

<<幸福女人的香草地图>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的香草地图>>

13位ISBN编号：9787122050601

10位ISBN编号：7122050602

出版时间：2009-6

出版单位：化学工业

作者：金韵蓉

页数：168

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>

## <<幸福女人的香草地图>>

### 前言

“和你一样，我只是芸芸众生中的一人；生命中有太多的惊奇，我仍在探索、仍在接受惊喜；如果我能幸运地为你做些什么，请让我与你分享在人生的小径中所发现的令我惊喜不已的‘闪亮珍宝’。所以，请把我当成分享者，而非芳香老师。因为：我不知能否教导你；精油的神奇，启始于你自身的体会。谨以此和你一同分享我对美丽的态度！”——作者

## <<幸福女人的香草地图>>

### 内容概要

本书详尽阐述了常用芳香精油的分类及功效，以及日常使用的方法和注意事项，内容丰富，解读权威，是芳香精油使用的必备指南；同时它也是一本清新优雅的美丽随笔，分享作者的感悟让我们的心灵花园得到滋养。

## <<幸福女人的香草地图>>

### 作者简介

金韵蓉，拥有扎实的心理学院教育背景以及多年临床心理辅导工作经验；曾经在医院从事心理咨询工作十余年，最初为儿童心理和行为治疗；接着是青少年的学校辅导；最后，专职解决婚姻问题。暂别心理咨询工作之后，转而研习和心理治疗有关的治疗领域。

举凡牵涉到视觉治疗的

<<幸福女人的香草地图>>

书籍目录

引言 Chapter one 芳香精油——心灵的朋友 Chapter two 遇见精油——揭开精油的迷思 辨识精油的方法 Chapter three 精油与我——与精油对话 精油与身体的亲密关系 精油进入身体的途径 Chapter four 体验精油——芳香进行式 精油的主要使用方法 精油的其他使用方法 调油时的安全比例 使用精油的注意事项 芳香收藏室 精油的保存期限 Chapter five 香草花园——芳源全搜索 紫苏 Basil 佛手柑 Bergamot 雪松 Cedarwood 德国甘菊 Chamomile\_German 肉桂 Cinnamon 鼠尾草 Clary Sage 丁香 Clove 柏树 Cypress 桉树 Eucalyptus 甜茴香 Fennel\_Sweet 乳香 Frankincense 天竺葵 Geranium 生姜 Ginger 葡萄柚 Grapefruit 茉莉 Jasmine 杜松 Juniper 薰衣草 Lavender 柠檬 Lemon 柠檬香茅 Lemongrass 橘 Mandarin 马乔莲 Marjoram 香蜂草 Melissa 没药 Myrrh 桃金娘 Myrtle 苦橙花 Neroli 柳橙 Orange 玫瑰草 Palmarosa 广藿香 Patchouli 黑胡椒 Pepper\_Black 欧薄荷 Peppermint 橙叶 Petitgrain 松木 Pine 玫瑰 Rose 迷迭香 Rosemary 檀香木 Sandalwood 茶树 Tea Tree 百里香 Thyme 缬草 Vetiver 香水树 Ylang Ylang Chapter six 真情蔓延——精油的故事 玫瑰 Rose 广藿香 Patchouli 苦橙花 Neroli 欧薄荷 Peppermint 百里香 Thyme 乳香 Frankincense 迷迭香 Rosemary 桃金娘 Myrtle Chapter seven 爱恋芳香——轻松沐浴秘籍 清晨浴 Morning Recipes 夜间浴 Evening Recipes 减压舒缓浴 Anti-stress and Relaxation 亲亲宝贝浴 Pamper Your Body 心灵花园浴 Comfort Your Soul 身心安顿浴 Healing Bath Chapter eight 与心共舞——测试芳香指数 找到自己的爱情芬芳 测试自己的芳香EQ 在大自然的芬芳中冥想 Chapter nine 绅士柔情——男士芳香攻略 适合男士保健的植物精油 适合男士的芳香疗法 芳香其实很简单

## <<幸福女人的香草地图>>

### 章节摘录

插图：有人说，精油是植物的荷尔蒙、是植物的血液，我更喜欢的说法是：精油是植物的灵魂。植物精油不仅可以改善体质、调节生理功能，它更美妙的成就在于从内在对心理、情绪、心灵的作用。

芳香疗法的最终目的在于“提高对幸福的感受能力”。

所谓“感受幸福的能力”就是在感情的基础上，一个人的思考方式和看待周遭人、事、物的角度。人类在生活中，经常怀抱着某种感情，这些面对生活的感情是在成长的经验中累积而来的，而且这种处世的感情态度，也会因为生活经历中所遭遇的许多不同的事情而不断地发生变化。

诸如：愤怒、嫉妒、怨恨、悲伤、不满、担心、惧怕……等等。

除此以外，还有许多无法用言语表达的内心情感，也都在无形中影响了我们的生活态度。

小时候，我们喜欢下雨天，喜欢在雨后踩着水洼弄得一身泥泞；曾几何时，童年的乐趣被烦躁的生活取代，我们不再喜欢雨滴，不再踩水，不再为弄得满身的泥泞而开心。

我们不再驻足路旁为一只受伤的小动物担心、为一朵鲜艳的野花耽误了上课。

我们害怕别人的看法，害怕无法达成别人的期望，害怕无缘拥有喜欢的事物，也害怕失去曾经拥有的美好。

因此，我们变得不开心，变得不再欣赏自己，变得不再相信别人，变得容易生病、容易受伤害。来自植物天然的芳香之气是能让我们的心灵在瞬间内发生改变的“魔术师”。

它可以帮助我们松开偏执的、僵硬的想法，豁然开朗地理解到“哦！原来还可以这么思考！”，不再紧紧地抓住以前过度执著的事物不放。

最棒的是，植物天然的芳香之气能够让我们在任何时候都有积极向前的态度，使内心更加坚强，体会到自己的价值和生命的意义。

所以，芳香是上天赐给人类的大自然能量，让我们生活得更幸福、更充实。

## <<幸福女人的香草地图>>

### 编辑推荐

《幸福女人的香草地图》是一本有关植物精油的书，但它绝不仅仅只是书架上“另一本”芳香疗法书。因为：它也是一本优美的诗集，里面收集了许多动人的好诗；它亦是一本美丽的绘本，里面呈现了许多温馨的图画；它又是一本有趣的故事书，陈述了许多精油的小故事；它更是一本清新的随笔，分享作者的感悟会让我们的的心灵花园得到滋养.....

## <<幸福女人的香草地图>>

### 名人推荐

一瓶小小的精油居然能“提高我们对幸福的感受能力”？

相信所有对精油、对芳香疗法完全陌生的人一定会觉得这种说法有点太玄。

可是我相信当你看完这本书，并有机会真正享受到芳香疗法的五感体验，你会从心底里爱上精油，爱上心灵的芳香之旅。

徐巍 时尚Cosmo杂志主编



<<幸福女人的香草地图>>

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>