

<<献给心灵的101项锻炼>>

图书基本信息

书名：<<献给心灵的101项锻炼>>

13位ISBN编号：9787533748968

10位ISBN编号：7533748964

出版时间：2011-2

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：伯尼·S.西格尔

页数：147

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>

## <<献给心灵的101项锻炼>>

### 前言

现代社会快节奏的生活让我们很少有时间停下脚步关注一下自己的心理，殊不知，在忙碌之间，心灵或许已经缺失了该有的滋养，等我们发觉问题存在时它已经枯萎不堪。

也许，从现在开始，我们就该让脚步慢一些，关注自己多一些，而“品质生活，从心开始”或许能在这个过程中起到些作用吧。

看到这套书是在国外的亚马逊网站上。

我首先被它的封面吸引，淡雅、清新，一眼看去就自觉内心迎来平静和安逸，浏览了内容简介和样张，发现封面的吸引力竟远不及内文的丰富，然后中文的系列名字——“品质生活，从心开始”——立刻呈现在我的脑海中。

这就是我们现代人所需要的生活，从心开始，不管过去怎样，让我们从现在开始，重新营造高品质的生活和充实的人生。

《365贴心灵良方》为我们提供每天的贴心呵护，让心灵得到宽慰和启发，给予希望和灵感。

《献给心灵的101项锻炼》帮助我们给心灵做运动，实实在在地让我们打造最坚强、最积极乐观的心理状态，远离心理亚健康。

《读懂你的心》讲解我们存在的心理状况，剖析日常最普遍的情绪，并给出最合理的解决方法和巩固练习。

《心想事成的秘诀》教会我们倾听自己内心最真实的呐喊，了解自己最真实的渴望：身体健康、学业顺利、事业有成、爱情甜蜜、好友常伴……如书所示，一切都能心想事成。

我们细心呵护自己的心灵，相信生活会一天比一天美好；若人生需要精彩，心灵的健康绝不可忽视，让“品质生活，从心开始”系列为你带来新鲜空气，让心灵自由呼吸吧！

小编

## <<献给心灵的101项锻炼>>

### 内容概要

本书帮助我们给心灵做运动，实实在在地让我们打造最坚强、最积极乐观的心理状态，远离心理亚健康。

<<献给心灵的101项锻炼>>

作者简介

作者：(美国)伯尼·S.西格尔(S.B.Siegel)

## <<献给心灵的101项锻炼>>

### 书籍目录

1. 态度决定一切  
不要为大小事物而汗流浹背，以省除臭之资
  2. 保持健康  
增加力量：超负荷体能锻炼
  3. 将幽默进行到底  
不管你参加何种比赛
  4. 练 唱  
发现自己的声音，唱出自己的歌
  5. 团队精神  
创建你的团队，参与生活
  6. 发自内心  
做你热爱的事情
  7. 走进阳光  
大自然蕴育一切
  8. 发现最适合自己之物  
做关心自己之人
  9. 寻找鼓励  
在饮食中注入热情
  10. 痛苦是必要的  
生活中不期而来的礼物(你并没有失去自己)
  11. 毛茸茸的朋友  
理想的模范角色始自皮衣
  12. 梦想、绘画与符号  
空白帆布会成为艺术品
  13. 动 机  
站起来，干起来
  14. 做个行动家  
参与其中：现在就去
  15. 精神体操  
内心的锻炼
  16. 做你害怕的事  
拥抱恐惧，看着它在你怀中入眠
  17. 911心理  
面对压力：生存行为
  18. 锻炼创造能力  
让手头之物成为艺术珍品
  19. 平衡运动  
你也有需要
  20. 生命中的障碍跑道  
没有错误
- 致谢  
作者简介  
《献给心灵的101项锻炼》，赞颂之词

