

<<慢慢地深呼吸>>

图书基本信息

书名：<<慢慢地深呼吸>>

13位ISBN编号：9787539944746

10位ISBN编号：7539944749

出版时间：2011-07-01

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏文化出版社

作者：余思蓉 著

页数：152

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>

<<慢慢地深呼吸>>

内容概要

慢慢地深呼吸，就是每一次从丹田吸气，通过鼻腔，慢慢地吸入肺中。

然后屏住气，让气在胸中游走，使你感到肺在扩张，全身处紧张状。

这时两臂展开，感到气又到了两臂，渐渐地你会感到气到了你全身。

忍受不住时，再将气慢慢地呼出。

一般我会做30分钟左右。

在我紧张时，我就会在一片绿树下，做这种呼吸，以放松我全身的神经。

在我得意时，我会做，以使我激动的心平静下来。

在失意时我也做，以淡化我愤懑的心情。

慢慢地深呼吸，这种方法渐渐延伸到我的生活中。

我学会了调节情绪，学会了宠辱不惊，学会了淡定从容，学会了平和待人……其实我原本不是这样的，这都源于一场突如其来的灾难。

<<慢慢地深呼吸>>

作者简介

余思蓉，1952年12月生，江苏南京人。
南京大学中文系毕业，党校法律系研究生毕业。
先后在公安、司法、人大常委会委员会从事宣传、秘书以及委员会办公室主任工作，副巡视员。
职称：社会科学研究员及心理咨询师。

<<慢慢地深呼吸>>

书籍目录

自序调节情绪，与痛苦共存休闲旅游，行走在水山间人为我师，我为人师风流属于江南新女人草根们在十字路口的选择走进澳洲，了解移民梦尾声编后记

<<慢慢地深呼吸>>

章节摘录

那一天，我们带着茶香和温暖，放松脚步，慢悠悠地顺着石板路来到宝俭堂，院内院外参观宝俭堂后，惊叹不已。

没学过古建筑的人建成了这样令人咋舌的古建筑，小碎石砖铺成路很别致。

因为我在成都的宽窄巷见过，在郑和下西洋的造船厂遗址公园见过。

对于一个普通的女人来说，她注意到这个细节，我就知道这个女人的情操了。

她不功利，不仓促，也不浮躁。

她在用心、用汗、用血，独闯一条属于中国传统文化之路。

谁说苏州只是小桥流水人家，谁说江南女人过于柔婉。

从这片土地上走出来的人，充满智慧且吃苦耐劳。

她没有多少文化，却做着传承中国传统文化的大事，她不懂建筑，却做了一些建筑人也做不出的事。

她没有多少钱，至今还有贷款未还清，却耗资几千万修建了这样一座明清古建筑。

有人想出几个亿买，她不愿卖，她对我说：“说不定有一日，会把这里捐给国家，成为社会共有。

”你说这江南女人有多少吃苦耐劳的精神，她的心胸有多宽。

那一日晚上，我们几个女伴在望山亭内，喝茶、聊天，一轮明月高挂空中，三个女人一台戏。

几个女人吃着、喝着、笑着，一时间心中一切的污浊，一洗而净。

都说仙人心中有座山，此刻我们在东山下，是否也成了仙人呢？

新江南女人，同时也包括了许许多多外来务工的老少女子。

可以说90%以上的女人很快就融入了江南这一片美丽富饶的土地。

四面八方的女人带着不同的味道，融入了江南，很快成为江南的一员。

.....

<<慢慢地深呼吸>>

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>