

《这样生活才不累》

图书基本信息

书名：《这样生活才不累》

13位ISBN编号：9787504471550

10位ISBN编号：7504471550

出版时间：2012-10

出版社：中国商业出版社

作者：姜丽君

页数：243

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

《这样生活才不累》

内容概要

这样生活才不累，ISBN：9787504471550，作者：姜丽君 编著

书籍目录

第一篇 在快与慢之间找到生活的平衡点——到底是什么让你如此疲惫不堪

第一章 快节奏模式下不安的心灵——看看快生活部带给你些什么

- 一、快节奏的生活方式你适应吗
- 二、你是否在追求一劳永逸的生活
- 三、急速运转的生活让人倍感压迫
- 四、紧张的氛围扰乱了人们的情绪
- 五、过多的挫折导致人们心理抑郁
- 六、父母因为忙碌而冷落了孩子
- 七、过于疲劳导致早衰和过劳死
- 八、忙碌让生活变得肤浅和乏味

第二章 现代人为什么想慢却慢不下来——是谁让你如此疲于奔命

- 一、现代人习惯于为忙而忙
- 二、总想和时间去赛跑
- 三、不切实际的自我定位
- 四、为了名利而不断奔忙
- 五、被自己的虚荣心所牵绊
- 六、越苛求完美越不完美
- 七、凡事只靠自己不懂合作
- 八、背负着沉重的职业危机感

第三章 快生活需要“慢”理念——学会给自己的心灵减减速

- 一、快不是生活的唯一方式
- 二、给自己一个喘息的机会
- 三、要懂得心急吃不了热豆腐
- 四、慢下来才会得到应有的回报
- 五、要清楚自己想要什么样的生活
- 六、快节奏下更需要淡然与平稳
- 七、学会把心从物欲中解脱出来
- 八、快乐需要在舒缓中慢慢体味

第二篇 轻松的生活来自于心灵的舒缓——适时地给自己的心灵放个假

第一章 清除心头的杂草——让生活变得简单一点

- 一、培养从容的心灵优势
- 二、以平和的心态面对生活
- 三、经常清扫自己的心灵
- 四、快乐并不完全取决于物质
- 五、不要把事情想得太复杂
- 六、学会简化你身边的物品
- 七、适合自己的才是最好的

第二章 梳理烦躁的情绪——让内心变得平静一点

- 一、切记冲动是魔鬼
- 二、不要随便“闹”情绪
- 三、不为琐事而抓狂
- 四、赶走内心的浮躁
- 五、及时掐灭愤怒的火焰
- 六、以乐观的心态面对生活

第三章 清点生活的目标——让过程变得有序一点

- 一、让目标更具体一些
- 二、做事专注很重要

- 三、磨刀不误砍柴工
- 四、及时进行转换角色
- 五、学会管理自己的时间
- 六、做事情要分清轻重缓急
- 七、学会适度地燃烧自己

第四章 重拾往日的温情——让家庭变得温馨一点

- 一、别让冷漠亵渎了心灵
- 二、慢慢地来品味爱情
- 三、不打婚姻“闪电战”
- 四、再忙也要抽空陪陪孩子
- 五、常回家看看父母。 六、与朋友常保持联系

第五章 消除职业的危机——让工作变得安心一点

- 一、别把工作当成是生活的全部
- 二、工作也要学会忙里偷闲
- 三、工作更要懂得苦中作乐
- 四、跳槽之事要三思
- 五、不要过分追求名利
- 六、工作之余放松但不放纵
- 七、适当降低自己的目标

第三篇 好心态帮你减轻心灵负担——慢活人生是这样炼成的

第一章 想开些，再想开些——人生活得就是好心情

- 一、恬淡可以沉淀生活的浮躁
- 二、懂得随缘才会更加坦然
- 三、时常和自己的心灵对话
- 四、学会减轻自己心灵的分量
- 五、不预支明天的烦恼
- 六、再苦再难也要笑一笑
- 七、疲惫的时候给心情放个假
- 八、为自己收拾一份好心情

第二章 该放下的，就放下——人生懂得取舍更重要

- 一、失去并不一定就是坏事
- 二、不要把自己太当回事
- 三、放下生活中无谓的执著
- 四、珍惜你当下所拥有的
- 五、做个聪明的“糊涂者”
- 六、人生要懂得急流勇退
- 七、保持知足常乐的心态

