

《活得优雅》

图书基本信息

书名：《活得优雅》

13位ISBN编号：9787552701852

10位ISBN编号：7552701854

出版时间：2014-1-1

出版社：甘肃人民美术出版社

作者：刘志雄

页数：172

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

《活得优雅》

内容概要

物资缺乏的年代，人们见面最常问的就是“吃饱了没有”，现代人见面则改问“忙不忙”。可见忙碌是现今的常态，也是一种通病！忙碌更是一种会令人上瘾的心态，在我们体内发酵，催逼着我们的人生变调，不可自拔地因忙而盲，让我们无法思寻正确的生活态度。

刘志雄长老的著作，向来注重实际的教导，书中教导符合圣经真理，同时包括很多具体又经典的实用策略，教你如何逃脱忙碌的牢笼、如何少做多赢、如何掌握真正的要事、如何运用零碎的时间成就大事、如何克服分心养成专注的习惯等。本书未必能让你成为掌控步调、享受生活的专家，但希望你在学习并实践各样技巧与方法的过程中，靠主得胜，不被这世界忙碌错误的潮流所吞噬。让我们都能成为时间的主人，享有优质生活。

《活得优雅》

作者简介

刘志雄，美国资讯系统博士（Ph.D in Information system），电脑软件开发高级主管，拥有数项美国电脑软件专利。常在北美及欧洲、亚洲、澳洲担任夏令营会讲员。负责蚂蚁基金会，默默地在教育、家庭婚姻辅导训练、救灾扶贫等方面帮助中国。著作近20种，译有《见证的火炬》、《耶稣真貌》等。著有《优秀是训练出来的》、《牵手一世情》、《优秀父母的6堂训练课》、《孝敬父母：第一条带应许的诫命》、《当男孩爱上女孩》、《活得精彩：真正不一样的人生》等

书籍目录

第1章 拒绝忙碌，回归安息

忙是当下的通病/002

忙带来诸多的问题/003

一切回归圣经/005

神不喜悦我们忙碌/008

神要我们享受安息/010

经历五饼二鱼/014

调整观念/016

脱离十忙碌的牢笼/019

享受神并且荣耀他/024

第2章 少做是赢家，多做是傻子

少做的人才是赢家/034

能不做的，就不要做/036

“好”是“上好”的敌人/040

生命中只有一件事/042

永远把重要的当做紧急的/043

不要被好事耗尽生命/047

从忙碌中被唤醒/048

神看重的是人/051

学会舍弃紧急的事/054

一项心理测验/056

第3章 舍去紧急的，投资重要的

面对忙碌的心态/062

神要我们享受工作/063

选择做重要的事/065

投资于重要的事/067

将时间投资在重要的事情上/072

真想做的事一定有时间/074

珍惜零碎的时间/075

种什么就收什么/078

专注于神的托付/082

专心于一件事/086

第4章 越专注，就越能享受工作

面对分心/094

专注力的复兴/095

一生不需要做太多事/097

明白神的引领/100

彻底奉献给主/103

搞定最重要的事/109

专注的效果/111

两种专注/113

享受你所做的/116

第5章 制定计划，规律生活

观念与原则/120

学会设限/124

学会说“不”/128

一次做一件/131

定出下一步的计划/134
知道为谁而做/135
要依靠神/139
建立好习惯/141
从失败中得祝福/143
巩固好习惯/144
规律生活带来享受/146
第6章从“小”做起，建立好的习惯
批量处理的习惯/152
“小”的原则/156
我的个人计划/160
享受人生过程/163
抽丝剥茧，一问一答/165

