

<<解放生命>>

图书基本信息

书名：<<解放生命>>

13位ISBN编号：9787547000649

10位ISBN编号：7547000649

出版时间：2009-8

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

作者：安妮·佩森·考尔

页数：118

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>

## <<解放生命>>

### 内容概要

时光的流水悄悄带走愉悦的心情，却把我们留在单调的日常生活、恼人的噪音和繁重的工作里。我们心情烦躁，我们想要逃离这一切，但是，那些烦恼却驻进了我们心里，让我们怎么都甩不掉，那么就放下心来，看看安妮给出的专业建议吧，在她那理性的话语里，蕴含着对女性朋友心灵的关怀，正是这理性的关怀，引导着迷茫中的女性走出心灵的迷宫，走向解放，走向自由！

## <<解放生命>>

### 作者简介

作者：(英国)安妮·佩森·考尔 译者：王少凯 全春阳 杨冬 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。

<<解放生命>>

书籍目录

1 慵懒的工作方式2 不想睡就不睡3 学会放下抵触4 怀着欢乐的心情担忧5 放松紧张的神经6 大大方方地面对7 你我的生活空间8 自己的身心枷锁9 面对同情10 自由的独立和独立的自己11 把握自我12 对母亲说的话

## &lt;&lt;解放生命&gt;&gt;

## 章节摘录

休息过度劳累的大脑有五种有效的方法：一、对失眠持有健康的轻视态度；二、集中精力做简单的事情；三、身体放松；四、舒缓、有韵律地呼吸；五、定期吸取营养。

只要保持良好的心态和勇气，牢记这五个方法，并坚持不懈按照它们做，就会发现漫漫长夜失眠的煎熬时间减少了，入睡的质量提高了，比以前睡得更香、更甜，精力恢复得更快。

很多情况下，失眠可以靠这些简单的方法就可以治愈。

在这里，要特别提醒大家，使用药品是绝对有害的。

药品只会在一时间内有助睡眠，但最终会失效，使神经系统处于紧张的状态。

这种本可避免的紧张状态只能靠时间治愈，会给人造成极度的痛苦。

工作一天，有时不是非常累，只是感觉有点疲倦时，窗帘的抖动声，门转动发出的声响，街道上嘈杂的声音，人们谈话的声音，都会让我们失眠。

总是听人说：“真难熬呀，昨天晚上睡觉一家大医院的护士长，一次次苦恼地说：“我真希望有人教会护士走路时脚步放轻些，这样我就不会被头顶的脚步声弄得彻夜失眠了。

”要教会大脑适应这些脚步声，这样护士们的脚步声就不会吵醒她了。

要是有人告诉她这些话，她一定会吃惊不小。

所有的这些情况中，让我们彻夜未眠的是人的抵触情绪。

窗帘抖动，我们抗拒它；门一遍遍地转动，我们抗拒它，同时因为好奇它为什么不停下来而彻夜不眠；听到不同寻常的噪音，尤其是习惯了在下乡的寂静中安睡的话，就会辗转反侧，盼望自己住在安静的地方。

所有的烦恼都来自对噪音的抵触情绪，而抵触情绪不过是不情愿适应环境而已。

如果情愿适应环境，窗帘可以继续抖动，门可以不停地转动，街道上的噪音可以没完没了，大脑会屈从于环境，我们就可以安然入眠。

打个比方说，噪音可以穿越我们的身体，却不与我们的意愿发生大的摩擦。

困倦时，听到刺耳的声音，很自然地产生抵触情绪，这时有三种方法可以帮助我们克服这种其一，几乎每种声音都有韵律。

如果习惯了这种声音，就会对其韵律非常敏感，韵律就会带有安抚作用，那么，以前让我们失眠的噪音，现在就可以有催眠的作用了。

对于在旅行车中容易失眠的人，这种在声音中发现韵律的方法非常有趣，也非常有效。

旅行车发出的声音和振动有韵律感，这无疑具有安抚作用。

如果习惯性地认为在旅行车中睡眠质量不好，首先要明确的是，你可以尽可能地呼吸到清新的空气。

然后，下定决心，如果必要的话，可以整晚都关注车发出的声响。

如果你全神贯注地这么做，用不了一小时，就可能安然入眠。

当车停下来时，你会稍稍醒来，但能很快地适应车子再次发动时的声音。

注意技术高超的夜车司机发动车子时带有的那种温柔劲儿，是令人愉悦的事情。

当然，司机也有不同。

有些司机也许更温柔，但最令人愉悦的还是那些技术最娴熟的司机发动机车时的那种轻柔的动作。

这给我们一种启示，教育我们如何在其他方面正确地运用温柔，尤其是在待人接物方面。

<<解放生命>>

编辑推荐

《打开心灵束缚的密钥·解放生命》：心灵灯塔屹立百年，专为您指引心的方向！  
摆脱烦恼的束缚，让我们的心灵，在这解放中，获得新生.....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.....

<<解放生命>>

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>