

<<都市，深呼吸>>

图书基本信息

书名：<<都市，深呼吸>>

13位ISBN编号：9787539140612

10位ISBN编号：7539140615

出版时间：2008-03

出版时间：二十一世纪出版社

作者：艾伦·爱尔金

页数：171

字数：60000

译者：熊思婷

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>

## <<都市，深呼吸>>

### 前言

刚到城市生活的几年，我还是相当怀念从前生活在加拿大小镇上的情景。

回想那一段时光，生活的步调总是轻快、悠闲又美好。

因此我永远都记得从小镇搬往大城市时，我是多么震惊——城市生活原来如此不易！

城市的街头有摩肩接踵的人潮、永不停止的噪音、惹人讨厌的气味、人们因匆忙而显得不礼貌的话语……当然还有四伏的危机和令人瞠目结舌的生活开销！

我开始怀念以前的小镇生活，那里的平静祥和与城市里的急促紧张形成强烈的对比。

后来，渐渐地我发现城市生活的妙处。

我喜欢它的多样和刺激，也欣赏其中蕴涵的多元城市文化。

我发现漫步在自己熟悉的城市中的大街小巷，从中寻找尚未被发现的美味餐厅、逛蛋糕屋或书店简直是一种享受。

认识新的朋友、拥有更多种的选择……城市的活力深深吸引着我。

城市生活可以充满无限的惊奇，但生活上的压力也常让我们喘不过气，你甚至会问自己为什么要待在这里。

事实上，如果我们能了解城市的压力源，学会为心灵减压的妙方，就能更充分地享受城市生活。

因此，我们需要一个可以指引我们一面享受城市多彩的风貌，同时又过得平静、放松的指南，向我们传授如何与城市压力奋战，进行自我减压的妙招。

这包括如何平静思绪、消除紧张和减少焦虑，并能寻找自己的心灵绿洲，让生活在城市里的人活得轻松自在。

这本书向你传授减压的方法，与你一同展开心灵的减压之旅。

## <<都市，深呼吸>>

### 内容概要

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

本书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！

<<都市，深呼吸>>

作者简介

身为心理学家的艾伦·爱尔金博士（Dr. Allen Elkin），是美国家喻户晓的减压大师。他创立了纽约“压力管理与咨商中心”（Stress Management & Counseling Center）并担任执行官一职。他的前两本畅销减压书籍为《Urban Ease：Stress-free Living in the Big City》（都市

## &lt;&lt;都市，深呼吸&gt;&gt;

## 书籍目录

序1 减压行动开始 了解压力 减压妙招1 找出你的城市压力源 压力与身体机能 减压妙招2 评量你的压力症状等级 学习放松 减压妙招3 一分钟测试你的生活有多紧张 放松你的身体 减压妙招4 消除紧张 平静的呼吸 减压妙招5 学习禅式呼吸 心灵放松 减压妙招6 “想象” 练习2 让你的生活简单化 慢下来，反其道而行 减压妙招7 你正在做什么？

减压妙招8 认真地“吃” 离开“等待”的队伍 减压妙招9 瞬间放松练习 善用时间 减压妙招10 重组你的生活 减压妙招11 找帮手 简单就是富足 减压妙招12 修剪生活里的杂乱 降低消费 减压妙招13 追踪你的消费 减压妙招14 只逛不买3 多一点适宜的弹性 想着压力，就活在压力中 减压妙招15 找出平衡点 你的错误想法 减压妙招16 学习正面思考 减压妙招17 算算自己拥有了多少 愤怒和你 减压妙招18 测量你的愤怒等级 控制怒气 减压妙招19 发现事情有趣的一面 减少忧虑 减压妙招20 你总是很“烦躁”吗 提升自信 减压妙招21 剖析你的自信心 减压妙招22 增加自信 找出生命的重点 减压妙招23 对价值观与目标的再思考 探索你的精神面 减压妙招24 探索自己的内心 减压妙招25 自己写祈祷文4 和别人保持联系 找一处城市中的美妙风景 减压妙招26 “速配”练习来寻找理想社区 融入社群 减压妙招27 现在就加入社群 寻找伙伴 减压妙招28 散播心中的爱 为他人服务 减压妙招29 练习释放善意 减压妙招30 即知即行——现在就开始助人 克服社交恐惧 减压妙招31 赶走社交焦虑 让自己更果决 减压妙招32 你是不是一个果决的人？

