

<<心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787542756473

10位ISBN编号：7542756478

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：理应,王伟杰

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>>

前言

过去30多年，加速发展的经济和急剧变化的社会，让我们进入了一个信仰缺失、价值观混乱的时代。几乎我们每个人，或者说我们整个社会都出现了严重的心理问题。

有人说，21世纪是心理学的世纪，对此，我由衷赞成。

我们长期从事心理学教学和研究，从所接触到的成百上千的实践咨询案例中，我们发现、困扰人们的心理『口1题，. 都有非常相似的共性，如压力、忧郁、失眠、幸福感缺失、失恋、婚姻不睦和个人价值难以实现等。

这些问题是每个人都会直接面对和急需解决的。

因此，对于我们心理学工作者来说，就是要帮助人们解决生活上和' 心理上的这些问题，为他们指明方向，给他们提出建议，帮助他们如何用积极的心态和正确' 的方法去面对每个人都要走的路！

本系列丛书正是这样一套实用性非常强的心理励志类书籍，包括《心灵瑜伽》、《心有伊甸园》和《重现霓虹》三册，探讨了与我们每个人都密切相关的三个话题：压力、爱情和自我重塑。

众所周知，压力是我们每天必须面对的，爱情是我们一生渴望拥有的，自我重塑则是我们要想取得更大成功必须要做出的改变。

摆脱压力困扰，拥有完美爱情，重塑完美自我，这些不正是我们每个人都必须面对的吗？

与市场上其他的心理学类图书相比，本系列丛书突出的特色，就是重方法、轻理论。

纯理论阐述很少，取而代之的是，提供了大量非常有价值且非常有效的策略方法和趣味测试。

在《心灵瑜伽》一书中会教给你上百种缓解或减轻压力的策略方法，这些方法仿佛一套心灵瑜伽，让你在繁忙、紧张的生活和工作中，轻松应对，快乐起航，找到平衡和安宁。

同样，在《重现霓虹》一书中也提供了大量重塑自我的策略。

在“重塑心智”部分就为你提供了许多实用而有趣的方法，如洗浴、香味、听音乐、想象、冥想、阅读、写日记、写自传等等。

通过这些简单而有趣的方法，你可以轻松开启重塑之路，让你的人生重现霓虹。

在《，心有伊甸园》一书中则巧妙地设计了几十个与爱情有关的趣味测试。

这些练习和测试妙趣横生且富于启迪意义，如：“‘健康吗？

'测试”帮助你判断自己的爱情是否健康；“恋爱风格测试”可以测试情侣双方的恋爱风格是否一致；“合作精神测试”则是测试情侣是否具备合作精神；“金钱观测试”则是测试情侣双方对待金钱的态度是否一致等。

像这样的测试在书中还有很多，让你快乐地徜徉在爱的伊甸园里。

此外，本系列丛书的语言力求亲切活泼又不失激励，文艺清新又不失严谨。

丛中我们大量使用第二人称“你”，仿若一位资深的心理专家站在读者面前，和读者对话，尤其那些平易近人的疑问句，一问一答间会让读者得到莫大的享受和放松。

同时，书中一些激励性和煽动性很强的段落又会激发读者高昂的情绪，恨不得马上投入到书中那些简单而又实用的练习方法中去。

赠人玫瑰，手有余香，正是笔者编写本系列丛书的初衷。

作为长期从事心理咨询的工作者，我们每天都要面对太多饱受精神折磨的咨询者，从他们无助、绝望但却对你充满渴望、信任的眼神中，感到我们有这样的使命和责任，去帮助更多的人，在每个人都要走的路上，让他们感到真正的幸福！

<<心灵瑜伽>>

内容概要

《心灵瑜伽(轻松应对压力的大智慧)》编著者理应等。

《心灵瑜伽(轻松应对压力的大智慧)》探讨的是与我们每个人都密切相关的话题：压力！本书围绕这个主题，深入浅出地阐述了压力是如何产生的，有哪些表现形式，谁在给你加压，现代人压力越来越大的深层原因等。