二、总想和时间去赛跑 生活的节奏在加快，人们需要做的事情越来越多，总感觉还有很多事情没有做，时间就过完了。因此，人们开始不住地抱怨“时间太少”“日子过得太快”。虽然人们常说：“时间就像海绵里的水，只要挤总能挤出一点来！”但是一天不过24个小时，再挤也挤不出25个小时来。于是人们便开始与时间赛跑，希望在有限的时间之内，尽量做更多的事情。当有人还在甜美的睡梦中时，有的人已经起床赶往公司，还有更早的已经开始工作了。时间转得飞快，人们同样也转得飞快。时间是稍纵即逝的，一旦过去就再也回不来，所以只有善于利用时间的人才能够获得成功。这是在教育人们应该珍惜时间，提高时间的利用率，不要虚度光阴，不在岁月中蹉跎。并且学会，该工作的时候，就认真高效地工作，该休息的时候，就畅快淋漓地休息。但是现代的很多人却错误地理解了与时间赛跑的含义，盲目地把太多无足轻重的事加进生活，并不惜牺牲休息和娱乐的时间来完成它们，以为这样就可以超越时间。这是愚蠢的想法，正是这样的思想观念，凭空地增添了生活的负担和烦恼，使人们无法慢下来，更无法使自己的内心放轻松。小张在某外企上班，他每天从早晨起床就开始和时间赛跑。从家里开车到公司20多分钟的路程必须缩短到15分钟以内，为了不固迟到而被扣钱，一路上车开得飞快。车上播放的cD已经听了两年了也没有时间去买新的。他总能把自己的时间安排得满满的，中午也不休息，除了在上班时间快速工作下班之后还要继续处理本来可以明天再办的事情。他总是觉得周围的人个个都比自己努力，要超过别人就必须让自己永远都要处于工作的状态。最近他觉得自己太疲惫了，想要好好休息，却找不到可以使自己放松的消遣方式，只会不住地看表，不断地计算时间。生活应该拖住时间，而不是被时间拖着走，被时间所压迫，是现代人给自己增加的最大障碍。“时间病”已经在都市蔓延开来，人们在紧张时间的逼迫下，心理变得烦恼、慌乱和急躁，生理上也因为透支而产生诸多慢性疾病。实际上，人们对时间产生的紧迫感，是心理上的自我逼迫。例如，人们总是感到时间在飞速地流逝，内心充满紧迫感和危机感，如果不能正确地调适，就容易产生焦虑和恐惧心理，同时也引起生理上的不良反应，如心率失调、呼吸困难、血压升高等不适症状。紧张和忙碌不是生活最佳状态。对时间紧迫的恐惧和内心的不安稳是人们无法慢下来的根本原因。其实人们大可不必给自己规定那么多的事情，即使是工作需要，也应该适度休息，甚至要学会强制自己休息。哪怕脱离工作五分钟，或者打一个盹儿，都能让自己的心停下来歇一歇。时间是有限的也是永恒的，它不会停止和减缓，但是人却需要休息和恢复。凡是有生命的东西，和时间较量的结果都是失败。区别只在于有的败得辉煌，有的败得悲壮，有的败得美丽，有的败得凄惨，有的败得合理，有的败得窝囊。时间是无偿赠送给生命的，获得了生命也就获得了时间，而且时间并不代表生命的价值，快速地消耗自己也不可能获得更多的时间。人们没有必要和时间“竞争”和“赛跑”。利用时间是生存的需要，有张有弛，有紧有松。累得受不了了就得休息，尽情放松自己；拥有太多的时间无法打发，就得找点事干，让自己紧张一下。这才能够与时间和谐共处。P33-P34

《这样生活才不累》

编辑推荐

从容生活从“心”开始，令你感到劳累的主要原因不是生活的逼迫，而是你内心的不安。人们总是揣着一颗浮躁的心、功利的心、贪婪的心、固执的心、虚荣的心，什么都舍不得，什么都放不下，这样怎么可能让自己轻松下来呢？当你能够用豁达、平和、淡泊、宽容的心态面对生活，使自己的心安静下来的时候，你就不会再吃不香、睡不好、站不安、坐不稳了。

《这样生活才不累》

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