搞定难相处的人 减压妙招33 成为城市柔道达人 发展城市罗曼史 减压妙招34 善用配件与道具 5 重拾平静的生活 家是最好的避风港 减压妙招35 空间里的色彩游戏 发掘孤独的乐趣 减压妙招36 打造个人避风港 减低生活中的噪音干扰 减压妙招37 从家中的隔音工作开始 寻找城市绿洲 减压妙招38 你的城市小花园 减压妙招39 忙里偷闲 内心深处的平静 减压妙招40 简单的冥想练习 减压妙招41 行进中的冥想练习6 保持健康 吃得好，过得好 减压妙招42 分析你的饮食习惯 减压妙招43 做个“外卖”专家 控制情绪性的饮食 减压妙招44 缓解压力的小点心 关于运动 减压妙招45 伸展活动 减压妙招46 让我们跳舞吧 睡个一晚好觉 减压妙招47 改善卧室的“风水” 减压妙招48 停止焦虑7 在城市里旅行 保持安全 减压妙招49 孩子的安全守则 亲近自然 减压妙招50 投奔自然的怀抱 再度探索你的城市 减压妙招51 动身去探险 品尝生活小乐趣 逃离城市 减压妙招52 为逃离城市做准备

## <<都市，深呼吸>>

### 章节摘录

心灵呼吸的绿洲城市的街头有摩肩接踵的人潮、永不停止的噪音、惹人讨厌的气味、人们因匆忙而显得不礼貌……当然还有四伏的危机和瞠目结舌的生活花费！

我开始怀念以前的小镇生活，那里的平静祥和，与城市里的紧迫形成强烈的对比。

后来，我发现自己还是颇喜欢在城市里生活的。

我喜欢它的多样和刺激，也欣赏其中蕴含的多元种族性格和文化资源。

我发现漫步在熟悉城市中的大街小巷，从中寻找尚未被发掘的美味餐厅、逛烘焙屋或书店简直是一种享受。

认识新的朋友、拥有更多种的选择……城市的活力深深吸引着我。

城市生活可以充满无限的惊奇，但生活上的压力也常让我们喘不过气，你甚至会问自己为什么要待在这里。

许多城市人生活得很矛盾，事实上，如果我们能了解城市的压力源，学会为心灵减压的妙方，就能更充分地享受城市生活。

因此，我们需要一张地图，一个可以指引我们一面享受城市多彩的风貌、同时又过得平静、放松的方向指南，向我们传授如何与城市压力奋战，进行自我减压的妙招。

这包括如何平静思绪、消除紧张和过度的焦虑，并寻找自己的心灵绿洲，让在生活在城市里的人们活得悠游自在。

这本书向你传授减压的方法，与你一同展开心灵的减压之旅。

## <<都市，深呼吸>>

### 编辑推荐

生活，要奋斗，也要享受。

紧张过后，劳累的身心需要放松、减压。

《都市,深呼吸》为你寻找身心放松的心灵绿洲，在享受都市的繁华热闹的同时，抛开都市的拥挤、紧张、恼人的压力，轻松减压。

城市生活是多姿多彩的，有繁华也有喧嚣，有挑战也有压力。

如何在繁华都市的匆忙生活中走出压力的阴霾成为现代人的一大难题。

《都市,深呼吸》教你如何与城市压力奋战，助你平静杂乱的心绪、消除紧张与过度的焦虑感、专业地管理自己的情绪。

蓝白相间的版面，让你在阅读中心旷神怡。

别致的双色插画让你感觉轻松惬意，心情舒爽，心灵霎时感到豁然开朗。

52个贴心的小妙招教你如何便捷、精明、愉悦、健康地享受都市生活。

## <<都市，深呼吸>>

### 名人推荐

逛街血拚、做美容、上健身馆、享受午后的咖啡time、修读各种进修课程为自己充电……，都市生活处处洋溢着繁华、时尚与便利。

可是，挤车、排队、找不到停车位、高额的消费、污浊的空气……，都市的麻烦事也让紧张的都市人吃不消，压力与日俱增，精神每况愈下。

都市生活就不能两全其美，同享受繁华与悠游自在吗？

本书为你解答都市人的压力难题，52个放松心灵的妙招教你做个都市达人，用焕然一新的视角发掘出都市生活丰富多元的文化，生活过得悠哉游哉、舒适写意。

把压力与烦恼通通抛开，拿起本书，共度心灵放松之旅。



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>