

<<和自己的心在一起>>

图书基本信息

书名：<<和自己的心在一起>>

13位ISBN编号：9787501968756

10位ISBN编号：7501968756

出版时间：2009

出版时间：中国轻工业出版社

作者：严文华

页数：120

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>

<<和自己的心在一起>>

前言

不经意间我发现自己对生活的感受力和以前不一样了，我更容易发现这个世界各种各样的美，这些美更能触动我的心；一些人的见解更能在我心里引起共鸣；我更容易感受到事物内在的本质。

我想，这是我和周遭事物的关系发生了改变，我对生活、生命和死亡有了新的看法，我对人类和大自然的关系有了不同的视角。

本书就是记录这些思想的文字。

我没有想到，在生命成长到这个阶段时，我又睁开了另外一双眼睛。

在写作本书的过程中，我一次又一次回到自己的内心，去倾听自己内在的声音。

我需要非常安静地来倾听，甚至不能有音乐，因为那些音乐会引领我的情绪，让这些情绪也许走上另外一条道路，而不是本来它们想去的方向。

我需要有非常平和的情绪。

当我受到打扰、有压力或有强烈情绪时，我没有办法动笔写这些文字。

这些文字只能在非常宁和的心境下才会顺畅地流淌出来。

这些文字最初的形态，可能是在旅途中的片断遐思，可能是朋友聚会时的感动，可能是看电视后心中涌动的美好，也有可能是别人问我的一个问题。

下来。

以前写书时，常有交稿期限的压力。

这本书我没有任何压力。

从2008年6月份开始，我陆陆续续把这些文字写出来。

我很享受写这些文字的过程，它们像是一股清冽透亮的溪水，从我的心里流淌出来。

而你阅读本书、聆听本书时，就是我邀请你走进我的世界。

通过文字和声音，你和我交汇在彼此的世界中。

在这段长长的序言中，我把写各段文字的起点介绍给大家。

文字写成之后，无意当中发现除第一部情绪管理和放松训练介绍之外，其余放松训练部分可以按照天、地、人、行走的框架来组织。

人法地，地法天，天法道，道法自然，这是我崇尚的一种自然观。

<<和自己的心在一起>>

内容概要

工作烦吗？

考试难吗？

压力大吗？

感觉焦虑紧张吗？

本书正是为了改变人们的这种心理状况而产生的，旨在教导个体如何进行情绪控制和心理放松。

书中不仅讲述了各种情绪如何产生的一些基本知识，还编写了各种具有针对性的放松指导文字，使得人们在午休时、堵车时、挤地铁时、甚至等飞机时都能运用。

本书配带两张放松引导CD，读者可以跟随其中的音乐和指导者的话语有效放松，抚慰心灵，非常适合工作学习压力较大的读者使用。

<<和自己的心在一起>>

作者简介

严文华，华东师范大学心理与认知科学学院副教授、博士。

她享受着行走在心理学不同领域之间的喜悦，在跨文化心理学、心理咨询和管理心理学这三块田地中停留的时间最长。

发表多篇学术论文。

著有《跨文化沟通心理学》、《做一个优秀的心理咨询师》、《心理画外音》等多部富有影

<<和自己的心在一起>>

书籍目录

第一部分 情绪调控和放松训练第二部分 天时 春天的种子 夏夜的星空 秋天与大地 冬日的阳光
第三部分 地利 橘子树 桂花香第四部分 人和 心身平衡训练 心、灵地图 安心手机 电影
人生 写给住院的人们木 紫茉莉的故事 ——写给与疾病共生的人们第五部分 行走 存放情绪
行李箱 情绪屏幕 像飞机一样起飞 写给乘坐地铁的人们 写给被堵在路上的乘客后记 用放松训
练提高生命的质量感谢

