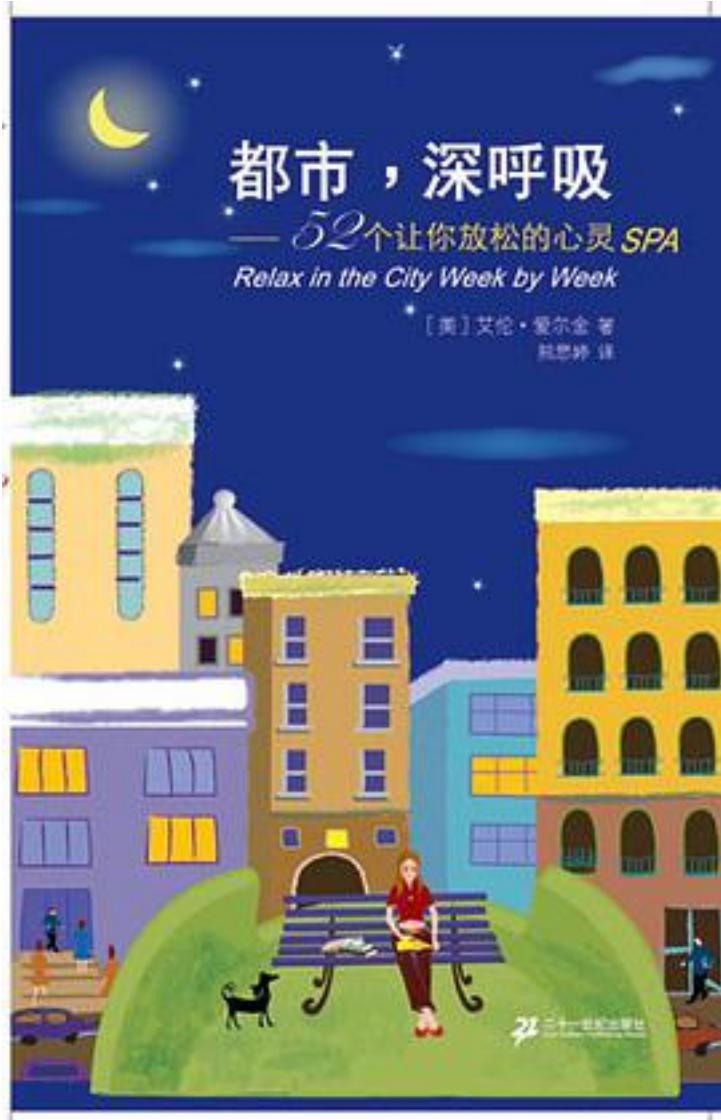


都市，深呼吸



[都市，深呼吸 下载链接1](#)

著者:艾伦·爱尔金

出版者:二十一世纪出版社

出版时间:2008-03

装帧:双色清雅插画

isbn:9787539140612

【本书简介】

心灵的减压妙招，让都市生活变得悠游自在！

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，为您提供专业的压力分析和效果显著的舒压建议。千锤百炼的解压妙招，让忙碌疲累的都市人每天都能洗个舒适的心灵SPA，在繁忙中活得轻松自在！

【本书亮点】

◎生活，要奋斗，也要享受。紧张过后，劳累的身心需要放松、减压。本书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。本书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。

【内容摘录】

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，我发现我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。

作者介绍：

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“压力管理与咨询中心”（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》（都市悠游——无压力的都会生活）、「Stress Management for

Dummies》（初学者的压力管理课）。

目录：

[都市，深呼吸](#) [下载链接1](#)

标签

心灵

心理

人文

都市

灵性

成长

评论

方法很实用，本人很喜欢

为自己做个减压计划

[都市，深呼吸](#) [下载链接1](#)

书评

心灵也要呼吸——都市人，是时候为自己做个放松身心的心灵SPA了！

都市生活，就如万花筒里的花花世界般绚丽多彩！我们可以尽享都市的繁华与热闹：逛街血拚购物、泡咖啡馆、做美容、参加健身训练、修读各种进修课程为自己充电……，无可非议，都市生活处处洋溢着繁华、时...

[都市，深呼吸](#) [下载链接1](#)