同时，书中还介绍了大量简单实用的缓解压力、放松心情的策略和方法。

这些蕴含大智慧的小方法，能帮助读者从紧张繁忙的生活中挣脱出来，开启未来的美好生活。

本书是一本大众心理学读物，通俗易懂，非常适合心理学爱好者阅读。

同时，适合从事心理健康方面工作的心理咨询师、心理学研究者、社会工作者以及教师等参阅，也可作为高校心理学专业和社会培训机构的辅导书。

<<心灵瑜伽>>

书籍目录

前言 第一篇 压力来自何处 第一章 压力产生的秘密 从史前纪元到当代 工作中,你的大脑超速运转 谁在给你压力 技术与加速发展的世界 在迅速改变中寻找舒适 冷静处理压力 第二章 压力:一条精神变色龙 压力:精神变色龙 好压力与坏压力 四种压力类型 你的工作压力大吗 追踪变色龙的动态 我的压力特别吗 听听压力告知你哪些东西 引导消极力量 重新安排日常事务 第三章 寻找你的压力来源 十大压力来源 个人的财务状况是所有罪恶的根源吗 工作环境——职业压力因素 剩下的最坏压力因素 把工作场所视为休息站 交通之战 第二篇 轻松适应工作环境 第四章 如何成为职场达人 工作中的竞争压力 最大的竞争对手——你自己 如何让自己脱颖而出 自我调整的一些新策略 将小的胜利累加起来 第五章 从逆境中逆袭 付出多,收获多吗 过度工作的症状 计算冗余工作量 恢复平衡的策略 常见的自助措施 第六章 他们想从我这得到什么 过去与现在 每个人的期望都在增加 面对最苛刻的批评者——你自己 展翅高飞时为自己祈祷 嗨,谁需要它 熄火:最坏的压力类型 抵制熄火的基本方法 正确评价自己 学会礼貌地说“不” 当其他一切都不如意时 考虑光明的一面 最值得工作的公司 第七章 走出科技的牢笼 科技带来的困扰 电话——方便自己,而不是别人 你 小时待命吗 . 手机or手雷 讨厌的垃圾邮件 传真应受谴责 安静的声音 第八章 排除工作中的干扰 发生中断 中断损失 中断管理 减少中断的T-1法 不要同时处理多件事 一次只做一件事 罗斯福的“文件瘦身法” 拔掉文件泛滥的插头 调整作息时间 拒绝干扰 调整生活节奏 第九章 办公危险地带:压力导致暴力 在压力下崩溃 处于沸点的工作压力 解雇导致暴力 应付报复性危险 尊重他人 第三篇 新时代的压力 第十章 人口爆炸:为什么这些人都不回家 世界正在变得拥挤不堪 人口压力的不平衡 人口爆炸与生态压力 为未来创造空间 公路愤怒和其他现代压力因素 坚决抵制过度拥挤 第十一章 信息时代:我们该怎么办 信息时代的到来 我该怎么办 马尼拉文件夹:心智健全的钥匙 让我轻松的家伙:备忘录 超载将成为历史 明天的挑战 第十二章 疯狂的媒体 自我形象的困扰 潘多拉电盒 媒体的误导 远离电视机 真实的生活和娱乐 第四篇 让自己变得强大 第五篇 战胜压力 第六篇 实用后记的策略

<<心灵瑜伽>>

章节摘录

大多数情况，压力实际上是身体忍受的疲劳与撕裂。

压力是你每天面对的挑战、窘迫、变化、需求的一个副产品。

需要指出的是，每天遭受的窘迫不一定非常严重才会导致压力。

在压力的诸多症状中，最明显的是口干舌燥。

因为多种原因，你的唾液开始缺乏，你会咬紧牙关，紧锁下巴，甚至下巴疼痛，胸闷气短。

当受到压力时，你可能会呼吸急促，并导致呕吐现象的发生。

一旦发现呼吸局促，就表明你很焦急。

身体逐渐缺氧时，你除了打呵欠外将别无选择，还会迫使你做深呼吸。

除此之外，压力还可能使你容易伤风感冒，引起各种头疼，甚至导致心痛。

而且，压力还会压缩手和脚部的血管，从而增加你的心率。

这些最终将导致你的血压升高，甚至会达到一个危险的水平。

好压力与坏压力 你听说过好压力与坏压力吗？

“怎么压力还有好的？”

“你也许会问。”

