

<<跟着心灵去旅行>>

图书基本信息

书名：<<跟着心灵去旅行>>

13位ISBN编号：9787122127426

10位ISBN编号：7122127427

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：蒋理，傅莉 著

页数：180

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>

## <<跟着心灵去旅行>>

### 内容概要

旅游的目的不在赶景而在于休心,《跟着心灵去旅行》将带领您踏上心灵休整之旅!作者精心选择了10处国内景点,结合各城市特点,通过“口袋心理学家”的方式对现代生活中焦虑、抑郁、孤独、抱怨、挫折感、自责、失恋、自爱他爱、自我迷失等各种常见心理问题进行了解答,指导读者如何在旅游的过程中,通过各种练习舒缓不适的心理状态,重建心理平衡。

《跟着心灵去旅行》非常适合压力较大的普通大众减压休闲,通过阅读《跟着心灵去旅行》,读者可以让普通的旅游获得心理旅游的效果。

《跟着心灵去旅行》文字优美隽永,心理学小练习实用且易操作,作为工作之余的休闲读物也毫不逊色。

<<跟着心灵去旅行>>

书籍目录

苏州

    焦躁凋落在水乡

厦门

    海边的忘忧草

重庆

    火辣的日子淘尽孤独

上海

    在城市丛林告别抱怨

成都

    慢火煨出生活芬芳

平遥

    自责终结于灰色的别样之

青岛

    碧海红房洗刷情殇

杭州

    湖畔的爱情重新出发

丽江

    和自己谈一场云淡风轻的恋爱

拉萨

    迷失的心踏上归程

## <<跟着心灵去旅行>>

### 章节摘录

版权页：插图：失恋的人，总需要寻找一个地方疗伤。

也许是一个陌生得不能够触景伤情的城市，也许是一个美丽得能够洗刷情殇的村落。

也许，是一个像青岛这样的地方。

在那些面海的美丽红房子中，曾经居住过多少青梅竹马，红房子见证了所有的悲欢离合，保守了一切心事和烦恼，走进这些老房子，感念那个他（她）曾如何真诚地将一段美丽时光交付给你；在幽深宁静的八大关路上，曾上演多少爱情电影，牵手分手、相遇诀别，古老的街道上落叶飘零却鲜花灿烂。踏进这些街道历久弥新的轮回中，或许有一瞬间能够顿悟放手的意义：曲线温柔的小青岛，曾见识过多少海誓山盟、海枯石烂，也曾为一些爱情的随风而去默默感伤，带一只口琴吧，就坐在这个小岛上，把所有的心事吹落，为那段无疾而终的爱情祭奠。

不必强迫自己忘记。

我们真心付出，我们根本无法忘记。

只有当他真正变成了我们生活的一部分，就像这些红房子，这些街道、这港湾，与这个城市融为一体，我们才能真正放下这段爱的逝去。

我们终于接纳它——作为隽永生活的一部分。

如果你真的释怀了，就去看看海吧，那里永远有人在拍婚纱照，如花的新娘，浪湿了裙裾。

美丽的爱情在这里开花结果。

默默祝福她们吧，也为自己祝福。

也许当你真正抛开失恋的枷锁时，有一双清澈的眼睛正在不远处凝视着你。

可还记得电影《恋之风景》中的曼儿？

她为寻找男友生前念念不忘的风景而来到青岛，一心要在男友心中所浮现的最后风景中了结生命。

原以为失去男友，便失去了生命的意义，但当脚步深入青岛的各个角落，寻找的初衷却被另一段际遇所取代，原来自己仍然可以去爱，原来轰轰烈烈的爱情，也都只是流动的风景。

没有什么，是不能够放开的：也没有谁，会永远失去爱的力气。

<<跟着心灵去旅行>>

编辑推荐

《跟着心灵去旅行》编辑推荐：我们的身体就像一面镜子，它透露了大量关于自身的信息，欲求与疲惫，共奋与紧张.....在城市的喧嚣之中，匆匆忙忙的我们很少停下脚步，静下心来去倾听它.....学会倾听身体，学会倾听来自我们内心的声音，可以帮助我们如实地面对自己，更好地了解自己.....

<<跟着心灵去旅行>>

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>