

<<慢生活>>

图书基本信息

书名：<<慢生活>>

13位ISBN编号：9787543069398

10位ISBN编号：7543069393

出版时间：2012-7

出版时间：武汉出版社

作者：艾伦·埃尔金

页数：208

字数：87000

译者：柴丹

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>

## &lt;&lt;慢生活&gt;&gt;

## 前言

我在大城市生活好多年了。

不过，每当我回想起在加拿大的一个小镇上度过的几年岁月，还是会心生欢喜和怀念。

如今想来，那几年的生活真是悠闲自在呀！

小镇的生活节奏简单舒缓，不急不躁，人也不那么容易沮丧，生活的方方面面都很舒适、轻松。

记得我刚从小镇搬到大城市时，我震惊地发现，城市生活完全是另一个样：街道人满为患，来往车辆发出刺耳的噪音，有些地方散发着难闻的味道，一些人的行为粗暴无礼……我很快意识到，在城市里生活肯定不会一帆风顺，没准还得付出一些代价。

最大的代价莫过于我将失去在小镇里非常享受的恬静生活——人总是失去后才懂得珍惜。

总之，我预感到都市生活将会压力重重。

当然，很快我也发现大都市有它的好处，都市生活中的活力和精彩让我欣赏。

大城市独具的文化多样性，还有参与各种文娱活动的机会，对我来说也很重要。

探访新邻居，走街串巷搜寻美味的餐馆、烘焙店或书店，也颇有乐趣。

我喜欢结识新朋友，也喜欢多种多样的生活选择，我爱活力四射的城市生活。

确实，很多时候我们非常享受都市生活，然而，当都市生活的压力倾泻而出时，我们又会感到茫然：我为什么要待在这儿呢？

很多人都怀着这种矛盾心态。

如果能轻松应付压力和挫折，他们将更加享受都市生活。

不幸的是，都市生活没有配套的减压说明书。

我们需要帮助，需要一张都市生活地图，来指导我们在享受都市生活的便利和快乐的同时，保持精神放松和心灵满足。

在这本书中，我会告诉你如何与城市生活中的压力和烦恼共处。

你将学到能够减轻压力的思维方式，学习如何使身体放松，内心平静，如何释放紧张，从忧虑中解脱出来。

你也将学会如何在熙熙攘攘的都市中寻找自己的心灵港湾。

为了获得内心的宁静，首先要开始一段探索内在的旅程，学会一系列技巧，建立新的行为模式。

我还会帮助你掌握这些技巧，用一些实用的方法把都市生活转变成一种愉悦快乐、心灵宁静的美好体验。

自我放松，享受都市生活，就从这里开始吧！

## <<慢生活>>

### 内容概要

很多人都只是在活着，而不是在生活，很多事现在不做，真的一辈子都不会去做了……

再忙再累也别忘记放慢生活的脚步，再苦再难也要学会享受人生！

从现在起，就让《慢生活（附赠精美文艺范笔记本，内文彩色心理学插画）》给自己一个放松的机会！

本书是压力管理大师、心灵类畅销书作家艾伦·埃尔金为忙碌紧张的都市人量身打造的心灵舒压计划。

提供专业的建议及52个减压方法，剖析种种都市压力源，对症下药，让你把身心灵调整到最佳状态，即使身处尘嚣，也能活得惬意的慢生活。

<<慢生活>>

作者简介

艾伦·埃尔金是美国家喻户晓的减压大师，心灵类畅销书作家。他创立了纽约“压力管理与咨商中心”并担任执行官一职。为忙碌紧张的都市人量身打造的心灵舒压计划。

本书一经出版，被英、法、德、日、韩等7国分别引进，风靡全球。书中提供专业的建议及52个减压方法，剖析种种都市压力源，对症下药，让你把身心灵调整到最佳状态，即使身处尘嚣，也能活得惬意的慢生活。

