

<<放慢 放松 放下>>

图书基本信息

书名：<<放慢 放松 放下>>

13位ISBN编号：9787111358138

10位ISBN编号：7111358139

出版时间：2011-10

出版时间：机械工业出版社

页数：217

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>

<<放慢 放松 放下>>

前言

现代人的生活已变得如此奇怪：钱越来越多，可是身体越来越差；压力越来越大，可是想要的东西越来越多；娱乐生活越来越丰富，可是心情越来越紧张。

每个人都感觉自己的生活就像汽车上了高速公路，怎么也停不下来，也不敢停下来。

这样下去，能跑多久呢？

心中的忧虑与日俱增。

1982年，美国物理学家劳瑞·多西首创“时间病”一词，用于描述“时光飞逝”、“时间不够”、“必须加快速度迎头赶上”等急迫的情景。

如今，全世界都为“时间病”所困扰，我们都属于对速度膜拜的一族，每一件事以及每一个人都面临着加快速度带来的巨大压力。

不久前，世界经济论坛创始人兼主席克劳斯·施瓦布先生用极端的措辞清楚地指出：“我们正从一个大鱼吃小鱼的世界步入一个快鱼吃慢鱼的世界。

”在这个忙碌而喧闹的时代，一切都要争分夺秒。

英国心理学家盖伊·克莱斯通认为，现在“加速”已经成为人类的第二天性。

我们已经逐渐形成了迅速、省时及效率最大化的内在心理状态，这种心理与日俱增。

困扰现代人的不仅仅是高速度和快节奏，还有日益增大的生活压力和无限膨胀的欲望。

在巨大的压力面前，每个人都觉得自己的生活随时可能出现意外，甚至瞬间崩溃，而永远都不满足的欲望“勾引”着我们不停地追求。

社会环境也在激励我们向自己的人生索取高价，“只有想不到，没有做不到”、“一切皆有可能”正在成为我们工作和生活的座右铭，过去那种“日出而作，日落而息”的平淡自如的生活已经离我们远去。

现在，当我们的生活在紧张忙碌中表现得一团糟的时候，我们应该停下来好好想一想，这是我们要的生活吗？

当然不是。

我们没有理由埋怨自己不是生而富贵的幸运儿，我们要改变的是自己，因为要怎样生活是我们的权力，没有任何人、任何事、任何组织可以强迫我们。

我们需要调整现在的生活状态，把生活节奏放慢，把紧张心态放松，把无穷欲望放下。

把生活节奏放慢，就是给我们的生活多留一些时间，给我们的生命延长一些时间。

这样我们就不会没有时间吃早饭，不会整日面红耳赤、气喘吁吁，不会连睡觉都要定好闹钟。

把紧张心态放松，就是要从容地面对现实生活，随时随地享受生活，不管外界如何风云变幻，我们总是以“乐活”的人生态度去面对。

健康的心理会保障我们的生活质量。

把无穷欲望放下，就是要过自己的“真生活”，不成为欲望的奴隶。

欲望常常在我们被诱惑的时候，成为我们的主人，指使我们做出种种贪婪的举动，最终破坏我们的心境，使我们的人生徒增烦恼。

所以，我们生活在这个世界上，就要学会把握自己透彻地认识生活，用有限的生命享受快乐的人生。

<<放慢 放松 放下>>

内容概要

现在，当我们的生活在紧张忙碌中表现得一团糟的时候，需要我们停下来好好想一想，这是我们要的生活吗？

我们要改变的是自己，因为要怎样生活是我们的权力。

放慢脚步，欣赏生活；放松身心，享受生活；放下欲望，拓宽生活，让我们的心灵睡一会，这样当我们的的心灵醒来以后，我们会淡定地把握自己，担起生命的责任，用有限的生命享受快乐的人生——做到“工作再忙心不忙，生活再累心不累”。

<<放慢 放松 放下>>

作者简介

陈满麒，2001年至今致力于心理学在大众心理健康应用方面的研究，丰富的人生阅历，多年的组织管理经验以及对人生成功的深刻感悟，为乐活三大准则的建立奠定了坚实的实践基础。

