

# 《放松》

## 图书基本信息

书名：《放松》

13位ISBN编号：9787801799401

10位ISBN编号：7801799402

出版时间：2010-7

出版社：刘景斓 中国致公出版社 (2010-07出版)

作者：刘景斓

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《放松》

## 前言

在这个全民追求效率与速度的时代，每个人为了生活、为了名誉、为了未来，都在努力工作，从不肯停留一下脚步，享受一下生活。在这个竞争激烈的时代，每个人都要面对来自各方面的压力，每个人在单位有工作上的压力，在家里有家庭的压力，在社会有人际关系上的压力等，这些压力需要一些好的方式排解与释放。压力如果不排解释放，就会严重影响人的身心健康，甚至会做出仇视社会的过激行为。在多年从事教育培训工作中，我有意无意地发现，在纷繁复杂的商业社会里，在熙来攘往的人群中，人们常常透露出内心的孤寂与压力，常常情绪低落，精神萎靡，面色凝重，心灵枯寂，这严重影响了他们的工作质量和效益。人类最本质的渴求追求快乐与逃避痛苦，工作不是人生的全部，生活才是人生的唯一，生活好了工作才更有效率。

# 《放松》

## 内容概要

《放松:身体和心灵放松的89种方法》内容简介：压力如果不排解释放，就会严重影响人的身心健康，甚至会做出仇视社会的过激行为。在多年从事教育培训工作中，我有意无意地发现，在纷繁复杂的商业社会里，在熙来攘往的人群中，人们常常透露出内心的孤寂与压力，常常情绪低落，精神萎靡，面色凝重，心灵枯寂，这严重影响了他们的工作质量和效益。

# 《放松》

## 作者简介

刘景澜，超级口才教练、亚洲著名培训导师、知名策划人北京人间远景文化交流有限责任公司董事长，北京人间动力影视文化传播有限公司董事长，学习型中国——世纪成功论坛执行主席、总策划。

# 《放松》

## 书籍目录

1.放慢生活的脚步放松2.休闲放松3.亲近大自然放松4.旅行放松5.散步放松6.慢跑放松7.走路上班放松8.参禅放松9.冥想放松10.静坐放松11.想象放松12.静思放松13.自我对话放松14.自我催眠放松15.深呼吸放松16.听音乐放松17.泡茶放松18.阅读放松19.学习放松20.朗读放松21.写作放松22.绘画放松23.下棋放松24.书法放松25.看电影放松26.聚会放松27.聊天放松28.唱歌放松29.听相声放松30.表演“即兴话剧”放松31.跳舞放松32.园艺放松33.赏花放松34.插花放松35.养观赏鱼放松36.养宠物放松37.香味放松38.运动放松39.骑车放松40.骑马放松41.钓鱼放松42.爬山放松43.爬楼梯放松44.游泳放松45.瑜伽放松46.打太极拳放松47.打球放松48.打高尔夫球放松49.滑雪放松50.健身操放松51.玩游戏放松52.做家务放松53.下厨放松54.饮食放松55.多喝水放松56.“暴力”放松57,哭泣放松58,泡温泉放松59.逛街购物放松60.手工编织放松61.换环境放松62.睡眠放松63.躺卧放松64.打盹放松65.泡足放松66.洗澡放松67.美容放松68.按摩放松69.理发放松70.放下包袱放松71.积极的心态放松72.感恩放松73.行善放松74.每天做一件好事放松75.知足常乐放松76.倾诉放松77.偶尔放纵放松78.幽默放松79.宽容放松80.大笑放松81.遗忘放松82.阿Q精神放松83.分享放松84.头部放松85.肌肉放松86.眼睛放松87.颈部放松88.腰部放松89.腹部放松

### 章节摘录

我在工作当中也会遇到很多不同的压力，随着压力的累积，这让我感受到一些挑战，身心也由此受到影响。我知道，我不可以以糟糕的身体状态、糟糕的情绪状态去面对数以万计的广大学友，所以我试着寻找一些有效的方法去排解压力，比如做俯卧撑、散步、催眠等，借由这些方法，我能迅速恢复体力、振奋精神。现在我不再害怕压力，因为我有方法排解压力，迅速调节心情，恢复身心健康，始终以饱满的精神状态投入下一个工作，真正做到工作有声有色，生活有滋有味。本书中的89种有关放松的方法和策略是我多年来自行摸索出来的，并得到了验证，这些方法和策略简便易行并且富有效果，适用于企业领导、职场中人士、白领及一切面临压力的人士，可以让他们迅速恢复身心健康。人们可以从书中的小故事中体会到人生的真谛，从而丰富未来生活，做一个生活大师，做自己最好的健康顾问、最好的理疗师，让自己在快节奏的商业时代，始终能够保持良好的体魄和精神状态，收获高效率的工作、高品质的物质生活、高境界的心灵生活。另外，跟老人聊天也可以放松心情。老人话可能比较多，但只要用心和他们交流，你会发现其实他们这些过来人，很多话是很有道理的。老年人的成长经历和对待挫折的态度会感染和影响你这个听众。人的衰老首先是脑细胞和脑容量减少，聊天有助于刺激脑神经的生长，增进思维和语言表达的逻辑性、敏锐性和准确性，经常聊天，等于在做脑部保健操。夜间是最宜于谈天说地的时候。林语堂说：至于谈天的地点我以为毫无关系。在18世纪式的“沙龙”（即书房）中，可以谈关于文学或哲学，但在农家木桶的旁边也未尝不可以谈。或在风雨之夕的航船中，对河船上的灯光微映水波，而卧听船夫闲谈当地的一个女子怎样被选去做皇后娘娘的故事。这类谈天之一所以悦人者，实在于所得的乐趣因地点时间和谈者而各不相同。我们所以能牢记不忘，有时因为谈天的时候是正在桂子飘香、秋月悬空的佳景下；有时因为是正在风雨之夕、一炉柴火之前；有时因为是正坐在一个高亭之上，远眺河中船只往来，河面当中有一只船工忽因潮流过激而侧翻的时候；或者是清晨坐在车站候车室中的时候。这种眼前即景常和所谈的天联系在一起，因而使我们永不能忘。如若在室内的话，谈者或是两三人或是六七人，老陈微醉，老秦有些伤风鼻塞，都可以使这夕的谈天增添趣味。人生是限制于月不常圆，花不常好。

# 《放松》

## 编辑推荐

《放松:身体和心灵放松的89种方法》带给你的好处：如何释放来自工作上的压力？如何释放来自事业上的压力？如何释放来自人际关系上的压力？如何释放来自职场上的压力？如何释放来自生活上的压力？如何释放来自情感上的压力？你想瞬间让心灵放松吗？你想白天精神旺晚上睡得香吗？你想工作有声有色生活有滋有味吗？拥有此书，我们不再精神不振、体力不济、工作不力、生活颓废。你是否觉得自己承受了太多的压力？你是否经常为了生活愁眉不展？你是否还没有找到适合自己的放松方式？面对工作和生活的压力，为什么有的人危机当前仍不乱阵脚，生活越来越顺，而有的人却是消极处事，越过越颓废呢？翻开《放松:身体和心灵放松的89种方法》，学习如何放松自己的身体和心灵，轻松应对各种问题。

## 《放松》

### 精彩短评

- 1、书太旧了，都不知道是不是货底子，内容很好。
- 2、很不错的一本书，顶一个！
- 3、内容很启发人，很有新意



# 《放松》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)