## <<慢生活>>

### 书籍目录

#### 第一章 从这里开始

理解压力

练习1：辨别你的压力来源

压力与身体

练习2：测量你在都市生活中压力

学习如何放松

练习3：一分钟身体觉知练习

放松你的身体

练习4：释放肌肉的紧张状态

带来平静的呼吸方法

练习5：尝试禅式呼吸

放松你的心灵

练习6：观想宁静

#### 第二章 化繁为简的生活

在快节奏中漫步

练习7：活在当下

练习8：有意识地进食

不再苦苦等待

练习9：学习快速放松

管理你的时间

练习10：巧列清单

练习11：学会委托他人

少即是多

练习12：杂物最少化

降低消费的艺术

练习13：追踪你的消费

练习14：只逛不买

#### 第三章 让内心变得有弹性

压力来自你的思维模式

练习15：找到你的平衡点

远离思维陷阱

练习16：学会积极思考

练习17：知足常乐

你的愤怒有益吗？

练习18：测测你的易怒程度

控制坏脾气

练习19：苦中作乐

少些忧虑

练习20：你是个忧虑重重的人吗？

培养内在的自信

练习21：了解你的自我评价

练习22：增强自信

发现你的生命重心

<<慢生活>>

练习23：重估自我价值和人生目标

发掘你的灵性层面

练习24：创造自己的灵性仪式

练习25：写下你的专属祈祷词

第四章 建立良好的人际关系

第五章 寻找内在的平和与宁静

第六章 保持健康

第七章 更好享受都市生活

## 章节摘录

中国有句谚语：“千里之行，始于足下。

”当你开始阅读这本书，你就迈出了第一步。

谚语的作者或许应该说明，第一步的方向正确也很重要。

当你开始学着处理都市生活中的压力时，要找到正确的方法，遵循正确的途径，找准方向，并保持良好的心态。

在第一章里，我们要探索都市生活中压力的来源和具体的表现。

你会学到许多减轻和管理压力的技巧，比如让身体彻底放松，让内心变得平静。

简单地说，你会找到一些帮你从压力和不快乐中解脱出来的好办法。

“压力”这个词，你可能听过上千次。

但如果让你清楚地解释压力为何物，恐怕你会不知从何说起。

“压力”就像“快乐”一样，人人都有切身感受，但很难用言语恰当地描述出来。

在这里，我要提供一个简单有效的办法，帮你理解压力的真相。

设想有一件困难的事需要你去处理，但你觉得这事情实在棘手，很可能处理不好。

这时，你心里有什么感觉？

没错，你感觉到的就是压力。

如果你觉得一件事虽然有难度，但还不至于超出自己的能力范围，你的压力就小一点。

如果你觉得这件事对你来说太困难，完全挑战了你的能力极限，你会觉得压力特别大。

事情本身的难度是一定的，但你对它的评估却有差别，于是，你感受到的压力大小也就不同。

举个例子，同样是在银行排队，如果你的时间充裕，就不会觉得难熬。

但是，如果有一个重要的约会在等你，而你就要迟到了，那么，你就会觉得压力很大，焦躁不安。

都市生活充斥着激发人们压力感的情景。

都市的工作和生活空间有限，在一个狭小的空间里和一大群人一起生活、工作或娱乐，人们同时挤在一起做一样的事，总会让人心烦意乱。

不断的噪音，拥挤的人群，潜在的冲突和危险，高昂的花费……太多的因素让人压力重重。

但这还不是全部。

如果你仔细观察，还会发现城市中有更多微妙的压力来源。

在城市里，你永远不知道接下来会发生什么，于是你体验到深深的不确定感和无法预知感，这足以使人焦虑。

还有，你必须忍受和应付日复一日相同的烦恼：上班时公交车总是迟迟不到，凌晨三点可能被汽车报警器尖锐的呼叫声惊醒，因为交通阻塞错过航班也是常事。

问题出在，都市太过庞大复杂，很多事情你无法控制。

而人一旦失去掌控感，就会感到焦虑。

另外，情感上的孤立也会给人带来压力。

城市中到处都是陌生的面孔，你可能根本不认识住在隔壁、同一街区甚至同一栋楼上的人。

