

<<为幸福放慢脚步>>

图书基本信息

书名：<<为幸福放慢脚步>>

13位ISBN编号：9787121100574

10位ISBN编号：7121100576

出版时间：2010-2

出版时间：电子工业出版社

作者：黄志坚

页数：199

字数：202

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>

## &lt;&lt;为幸福放慢脚步&gt;&gt;

## 前言

在电视剧《奋斗》的第五集中有徐志森教陆涛学开车的情景。

开始时，徐志森说：“你看到我怎么开了吧，你不要管这车是什么牌子，值多少钱，这和开车没关系。

你只要记得，遇到状况，就踩刹车。

”然后，在他叫陆涛开快车再刹车，停下后又说：“对待某些事情也要像开车一样，随时刹车才不会失控，开快车谁都会，但能及时刹住车可不容易啊。

”几分钟后，陆涛在失控之下把那豪华的奥迪A8撞到了路牌上，吓得话都说不出来了。

徐志森又利用这个机会启迪说：“你看到了吧，不刹车就会失控，而失控是最坏的情况。

因为没有人知道失控以后会发生什么，开车是这样，做生意也是这样，在不清楚周围情况的时候就要刹车，随时刹车！

”徐志森言传身教地启迪陆涛，让陆涛意识到失控的危险，要懂得遇到状况就及时刹车。

其实在生活中，大部分人都处于失控状态：工作失控、情绪失控、感情失控、亲情失控……生活和工作一团糟，觉得人生失去了意义。

其实人的生活比开车还容易失控。

在快节奏的大背景下，人们总是急着去赶路而忘了欣赏路上的风景；总是不给自己足够的时间去思考就做出有失理性的行为和决定；总是为了工作、名利而忽略了自己的健康；总是为了盲目的目标，固执地坚持走那条南辕北辙的路……而盲目地追求快，不懂得及时刹车的结果，就是失控。

失控是最坏的情况，因为没有人知道失控以后会发生什么——也许是撞车，受点小伤；也许是偏离正常的轨道，坠入万劫不复的悬崖，车毁人亡。

因此，在不清楚周围情况的时候就要及时刹车，这样就可以让人们知道自己在哪里，让人们知道做的事情是对还是错，让人们不过于情绪化而客观地分析问题并随时调整心态。

每个人的一生其实就像一次旅行：需要随时刹车，或者是驻足欣赏路边的风景，这样一路的旅程才会美丽而快乐；或者刹车想想，路有没有走对，是不是与原来的目标有偏差或者背道而驰；或者刹车停下来，为汽车加油、保养，让它能更好地前行；或者在清楚自己走错时刹车，调转头朝正确目标前进。

只有及时刹车，歇歇、调整一下，用心看看和想想，你才会感觉生活是如此的精彩美丽。

记得在一个周日的夜晚，我还在忙碌地工作着……突然手机响了，周围嘈杂的声音使我听不见对方的声音。

我只能挂断电话给对方发了一条短信。

忙中竟然弄错了一个数字，直到那个陌生人发来表示疑问的“？”

”，我才发现因手机号码太相似了而发错了信息。

我连忙给这个不知名的人发信息表示歉意。

他（她）回复说：“没有关系。”

”虽然很疲惫了，但这个插曲让我有一种放松的感觉。

之后我们从陌生人变成现实中很要好的朋友了。

伟大的雕塑艺术家罗丹曾说：“这世间不缺乏美，而是缺少发现美的眼睛。”

”在一般人看来，上述那种美丽的错误唾手可得，但是为什么有很多人却从来没有这种美丽的心情呢？

究其原因他们常常处于忙（盲、茫）的状态，为了工作、金钱和地位疲于奔命，在休闲与事业之间失控了。

哪里还能正常地去享受生活的幸福和快乐呢？

所以说，人生的美丽和幸福，是属于那些懂得随时将忙碌暂停而偷闲的人。

在欧洲阿尔卑斯山的一条风景很美的大道上，有一句标语：“慢慢走，请注意欣赏！”

