

<<心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<心灵处方>>

13位ISBN编号：9787506336765

10位ISBN编号：7506336766

出版时间：2006-6

出版时间：作家出版社

作者：毕淑敏

页数：236

字数：195000

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>

<<心灵处方>>

内容概要

这是一部益智心理散文，是著名女作家毕淑敏近年来最优秀的有关心理方面的散文，全书共选了其佳作73篇，如《轻裘暖带》、《自拔》、《被强暴的女人》、《当我们想家的时候》等，约20万字。这些散文大多反映现代人在重压之下造成心理伤害和精神迷惘，教人如何面对生活中的困境，感情伤害和成长过程中的彷徨，在困境中找回自信，是一部十分精彩的散文小品。

幸福不喜欢喧嚣孵化，常常在暗淡中降临，她是贫困中相濡以沫的一块糕饼，是患难中心心相印的一个眼神。

毕淑敏以她敏锐的目光，宽厚的心怀和智性的文字，像是在月光下、小溪边给我们缓缓地道着一个个神秘而迷人的小故事，这些故事会让你走头无路的时候看到一线柔和的晨光，你将因此找到心灵的出口。

<<心灵处方>>

作者简介

毕淑敏，女，1952年出生于新疆，中学就读于北京外国语学院附属学校。1969年入伍，在喜马拉雅山、冈底斯山、喀喇昆仑山交汇的西藏阿里高原部队当兵11年。1980年转业回北京。

从事医学工作20年后，开始专业写作，共发表作品200万字。曾获庄重文文学奖、小说月报第四、

<<心灵处方>>

书籍目录

1 流露你的真表情2 保持惊奇3 我很重要4 轻裘缓带5 自拔6 比树更长久的7 女人什么时候开始享受8 致不美丽的女孩子9 重剑无锋10 每只小狗都有一个目标11 致被强暴的女人12 没有一棵小草自惭形秽13 何时才能外柔内刚14 轰毁你心中的魔床15 遮颜男子16 写下你的墓志铭17 界限的定律18 飘扬的长发与人生的幸福19 生命之育20 婚姻断想21 像烟灰一样松散22 让我们倾听23 银与福24 性感的进化25 怨恨还是快乐，这是一个问题26 一见钟情还是按图索骥27 家有三宝28 我所喜爱的女性29 千头万绪是多少30 优点零.....

<<心灵处方>>

章节摘录

4.轻裘缓带 有一阵,我对各式各样能让自己放松的法子颇感兴趣。看了不少的书,听了若干的讲座,甚至还向别人传授过放松的技巧,以应对诸如考试时的大脑蓦然空白,马上就要上场讲演却遗忘了最重要的名称等等窘迫的危机。应用的结果是有微效,但无显效。

一种治标的法子,利用身体和心理相辅相成的原理,以规定性的动作让肌肉松弛,期待着达到心境松弛的目的。

想法是不错,只是难以百发百中。

心理这个东西并不傻,它完全明了你的意图,是一个火眼金睛的上级指挥官。

当你还没有开始动作的时候,它就前瞻到了。

为什么你的心理会紧张到失措?必有迫它进入这种状态的强大潜在驱力,不针对这个驱力做釜底抽薪的功夫,只是一呼一吸地忙碌着你的肚皮,结果是扬汤止沸,可收一时之功效,却无根除之法力。

要把内心的紧张源探查清楚,那是一个大工程,也许需要专业人士的帮助。

有一个针对身心紧张的小法子,就是着装上的轻裘缓带。

服装是最贴近我们身体的小环境,如果它宽松舒缓轻柔随意,有助于安抚神经,酿造安然淡定的状态。

轻裘缓带——你试着看看这几个字,是不是盯着盯着就有一种略带飘然的松弛感? 现代的服装太让人感觉紧张了。

西服简直就是“笔挺”的同义词,如果你穿西服而又不够笔挺的话,意味着不是老土就是落魄。

套装也是如此,最适宜的角度是穿着高跟鞋,略向前倾地谦恭地站着,面露职业的微笑。

如果是匆匆长路或是伏案苦作,这衣服一定会让你落下膝颈酸痛的暗疾。

至于各式各样的行业制服,按照标准一丝不苟地穿戴起来,更是如盔甲一般沉重了。

看看自然界的生物多么优哉: 懒散的熊猫和逍遥的金丝猴,滑翔的鹰和遨游的虾,它们都是恬然而自在的。

惟有松弛才可达久远,惟有松弛才能更深在地开放潜能。

即使是凶猛的虎和狮,当它们不捕食的时候,也是安详和优雅的。

弱小的动物通常是忙碌的,比如蚂蚁,比如蜜蜂,比如老鼠和兔子……但它们绝不会钻进有形有款的外套,别住自己的手脚,那样它们干起活来一定多了汗水(蚂蚁和蜜蜂出汗吗?一笑),逃跑起来一定少了胜算。

越是辛劳,肢体越要随心所欲地动作,才会有更高的把握和更爽的节奏。

如今,袒胸露臂的衣服多了,单从妨碍动作的角度,它对机体是一种解放。

但它和轻裘缓带还是有所差异,被暴露的肌肤有可能在他人的注目下紧张,因为暴露的目的常常就是为了得到瞩目和好评。

所以,覆盖得很少并不一定就是轻松,也许潜藏的期许更让人不安。

所有对外在评价的留意,都是紧张轴心的发源地。

轻裘缓带的衣服是越来越少了。

纵使有,也被纳入了“休闲”和“家居”的范畴,似乎是不登大雅之堂的。

其实,工作中为何不能轻裘缓带?要知道,轻裘缓带这个词最早出现在《晋书·羊祐传》中,描绘的是将士在军营中的衣着。

“祐在军,常轻裘缓带,身不被甲。”

既然在森严的兵营中都可轻裘缓带,被紧张折磨的现代人,为什么不可徐缓一把呢? 如果你已经修炼到宠辱不惊,那么,穿什么都不重要,它都不会让你紧张。

只是对于我这等道行不够之人,穿得宽松些,本身就是对紧张的挑战了。

<<心灵处方>>

编辑推荐

《心灵处方(修订版)》作者以她敏锐的目光，宽厚的心怀和智性的文字，像是在月光下、小溪边给我们缓缓地道着一个个神秘而迷人的小故事。这些故事会让你走头无路的时候看到一线柔和的晨光，你将因此找到心灵的出口。

<<心灵处方>>

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>