爱好文学与历史，喜欢思考，出版过多部社科类、教育类畅销书，代表作有：《工作中无小事》、《正说清宫八大疑案》、《影响世界的七大教子理念》等多部图书，在广大读者心目中享有良好的声誉

。

<<放慢 放松 放下>>

书籍目录

· 前言
第一篇 放慢脚步，欣赏生活
第一章 快节奏下的生活舞步
1. 学会站着睡觉
2. 快节奏带来的疾病
3. 有多少生命可以重来
4. 快休闲，享受到了什么
5. 快餐正在侵夺你的健康
6. 快，不仅伤身更伤“心”
第二章 慢下来才幸福
1. “慢”延世界的“慢生活”
2. 勇敢地慢下来
3. 慢下来才能享受生活
4. 首先让自己的心慢下来
5. 让我们向慢生活靠拢
6. 找到合适的节奏
第三章 慢的乐趣，慢的心情
1. 慢是一种积极的生活方式
2. 慢慢走，请注意欣赏
3. 随时都要有看风景的心情
4. 人生难得“慢乐”
5. 学会等待花开
第二篇 放松身心，享受生活
第四章 压力太大，不妨换一种态度
1. 现代人无所不在的压力
2. 不是所有优秀的人都能成功
3. 不要为了工作而忘了生活
4. 学会让步是一种进步
5. 不要强迫自己做到最好
6. 选择看待问题的角度.....
第三篇 放下欲望，拓宽生活

<<放慢 放松 放下>>

章节摘录

版权页：旅游是一种极好的放松方式，全身心地投入大自然的怀抱，领略湖光山色的优雅；或者徜徉在名胜古迹间，倾听历史的诉说都让人陶醉其间。

但是，这样美妙的事情也被快节奏冲击了。

很多人因为时间紧，又贪图景点多、花费低，于是参加很多旅行社组织的“某某几日游”活动。

于是成群结队地在导游的带领下走马观花，“下车拍照、上车睡觉”，连景点的名字都没有记全，只是带回几张照片或各种各样的纪念品，回家给亲戚朋友“显摆”一下，以此证明自己曾去过那些地方。

这样的旅游方式可以说，就像让人几分钟之内吃完一顿大餐，连菜的味道都没时间体味，价钱再便宜也是吃亏的。

现在，一些年轻人的休闲追求更是追求时尚，流行什么玩什么，根本就不懂得“适合自己的才是最好的”道理，高尔夫是贵族运动，昂贵的球具、不菲的会费……在中国，不是成功人士很难把打高尔夫球作为自己的休闲运动，可是，很多年轻人，即使节衣缩食，也要打上几杆高尔夫，为的就是不被时代所“抛弃”。

实际上，只要适合自己的运动，都可以起到修养身心的作用。

为了追求时尚去休闲，是得不偿失的，比如你有恐高症，非要去蹦极，那样后果会很严重。

类似这样“心理强迫症”似的休闲，可以说是受罪，怎么能起到休闲享受的作用呢？

其实，中国有很多高雅的休闲方式，如琴棋书画、观花养鱼等。

<<放慢 放松 放下>>

媒体关注与评论

放慢生活的脚步就是要反思生活。

——王石工作再忙心不忙，生活再累心不累。

——洪昭光要想从压力下解脱出来，可以尝试放慢速度。

——美国女喜剧演员莉莉·汤姆林我们正处在一个把健康卖给时间和压力的时代。

忙，特别是心理上的忙碌感所带来的伤害，可能超出我们的想象，那种不眠不休的工作是一种自杀式的生活。

——英国时间管理专家格斯勒

<<放慢 放松 放下>>

编辑推荐

《放慢 放松 放下:乐活人生的三大准则》：要找到自己想要的生活并不难，一切外在条件都是次要的，关键在于自己的内心和对生活的看法，舒缓心情，回归自我，换位思考。做到这些，你就会发现，你周围的一切都没有发生改变，但是你的生活却改变了，这一切都来源于你乐活的人生态度。放慢生活让灵魂跟上自己，放松身心让愉悦充盈生命，放下欲望体验“禅意”奢华。这样做可以给生命延长一些时间：不会没有时间吃早饭；不会整日面红耳赤、气喘吁吁；不会连睡觉都要定好闹钟。

<<放慢 放松 放下>>

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>