《活得优雅》

精彩短评

- 1、看完只是大概记得，要把时间花在重要的事情上
- 2、一生不需要做太多的事。
- 3、论基督徒如何应对繁忙的生活与工作
- 4、今天一口气看完，是一本指导书。需要更多的才阐述到享受神，荣耀神。书里的介绍有过表面，没有说到福音的本质。
- 5、一生只做一件事---讨神喜乐的事，满足神的需要
- 6、其实真的如书中所讲的，人的一生不需要做很多的事情，只要有那么一件是与神的旨意有关系，那么就足够了。
- 7、对于基督徒来说，生命是不是以神为中心的。我们思想的就是现在的忙碌是不是以神为中心，是不是为了荣耀他的名？如果生命里没有结出圣灵的果子，那真的是浪费生命。
- 8、这本书出现的很是时候：正好解答了我昨天问Andrew的问题。书的核心就是：赶快去做最重要的事情，当作最紧急的来做！并且再次提醒自己要赶快列出人生目标！
- 9、很多有关时间管理的书都是没有根基的 没有根基就谈不上是很好的方法靠人自己去管理太难了 只有靠着神才能做到 感谢主让我看到了这本书
- 10、主要讲时间管理的，比较实用。
- 11、易读，接近于刘志雄长老自己的讲道稿；执行的难度也不高，关键在于觉悟和意志力。
- 12、2.27-3.3
- 13、其实时间管理的方法都大同小异，但是基于圣经的原则去教导时间管理的书真的不多，所以还是推荐大家看看。
- 14、刘志雄的书一直都很棒！
- 15、我实在是很难定义这本书，传教的痕迹太重。而且年轻的时候就要放慢脚步享受的观点无法认同。
- 16、还不错的书，准备和朋友分享~很喜欢刘牧师在里面的一句话：基督徒就是要享受主，并荣耀祂的~感谢主~
- 17、分清重要的事和紧急的事~虽然现在还做不到完全做自己时间的主人，但在慢慢进步，慢慢调整，尽量不浪费自己的时间和生命~
- 18、1.享受安息，事情做到简化（多做的是傻子，少做是赢家，默想五饼二鱼）2.舍去紧急的，投资重要的（认识主，家庭，人际关系）3.专注于一件事情4.生活规律化（在规律的生活中养成好习惯，然后再在规律的生活中自由变通，这样就会享受安息）5.批量处理事情
服侍上帝是一件非常蒙恩的事情，很享受，安息的事情。往往真理都是非常简单的。我们的生活要极简，做最要的事情~从书中学到了很多~感谢主！
- 19、时间生命都是主的恩赐，善用自己的时间不是为自己的享乐，而是为了更好的为主做工，荣耀神的名
- 20、活得优雅
- 21、不要一味地忙碌
- 22、享受神，荣耀神。
- 23、一个人的忙碌与否并不代表他的成功，真正的智者是做时间的主人。不要让“好”成为“上好”的敌人！
- 24、口语化。应该是讲稿变成文字稿。
新的冲击与观点几乎没有，但值得坚持的不少原则得以复习重温。
当它还只是“重要而不紧急的事”时，就努力完成~不要等到它发展成为“又重要又紧急的事”...
- 25、简单易懂

1、关于做事紧急重要的四象限,其实很早酒懂得的道理,只是实际有没有运用到位的问题 现在开始养成每天早上7点起来,花一个小时的时间去阅读,然后在起床去上班,这是开始每天养成习惯关于亲密关系一直都是一道坎,跟父母,跟朋友都是一样,把自己的心封闭起来,也就不会有人向你敞开

2、活得优雅 读书笔记第一章 拒绝忙碌,回归安息因为恐惧 贪欲 看重世上的人名利而活,生活中除了忙碌,一无所有。神要我们享受安息,神不喜悦忙碌。忙碌让人们忙碌,无视环境的变化。安息,安静让人们看清环境,思考。按照神安排的方式生活方式,不会枉然劳力。缺点,观点不新颖,文字不吸引人。优点:安息是神喜悦的。我读圣经少,不了解自己认同的生活方式原来是神一直希望我们遵循的。我一定会花时间在锻炼身体和健康的饮食,有些忙的没时间吃饭没时间健身一定会有时间生病,每天在压力t下生活。跑步使我一天积攒正能量,在跑的过程中,我喜欢思考,经常会有新的想法,和新的solution.当我看到蓝天白云,心情会更好,感激上帝创造一切,感觉跟上帝距离很近,会获得更多的能量,这是我亲身体会,这也使我自己非常惊讶。读这本书才意识到,这是源于上帝的恩典。

第二章,少做是为赢家,多做是傻子。在工作中我很多时候自称是懒人,我一般很少埋头去做一些事。第一反应事情,这件事是不是必须做起,即使是领导安排的,我也会跟领导讨论要不要做。(遇到那种无能的领导坚持做的,非常让我不爽),也就是作者说的我们要做重要事,不做次要,甚至次要的来避免忙碌。第二反应有没有省时高效的办法去做,系统解决多少问题,是否从别人那里获得帮助。我一直认为我的工作思路没问题,是否有问题?我也有工作的缺点,有时候就喜欢先做点不用动脑子的工作,将重要的有难度工作拖后,为啥人总有这种惰性,是因为不自信,惧怕?关于重要和紧急的区分对待已经不是什么新观点了,作者在本章中就是强调要调整心态,众多事就是一件事是为了获得神的喜悦,享受过程。而在现实生活够工作重要紧急处理上面临的环境复杂,因为大多是teamwork,对我来说事紧急的,对别人是重要的,这种要怎么合理的处理好?需要好好想想处理。作者更多是一个方向的指引,还是我们内心如何去看待一件事要和神的心意。在具体的操作性上,没有太多指导性的意见,当然这会跟各个方面联系上。第三章 舍去紧急的,投资重要的。一定拿出时间投资在重要的事上,善于利碎片时间,调整心态是喜乐平安的。专注于做符合神心意的事而不是自己心意或外在的期望。符合神心意的事不仅仅是读经,学习,聚会等,尽心尽意去经营各种关系。爱他们,照顾他们,带领他们。这是大使命使然。“使人做门徒。”这是最重要的。喜欢的经文 马太福音11章28-30节,“凡劳苦担重担的人,可以到我这里来,我就使你们得安息,我心里柔和谦卑,你们当负我的轭,学我的样式,这样,你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的,我的担子是轻省的。”