## <<献给心灵的101项锻炼>>

### 章节摘录

按摩会有很好的疗效，因为身体被触摸时，会发生积极的变化，包括抑制疼痛，促进生长，提升免疫系统。

这项锻炼需要按摩。

每周都按摩两三次，坚持一个月下来，留意按摩对你产生的影响。

可以找个按摩师或是一个要好的朋友，尝试一下。

按摩时使用带有香味的精油，同时播放轻松的音乐。

此时，任你的思绪漫天飞舞，感觉一下被触摸时的心情，把这种心情写在日记本上或者与你所信任的人分享。

这种治疗性按摩会帮你恢复正常的健康状态。

不要忘了适时给你所关心的人按摩一下。

任何增加人际接触的活动都能带来惬意和舒适。

哪怕只是拍拍对方的脖子或肩膀。

这里，我可是极力推荐脚底按摩的，也就是时下流行的足疗。

很多研究显示，饲养宠物，并经常和宠物在一起会有许多好处。

就像身体接触能改变荷尔蒙一样，养宠物也能降低血压，培养愉快的心情。

要是你有宠物，每天花点时间抚摸它，多向它传递爱的信号。

通过接触和玩耍了解彼此。

动物的直觉很强，可以帮助你了解自己，提高你的直觉性，增进非言语交流。

要是还没有宠物，考虑领养一只吧。

要是不喜欢养狗，其他任何动物都行，只要你能和它交流，愿意和它分享爱，可以养猫、鸟、鱼、爬虫或者其他小动物。

与此同时，把和动物相处的好处记下来。

详见第十一章。

要是没有宠物或者家里不适合养宠物，那就去当地的动物收容所，多和动物们待在一起，其实这些小家伙们也盼望和你相处。

经常和小狗散散步，或者常怀抱一群小猫。

要是找不到温血动物，那就用毛茸茸的玩具小熊代替。

当移动身体的时候，我们会创建一种内部环境，任何一个内科医生都可以把它当做一种治疗途径。

散步的时候，我们就有机会倾听自我，倾听我们的内心。

因此，摆脱干扰，去大自然散步吧！

这是和我们赖以生存的地球接触的一个绝妙方法。

尝试3种散步方式，每一次至少持续一个小时。

第一种，独自一人，毫无干扰。

环视周围的美丽，倾听自己的心声，并留意你的感觉。

关注周围环境——各种形状、颜色以及微风对花草树木的影响。

停下来看看野草及夹杂其中的小花。

当你真正意识到眼前的一切时，看看自己对生命和大自然的观点有哪些变化。

第二种散步采取同样的方式，做同样的事情。

不同的是，这次要带上你的宠物，看看什么东西吸引它。

第三种，带上你信任的朋友或家人，去公园或森林里散步。

让同伴蒙上你的眼睛，领着你穿过花草树木，这样你可以不用视觉就可以感觉，嗅闻并体验它们。

观察一下，你的感觉将变得怎样敏感，以及此次散步使你从大自然中学到什么。

定期锻炼有许多好处，可以增强免疫系统，减少压力，提升心理警觉度，产生抵制沮丧和衰老的效果等。

不管是减肥运动、体操，还是其他形式的运动，都是有益的。

## <<献给心灵的101项锻炼>>

锻炼的目的是养成定期运动的习惯。

找一个你觉得舒服的地方锻炼，可以在家、在当地公园或者在公共以及私人健身房。综合考虑，看哪里能有最好的效果，是自己单独锻炼合适还是需要和别人一起保持这个日常习惯？有些私人健身房是休闲型的，有些科技含量高，压力大，且费用高。

考虑一下哪种最适合你。

你必须在感觉良好舒适的地方进行锻炼，这样才能保持习惯，不受打扰。

从制定简单的锻炼计划开始，逐步进行。

这表明，一开始可能只是在跑步机上慢跑二三十分钟或者适当的举重练习。

对某些人来说，私人教练可能有助于养成好习惯。

当身体认识到自身能力时，它慢慢苏醒，并了解动力训练时的感觉。

不要试图一夜之间就能保持健康。

给自己时间慢慢训练发展，每次结束后，回味一下你获取成就时的自豪感。

接触身体，超越先天或后天恐惧的一个最好方法是尝试从未做过的事情。

这需要勇气，会给你一种全新的感觉，让你精力焕发。

这项锻炼有3种活动，这3种活动可能是你从小就想做但是还没有做的。

想一想孩提时代所享受的那些活动——跳绳、打绳球、游泳、滚轴滑冰、骑车或打球。

哪种运动是你所热爱却因为一句“年龄太大”而放弃了？

哪种运动或游戏是你希望自己非常擅长，但从没有认真追求过的？

重新回到孩提时代，再尝试一下，或者现在就去那些吸引你的运动，如学习萨尔萨舞、跳伞、潜水、蹦极、攀岩、冲浪或打台球。

必要时上上培训班。

哪怕只是坐云霄飞车，也要使身体动起来。

让你的身体知道，你热爱生命中的运动及感觉。

P10-14

<<献给心灵的101项锻炼>>

媒体关注与评论



## <<献给心灵的101项锻炼>>

### 编辑推荐

我们细心呵护自己的心灵，相信生活会一天比一天美好；若人生需要精彩，心灵的健康绝不可忽视，让“品质生活，从心开始”系列为你带来新鲜空气，让心灵自由呼吸吧！

《献给心灵的101项锻炼》(作者伯尼·S.西格尔)是“品质生活，从心开始”系列之一，帮助我们给心灵做运动，实实在在地让我们打造最坚强、最积极乐观的心理状态，远离心理亚健康。

<<献给心灵的101项锻炼>>

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>