地位，有个官职，官职比别人小了又不甘心，要比别人大，起码不能比别人低。

城市珠光宝气，但城市人不满足，都觉得自己不够富，自己有了车，别人却有了好车，自己有了房子，别人却有了两套房子；自己有了楼，别人却有了别墅……这些最终构成了人们的压力来源。

虽然俗话说得好：“人不能没有压力”，但压力不是越多越好。

我们应一分为二的看待压力，应该看到它在督促人们前进中的作用。

每一个人都有一个压力的承受极限，即阈值。

超过这个极限，如不能及时排解，就要出问题。

现代都市人压力普遍已超过压力的警戒线，许多人甚至已经超过阈值，这也正是心理医生日益红火的原因。

当然，如果压力太小或没有压力，人们就会失去动力，不思进取。

俗话说：“人要逼，马要骑。

”每个人应根据自身条件，把压力维持在最佳程度，只有这样才能“临压不惧”，真正体验快乐生活。

。

<<心灵瑜伽术>>

编辑推荐

《心灵瑜伽术:都市减压圣经》：你是不是还在为自己永无止境的工作而懊恼？

为自己经常被老板责骂而沮丧？

为自己没有时间陪家人而苦恼？

为自己体质每况愈下而焦虑？

为自己工作能力较差而感到自卑呢？

有一句非常有道理的话：一切从去交流，中有用心灵去领悟、去放松、去交流，养成良好的习惯，你才能忘掉都市的浮夸，迎来真正的放松！

要有耐心，别人的劝告是十分重要的、随时思考，让思考成为一种习惯、执着追求，热衷于那些你认为最好的东西、保持冷静，不要让情绪左右的行为、养成习惯，让习惯成为工作的动力、设定目标，目标是我们人生的灯塔、乐于助人，帮助别人就是帮助自己、锻炼身体，身体是革命的本钱。

最适合都市人阅读的减压圣经，最实用的心灵瑜伽术，学会自我减压，让你的身心都得到全面的提升。

一本人人都需要的都市减压圣经。

<<心灵瑜伽术>>

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>