第四章 越专注,就越能享受生活如今世上让你分心的事情却太多,信息量巨大,知道的越多就越惶恐,怕自己错过什么重要的。每天刷微博,朋友圈,无形中浪费掉很多时间。还会自我安慰认为自己收获很多。但是沉下心想想,这些信息对我们的生活究竟能带来多大的益处,其实未必。所以,我们一定要懂得取舍去,哪些多我们来说是重要的信息,确认下来后,我们就专注的去做一件事。我经常犯的错误就是会想同时做很多事。看专业书籍提高工作技能,重要吧,加强学习英语重要吧,看看喜欢的书籍,哲学,艺术,历史,这些都很重要。但是我总是想在一天里都安排,结果非常不理想,我总是会从中挑选出自己最喜欢做的,而不去做次喜欢也非常重要的。是不是也要分阶段去专注的只做一件事,效果会更好,这需要我接下来去实践。同时问题来了,专注的只做一件事,会不会觉得枯燥无聊,我们要学会去享受去做一件事,取决于我们怎么去做去怎么去看这件事。神就是安排每一件事让我们去做,神也给我们智慧和引领让我们更享受地去做每一件事,并最大程度地从中获益。第五章 制定计划,规律生活观念和原则1,忙碌是不好的。2,好上好的敌人,分清什么是重要的。3,专注去做重要的的事。4,在属灵的世界,种什么得什么。要持之以恒地做事。5,分心不能成大事。6,少做才能赢。7,专注的力量。方法准则1,设限,允许人生空白的存在。了解极限才能集中精力去做重要的事。2,学会拒绝。最重要的是能取悦神,荣耀神的事。这是唯一的标准。3,一次只做一件。这样才能专注并达到最好的效果。因为想着荣耀神,所以才能真正做到享受过程,这是基督徒的优势,因为有最根本的力量,让我们去坚信,不是那种自助书给那些不信或者轻信的人几条实施准则能起到的作用。4,定出计划。5,为神而做,并依靠神。真正的依靠,不是求神给一切,是坚信神给我们的智慧和能力,能够去服侍并去完成一切荣耀神的任务。6,建立好习惯。这是最有效的持之以恒做重要事的方法。7,从失败中的祝福,切记神永远给我们新的机会。失败非常宝贵,我们往往更多时候在失败的时候跟神亲近,才更明白神的恩典,从而让我们的灵命获得成长。8,规律生活带来平安,游

刃有余，丰富多彩。第六章 从小做起，建立好的习惯分享切实可行的时间管理经验，比如“批量处理”这样集中处理，高效节约时间。从小做起，每天进步一点，避免制定不切实际的目标去，执行困难挫败信心不利于好习惯的建立。制定切实可行的个人计划，我们的吃穿住行，每一件经历的事情都是在神的看护下，都有意义，我们真应该去思考如何去安排好每一件事，才能合神的心意，依靠神荣耀神。本书提出的管理时间的方法其实大多数人多少都通过各种途径接触到过，但是本书阐述的是神希望我们如何利用好时间是享受生活，请记住神希望我们安息，平安喜乐地享受所要经历的一切。每个姊妹从现在起建立一个计划让自己的生活更规律安息，具体不要太多，目标也不要定的太高。可以两个人作为一组，互相监督互相鼓励，定期汇报或者分享自己的进步。我的计划1，保持坚持我的有氧运动和健康节制的饮食，开始加强肌力训练，每周二次去健身房，暂定周二或者周三晚上和周六早上，周日停止运动。2，关于学习和读书，改掉坏习惯，一定阶段只读一本，只专注做一件事3，保持有一颗感恩的心，坚持每天都要学习上帝的话语，哪怕就一句。4，工作中一定要先去做重要的事，克服逃避心理。5，静心地享受当下的生活，精心地去维护和建立与人与神的关系。