虽然身边人来人往，但你仍然感觉孤独。

孤独让人焦虑，与人相遇很容易，但相识相知却很难。

想要融入邻里和社区中是件费时费力的难事——这些都会增加你的压力水平。

我们对都市生活的不满，经常来自日常生活中的小事。

比如找不到停车位、交通堵塞、随意乱窜的出租车、傲慢的售货员、人满为患的餐馆、无人看管的狗、在公共场合对着电话大喊大叫的人等等。

如果你仔细观察这些烦恼，会发现两个特点：第一，烦恼无处不在；第二，同一个问题一次又一次地发生。

当没完没了的烦恼让你应接不暇，你会得上“都市紧张症”。

多数人能连续应付一两件、多则两三件烦心事，但如果烦恼太多，人就会感到无能为力，情绪几近崩溃。

## &lt;&lt;慢生活&gt;&gt;

具有讽刺意味的是，对于生活中重大的挫折，我们往往处理得很好，如丧亲之痛、身患疾病、夫妻离异、财务危机等。

似乎重大挫折能激发人们的潜能，唤醒沉睡的内在能量，让人在面对挑战时，成功地度过危机。

反倒是那些无足轻重的烦恼、微不足道的挫折、不痛不痒的刺激，让我们陷入难以摆脱的习惯性焦虑中。

所以，我们真正的敌人，是那些日常生活中的小烦恼。

练习1 辨别你的压力来源要解决都市生活中的压力，首先需要找出压力的来源。

给下面的潜在压力源打分，看看它们对你的影响。

0分代表无压力，1分代表轻度压力，2分代表中度压力，3分代表高度压力。

然后把分数相加，得到的分数代表你的总体压力水平。

犯罪行为潜在的  
危险城市噪音胡乱涂鸦肮脏的街道歹徒出没难闻的气味空气污染高昂的生活成本过快的生活节奏拥挤的环境粗鲁的人难处的邻居缺乏隐私拥挤的生活空间缺乏善意说脏话的人流浪汉乞丐交通拥挤缺少停车位不守规则的司机糟糕的公共交通经常需要排队儿童的安全保障缺乏儿童玩耍的场地没有足够的公园  
你的城市压力总水平  
你的分数 你的压力水平  
0 ~ 9 极低  
10 ~ 39 较低  
40 ~ 69 中等  
70 ~ 99 较高  
100以上 极高



<<慢生活>>

媒体关注与评论

这是一本令人信服的书……它的强大说服力在于，它把看上去迥然不同的两个概念合为一体（心理压力和生理压力）为读者提供了一个独特的视角去审视这个无处不在的文化议题……带来了一个使生活变得更美好的良机。

——《纽约时报书评周刊》“慢”下来，擦一擦你心灵上的灰尘，像美国作家梭罗那样，找到他的瓦尔登湖，自给自足感受生命最初始的触觉，远离喧嚣，享受寂静之美。

如果你做不到，那最起码可以给自己一颗宁静的心对抗飞速发展的社会。

慢慢吃饭、慢慢读书、慢慢享受阳光、慢慢去爱。

——吉尔伯特《哈佛幸福课》

<<慢生活>>

编辑推荐

《慢生活》作者是著名心理学博士，美国“压力管理与咨商中心”首席执行官埃尔金畅销力作，好好爱自己的52个慢活练习。

纽约时报书评周刊推荐，《哈佛幸福课》哈佛教授吉尔伯特倡导的欧美都市生活新风尚。

在微软、苹果、Facebook、通用电气、这是最受500强企业员工欢迎的心理必修课。

英、法、德、日、韩等7国分别引进风靡全球。

精美包装印刷，彩色图文插画，附赠精美减压DIY手册。

<<慢生活>>

名人推荐

“慢”下来，擦一擦你心灵上的灰尘，像美国作家梭罗那样，找到他的瓦尔登湖，自给自足感受生命最初始的触觉，远离喧嚣，享受寂静之美。

如果你做不到，那最起码可以给自己一颗宁静的心对抗飞速发展的社会。

慢慢吃饭、慢慢读书、慢慢享受阳光、慢慢去爱。

——吉尔伯特《哈佛幸福课》这是一本令人信服的书……它的强大说服力在于，它把看上去迥然不同的两个概念合为一体（心理压力和生理压力）为读者提供了一个独特的视角去审视这个无处不在的文化议题……带来了一个使生活变得更美好的良机。

——《纽约时报书评周刊》

#### 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>