

《慢下来，静下来》

图书基本信息

书名：《慢下来，静下来》

13位ISBN编号：9787514344764

出版时间：2016-4-30

作者：王志艳

页数：232

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.tushu111.com

《慢下来，静下来》

内容概要

不知从何时开始，我们走路的速度变快了，吃饭的速度变快了，读书的速度变快了，工作的速度变快了，交通变快了，通信变快了，就连恋爱都变得比以前快了……可我们的幸福感正在一天一天地变少。我们在不知不觉中变成了整日奔波于钢筋水泥都市中默默奋斗的大忙人，变成了在浮躁的社会中苦苦挣扎、载浮载沉的迷茫者。

其实，生活中诸多的压力，都是自己给自己找的坎；生命中诸多的痛苦，都是自己和自己过不去。当你放下心中那点儿无知的攀比与欲望，让自己的身心都慢下来，细细地品味生活，你会发现，原来自己还是以前的那个自己，快乐，而不缺乏梦想。

慢下来，你才会有时间去思考；静下来，你才能看到自己的内心。这样，你能看到生命中的不同面，感受生活的意义与欢乐。愿本书能让你那奔波的脚步慢下来，停歇片刻。愿停下来的你能慢慢读，慢慢爱，慢慢行驶自己这艘小船，在前行中慢慢成长，在成长中慢慢前行。

《慢下来，静下来》

作者简介

王志艳，慢享生活的倡导者和践行者，都市悠客，已出版《为什么感到不幸福》《心灵浴场》《学会感恩懂得爱》《决不平庸》《宽心的活法》等多部畅销图书，均受到读者好评。

《慢下来，静下来》

书籍目录

《慢下来，静下来》

精彩短评

- 1、 1
- 2、 适合工作比较忙的上班族看，刚毕业的还是看鸡汤文更好
- 3、 现在的我们正需要这样
- 4、 想读

《慢下来，静下来》

精彩书评

章节试读

1、《慢下来，静下来》的笔记-第3页

闲适是人类最基本的需求之一，如今却成了可望而不可即的奢侈品。因为忙碌，因为不能停下脚步，我们就像地铁口那些犹豫着是否上车的人一样，被人潮裹挟着，不由自主地向前奔走。到底该何去何从？该怎样在生活和工作中找到一个平衡点，让疲惫的身心得到休息和放松呢？

2、《慢下来，静下来》的笔记-第30页

每一次的花开花谢，每一天的日升日落，每一年的春华秋实，都是造物主给予我们的无限恩赐，是我们生存与人世间的最大幸运。为此，我们应该眼界高远，这样才能看到风雨泥泞之后的阳光和雨露；我们更应该宽容豁达，这样才能体会到生活中的欢乐与感动。

3、《慢下来，静下来》的笔记-第50页

有人说，追求生活的幸福和快乐就像“谈恋爱”，不同的人会有不同的追求目标，不同的人也会有不同的经历和体验。

4、《慢下来，静下来》的笔记-第43页

工作虽然忙碌，但仍可以放慢脚步，用心感受生活，同时休整身心，为下一步的成功努力。有希望是美好的。

5、《慢下来，静下来》的笔记-第122页

哲学家说：“眼睛不要睁得太大，且问，百年以后，哪一样是你的？只有心灵的宁静与快乐才是生命的真谛，才能让我们生命恒久的拥有。”

6、《慢下来，静下来》的笔记-第3页

我们经常说“忙中出错”，忙碌，并不意味着收获更多。我们还说“忙里偷闲”，只有懂得一张一弛、动静相宜的人，才能做到真正的“快”。

7、《慢下来，静下来》的笔记-第79页

拥有平常心的人，不管他平时的生活条件如何，也不论他从事什么职业，都能够在平凡或不平凡的生活和工作中营造出一种平静和谐，在平淡中慢享受生活真谛的情趣，寻找生命最真实的姿态。

8、《慢下来，静下来》的笔记-第21页

马修·凯利在其所著的《生活的节奏》中写道：“在这个始终处于竞赛中的世界，我们必须学会慢下来。我们必须学着给自己创定一个速度。我们必须学着控制——并且维持——自己生命的韵律。”

9、《慢下来，静下来》的笔记-第49页

多么欢快的海浪旋律，演奏着心底的快乐，读来不禁让人觉得眼前豁然开朗，在压抑的心情，再延绵的烦躁，都会不知不觉随风而去。

《慢下来，静下来》

10、《慢下来，静下来》的笔记-第139页

我亲爱的孩子，你要记住这句话：享受太多，就会厌恶快乐。如果要得到真正的快乐，就必须学会适度节制。

《慢下来，静下来》

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.tushu111.com