3、基督徒不能以忙碌为荣，因为神希望我们平安而不是忙碌，神造我们不是为了让我们辛苦。要有一个不做的清单，列出可以不做的事情，把精力专注在重要的事情上。做一个高效而清闲的人。拥有和谐的人际关系比获取财富更加重要，可是我们常常忽略了社交的时间。忙碌其实是一些人逃避现实的理由。马不停蹄，陶醉在忙碌的状态，让自己不用去面对家庭或者其他方面的矛盾。更重要的是，当一个团队的人处于忙碌的救火状态，就会给整个团队的带宽带来负担。忙碌没有价值。我们的生活节奏如此紧张，以致于我们没有时间去思考死亡。为了拥有财富，我们成为金钱的奴隶。等到年华老去，才从恍惚中起来。如果暂时还是无法逃避忙碌，那么就在两个象限（雇员和投资者）之间忙碌，而不是成为一个雇员，过着老鼠赛跑的忙碌生活。这样我们才能实现财务自由。金钱会让深刻的人更深刻，让浅薄的人更浅薄。

章节试读

1、《活得优雅》的笔记-第1页

有的人把时间当作资源，焦点放在做这件事需要花多少时间。如果可以用更少的时间做这件事，就会更好，但是，有的人看重的是过程，就是从过程中可以得到什么样的喜乐、成长、亮光和享受。这回彻底改变一个人的处世态度。如果你把这个观念刻在心里，那么当年拍一些事情时候，就会有完全不一样的态度。

要做时间的主人，就一定要掌握优先次序。做决定要根据重要性，而不是根据紧迫性。如果我们不是有意识地专注于重要的事情，那么就一定是无意识的把生命浪费在不重要的事上。这是很重要的观念。

“少做才是赢家”。我最重要的秘诀就是：忙人不用。我爱用闲的人，一个人越闲，我反而越其中他。你要相信，自己并不需要去做那么多事，不需要那么忙，能把一件事做好就够了，下一件事自由时间去做，现在只需把这一件事做好，心里自然就有平安。

此时此刻，只专心做一件事。这很重要，很多人没有办法只专心做一件事，因为会焦虑，还有那么多的事情没有做，一直在想这件事怎么办，始终没有安息。你一定要学会安息。

专注又可分为两种：首先做决定是要专注，你必须专注你要做什么事，其次是当你决定后，你就要专注地区做，你决定做什么之前要专注，做的时候也要专注。如果你不够专注，你就没有拌饭享受你所做的事情。选择了做什么，就要专注地区做。

请你记住，一旦选好了目标，一次只做一件最重要的事，你就专注在这件事情上，千万不要再做这件事情的时候，去想另外一件事情。因为当你去想另外一件事情事，分心之下，手头上正在做的事情就做不好了。结果就会出现更多的差错与问题。专注不但能让你做好当前的事情还能让你享受整个过程，神早我们的母的事人，让我们享受他，并且荣耀他。

只有生活简单的人，才有可能发挥既有的潜力。一个生活复杂忙碌的人，他已经没有精力再去创造，蛋蛋应付每一天的事情就已经精疲力竭。

一个生活规律的人，心里不仅又平安，也会比较柔软。一个生活没有规律的人，他的心会非常坚硬，因为他不能放松，他一直都碰得很静，随时要面对各种变化。生活有规律的人，心里安定，自然柔软，很多事情容易商量，有容乃大。好习惯帮助我们规律滴安排生活。

2、《活得优雅》的笔记-全书

- 1、“忙”不是上帝的本意，祂希望我们在工作和生活中得享安息。
- 2、要明白你所做所为是因为谁，为了谁，最终向谁交账。
- 3、要依靠主。
- 4、定睛在“重要而不紧急”的工作上，这样才能有时间做“重要”的事情。
- 5、事不过三：安排的要素，不超过三样。
- 6、设定目标从“小”做起——循序渐进。

7、规律化。

【关于减肥、节食、锻炼】

- 1、是重要而不紧急的事；
- 2、神是热爱美好事物的神，祂把我们造成现在的样式，而不是祂希望的样式，是给予我们改进的空间；
- 3、圣灵所结的果子就是节制；
- 4、规律化；
- 5、依靠神，多祷告。

【那些看上去没什么意义的工作】

至少这是一个机会，去与外界互动；

一个窗口，让他们见着基督门徒的样式，品格，规范。

自己要因此做好，有基督的馨香。

《活得优雅》

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