不要感到惊讶，压力经常会被误解和误用。

关于压力，即使高薪经理们也经常分不清楚，有些人甚至并不相信存在好压力。

那么究竟什么是好压力呢？

所谓好压力，就是那些让你振奋，使你按时工作、按时参加球赛，督促你在周末清除垃圾的压力。

好压力让你对生活充满向往，使你充分享受生活。

好压力给你激励和挑战，因而有必要培养一些熬方面的压力。

而坏压力会让你感到焦急、愤怒和沮丧，甚至缩短你的寿命，坏压力是对那些来自外部的或自我加强压力的一种不良反应。

它促进生理和心理等不良状态的变化。

压力就像一条精神变色龙，时刻提醒你和周围的环境保持一致，它暗示你需要更多地关注自己，需要不时地放松和适当放纵自己。

四种压力类型 压力是在你认为需要和满足这项需求的能力之间存在不平衡时，所产生的一种生理和心理上的反应。

通俗地说，就是你想处理某件事，但是又不知道怎样处理。

或者是，这件事情太过刺激或挑战太大，你不得不从其他方面寻求平衡。

通过多种方式控制压力，就是将面临的压力保持在一个可以控制和忍受的水平。

当你遇到一项挑战，如果你认为在你的能力范围内，你就会欣喜若狂，反之，如果这项挑战超出你的能力范围，你就会沮丧甚至被压跨。

提醒读者，本书以后所指的压力均指坏压力。

可以肯定的是，压力不会潜伏在那儿，等着逮你。

你需要观察和识别它。

你的性格、信仰、教育背景以及文化习惯等都决定了一个潜在的压力因素是否会将你引入歧途。

我们可以把将压力分为以下四种类型：预期压力。

它由未来某种因素引起，换句话说就是一种担心。

担心数不尽的压力可能性，担心某事可能发生或可能不发生。

最好的对策是计划。

计划不同于担心。

如果你担心某种悬而未决的事，想想怎样解决它，怎样抛开忧虑。

如果这种事情发生了，你已经做好准备；如果没有发生，当然更好。

情境压力。

它是一种当前压力，指马上的威胁、挑战或骚动，需要你立刻引起关注。

<<心灵瑜伽>>

怎样处理它呢？

呼吸！

从胸膈膜处而不是从胸腔做深呼吸，然后慢慢地呼出，从而放松自己。

伸开手指(别握拳头)，放松两肩与额部肌肉，告诉自己能处理这些(因为你能)。

尽可能地镇静，以自己最大的努力完成它，以此来获得自信。

长期压力。

它经常会持续一段时间，往往源于一些无法控制的可怕经历，如失去伴侣、患上疾病、遭遇事故等；也可能是由紧张的人际关系或不幸的工作境遇所引起。

它的典型特征就是你无法逃避，例如这份不幸的工作，需要借助耐心、他人的支持，日常计划等方法才能很好地消除。

残余压力。

它是过去的一种压力，表明我们不愿或不能释放过去的伤痛或痛苦回忆，是你对无法改写的历史。

不能改变的过去，或不能做的事情按照自己的期望发生的一次妥协。

让一切顺其自然。

通常，通过简单识别这些不同的压力类型，你就能做出正确的反应。

例如，如果你能立刻识别面临的压力属于情境压力，那么它就会迅速过去，你也就能立刻减轻你的内在压力。

你的工作压力大吗 越来越多的职业人感到他们的工作特别有压力。

保险代理人认为他们的工作本身就充满压力。

P12-P15

后记

说起编写这套丛书的初衷，源于与心智网CEO王伟杰的一次谈话。我和王伟杰先生是多年的好友，作为华东师范大学心理学院应用心理学专业在读博士和上海心理学会应用心理学专业委员会委员，他多年来一直在心理学领域从事研究和培训工作。2008年创办的心智网(www.xinzhi99.com)是国家职业心理咨询师培训上海基地和指定远程培训单位，5年来为上海市培养大批优秀心理咨询师，同时也为上海心理学会推荐大批优秀会员。长久以来，一直想和他探讨关于幸福感的问题，那次终于让我们有了这样一个机会。

“你觉得当下我们的国人幸福吗？”

”我问。

“也幸福也不幸福。”

”他答。

他的回答很古怪，我想追问，但仔细品味，又觉得很有道理。

于是又问：“那你认为阻碍我们追求幸福的因素有哪些呢？”

” “过多的压力、爱的缺失以及个人价值的难以实现。”

” “有什么解决办法？”

” “释放压力，找回爱，重塑自我。”

” 他简洁而又有些许禅意的回答让我默然良久。

突然，我俩相视一笑，心有灵犀般地交换了一下眼神，好像找到了一个解决问题的相同的答案。

“那我们何不合作写一套丛书，就以减压、寻爱和重塑为主题，我来提供理论方法和案例分析，你来编写、整合、润色，也算我们为纠结中的国人贡献一份绵薄之力。”

”又被他抢白了，我淡然一笑。

于是，这套丛书就在那次愉快的谈话中诞生了。

90多年前胡适先生曾以“多研究些问题，少谈些主义”表明自己做实事的态度，我们编写这本书时也定下了“少谈些理论，多给些方法”的基本原则，因为我们知道我们要做一套人人能读懂的通俗的心理学丛书，一套能解决人们现实问题、对人有所启发和帮助的实用的生活宝典。

我们是要帮助读者解决他们直接面临和急需解决的现实问题，告诉读者如何用积极的心态和正确的方法去面对我们人生路上的绊脚石！

整套书读下来，你会发现书中有大大小小上百个简单实用的策略方法和趣味测试，相信一定会对你有所帮助。

俗话说：赠人玫瑰，手有余香。

在这套书的编写过程中，我们也时常回顾和反省自己走过的路，摒弃负能量，获取正能量，心灵得到了成长。

此外，在本书的编写过程中，也得到了各方专家、学者和朋友的支持和帮助，特别是上海科学普及出版社的安春杰、吴隆庆、张颖老师花费了大量的时间和精力为本书做了详细的修改、校对，心智网的许多老师对丛书内容的编排提出了很好的建议，在此一并表示感谢。

<<心灵瑜伽>>

编辑推荐

《心灵瑜伽(轻松应对压力的大智慧)》编著者理应等。

本系列丛书正是一套实用性非常强的心理励志类书籍，包括《心灵瑜伽》、《心有伊甸园》和《重现霓虹》三册，探讨了与我们每个人都密切相关的三个话题：压力、爱情和自我重塑。

众所周知，压力是我们每天必须面对的，爱情是我们一生渴望拥有的，自我重塑则是我们要想取得更大成功必须要做出的改变。

摆脱压力困扰，拥有完美爱情，重塑完美自我，这些不正是我们每个人都必须面对的吗？

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>