<<和自己的心在一起>>

章节摘录

插图：第一部分 情绪调控和放松训练情绪是人类的弱点？

有人认为情绪是我们的朋友：“我体会到满心的喜悦”，有人把情绪看做我们的敌人：“我恨不得自己的心是石头做的，此刻没有任何知觉”。

一些情绪千呼万唤始出来，一些情绪却不请自到。

情绪是个变脸高手，它可能以各种形式出现在我们身上。

我们时时刻刻和情绪在一起，但我们可能并不了解情绪。

我们有时会觉得自己成了情绪的奴隶或傀儡，一次次上演我们并不心甘情愿的脚本。

我们的大脑说：“根本没有必要害怕”，恐惧却将我们吞噬；我们大脑说：“要坚强！要勇敢！”

”悲伤之泉却从心底喷涌出来，似乎永远不会停息。

我们告诉自己：“不要紧张！”

不要紧张！

”但整个身体却绷得紧紧的，呼吸急促，手心出汗。

情绪是什么？

情绪为什么不听话？

情绪是怎样产生的？

心理学把情绪定义为：“一种身体上和精神上的变化模式，非常复杂，包括生理唤起、感觉、认知过程以及行为反应。

这种反应是对个人知觉到的情境所做出的。

”从定义上看，情绪是非常复杂的一种反应。

我们能不能不要情绪？

<<和自己的心在一起>>

后记

接触放松训练是很早以前的事情。

但大量应用放松训练，是在2008年。

2008年5月12日汶川发生的大地震以它的方式震撼到我。

从5月18日去过灾区现场后，我觉得自己心里承载了太多东西。

我需要把自己激荡的情绪厘清，我需要让自己的能量有方向。

我用的工具就是放松训练。

通过放松训练我的心安静下来，那些情绪也变得有序，因而更有能量。

通过放松训练，我的心不再焦躁地飘浮，而是像一条小溪，向着大海奔去。

于是，我开始写放松训练方面的文字。

放松训练真的很适合我。

我是一个看重内心的自我对话和自我沟通的人，在这样的内省中，我不断成长。

放松训练的实质就是和自己的心对话，自己的身和自己的心在一起。

放松训练适合很多现代人。

忙碌的、被太多欲望驱使的现代人，住房可能越来越大，但心灵空间越来越小。

放松训练是给自己一个拜访心灵的时间。

放松训练是给心灵一个家的空间。

即使很多人听同一张带指导语的放松训练CD，每个人的放松训练内容、节奏和感受也会不同。

这就是放松训练的魅力：它永远只属于你自己。

你可以与别人分享你的放松训练感受，但没有人能进入你的放松训练世界。

那是一个神奇的世界。

放松训练是一种放松技术。

它可以让你的身体、情绪和精神得到短暂的放松，得到高质量的休息。

<<和自己的心在一起>>

媒体关注与评论

让李骥的文字和声音带着你，然后也许会出现另一个声音，以前没有听过的，一个你自己内在深处的声音，更深层更平静…… ——资深催眠治疗师 凌坤桢那些对梦境感兴趣、对催眠很好奇，或是有睡眠障碍的读者，尤其能从这本书中获益，从而找回心情平和与安静的能力。

——著名情商培训专家 张怡筠

<<和自己的心在一起>>

编辑推荐

《和自己的心在一起(万千心理)》的文字和插图风格都属于亲切温暖型的，而且富有大自然的色彩。热衷于健身、环保、旅游、城市话题的年轻人会觉得特别对胃口，女性尤甚。

“跟随心灵行者，给自己一个心空，一段宁和……”“从自助、助人和个人成长这个角度来说，每个人都是天生的心理学家，只要和自己的心在一起。

”对压力大的人群特别有针对性。

工作烦，考试焦虑，心情紧张时运用放松技术特别简单、直接、有效。

通俗地说，就是难受的时候听一段放松引导，心情就会立刻变好。

作者严文华曾写过《心理画外音》，长销不衰，影响了一大批读者。

而且她在长三角地区的著名企业和四川省的一些学校开展了大量的培训课程，聚集了不少追慕者。

<<和自己的心在一起>>

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>