”现代人看起来太忙了。

许多人在这忙碌的世界上过活，手脚不停，就好像在阿尔卑斯山上旅行，乘车匆匆忙忙地过去了，没

## <<为幸福放慢脚步>>

有时间回一回头或者停一停步子，欣赏一下风景。

结果，使这原本丰富美丽的世界，在人们眼中空无所有，只剩下了匆忙和紧张，劳碌和忧愁。

也许每个人都和我一样一直思考这样一个问题——一个人毕生劳碌，到底是为了什么？这似乎是一个太深刻的命题，一时无法给出明确的答案。

下面这个故事，我想多少能够带来一些启示。

一只小老鼠拼命地奔跑。

乌鸦问它：“小老鼠，你为啥跑得那么急？

歇歇脚吧。

” “我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。

”小老鼠回答，继续奔跑着。

一会儿，乌龟问它：“你为啥跑得这么急？

晒晒太阳吧。

”小老鼠依旧回答，“不行，我急着去路的尽头，看看那里是啥模样。

”一路上，问答反复。

小老鼠从来没有停歇过，一心想到达终点。

直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩，终于停下来了。

“原来路的尽头就是这棵树桩！

”小老鼠喟叹道。

更令它懊丧的是，它发现此时的自己已经老迈：“早知这样，好好享受那沿途的风景，该多美啊……

”生活在快节奏中的人们，正如小老鼠奔跑一样：为了不迟到，步履匆匆；为了赶时间，在快餐店里狼吞虎咽；为了不错过客户和老板的召唤，保持手机24小时开机；为了工作，把儿女情怀抛在一边；忘了给自己放个假，重新找到那个快乐与充满活力的自己；忘了自己究竟为什么而活……人们每天都在跟时间赛跑，脑海里只有“快一点，再快一点”的概念。

所谓的幸福和快乐就这样被忙碌的生活吞噬了，其实它们就隐藏在琐细的生活之中，只需要停一停匆忙的脚步就可以发现，而很多人却兀自睁着一刻都无法闲暇的双眼，对此视而不见。

作家蒋勋这样解释过“忙”字的意义：“忙”是“心”加死亡的“亡”，如果太忙，心灵一定会死亡。

这样的解释，虽然另类，却很有道理。

不要以为醒着，就清醒地活着；不要以为活着，就活得明白；不要以为你明白地活着，就活出了真正的自我。

其实，人们在日复一日，年复一年周而复始的日子中失却了生活的激情和斗志，很多曾经久违的东西已经在不知不觉中沉睡，而这些沉睡的东西恰恰是灵感、力量和快乐的源泉。

想要找到原来的它们，就必须懂得为匆忙的生命刹刹车。

有位哲人曾经说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

”每个人的一生其实都是一次旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。

所以，生活需要及时刹车。

## <<为幸福放慢脚步>>

### 内容概要

本书通过隽永的哲理文字，循序渐进地告诉读者：忙碌而快节奏的生活会让人失控，从而导致不好的状况，如身体的不适、工作效率低下、生活的黯然。

而及时刹车，暂停一下，就能规避这种局面。

本书分别从暂停的四大目的（欣赏、思考、休养、调整）入手，清晰阐述暂停对每个人的必要性，以及对每个人一生的意义；告诉快节奏一族，在努力打拼的同时，别忘了学会享受生活，因为生活的意义不在于忙碌后的结果，而在于实现梦想的过程；在工作和生活中学会随时暂停，是为了让人生更有效率和价值。

本书立意新颖，既是心灵迷途者的向导，又是每个人生活和工作的指南。

## <<为幸福放慢脚步>>

### 作者简介

黄志坚 资深出版策划人，具有“策划鬼才”之称，现为长沙银狐文化公司总经理。策划畅销图书数百本，个人出版作品30多部，代表作品有：《吃饭时吃饭，睡觉时睡觉》、《幸福不在远处》、《20几岁必须看透的50个人生谬误》、《一生做好一件事》、《换工作不如换思维》、《谎言胜

## &lt;&lt;为幸福放慢脚步&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 及时刹车，规避生命的失控 快，是失控的根源 暂停，是为了亲伦重现 暂停，是为了给养，更好地前行 暂停，是为了欣赏风景 暂停，是为了找到生命的本真 暂停，是为了冷静下来，理智思考 暂停，是为了控制情绪 暂停，是为了提高效能 暂停，是为了调整和修正 完美的人生需要且走且停 第2章 及时刹车，驻足欣赏沿途风景 欲停不能，你错过了什么 用欣赏的态度去生活 随时暂停，发现生活中的机会 乐在此时，而不是以后 忙里偷闲，享受你的工作 感情亮红灯时，请及时刹车 恋爱的“半糖主义”境界 不要因为忙，而错过了爱 性爱不是方便面，需要慢慢来 留出享受天伦之乐的时间 尽孝一定要从容 别忘了将幸福唤醒 平凡就是最大的幸福 第3章 及时刹车，三思而后行 再忙，也要暂停下来思考 发怒之前，请按下暂停键 反省，是年轻人每天的必修课 力不从心时，别忘了叫“暂停” 与人沟通，记得及时让嘴巴暂停 谈判中屡试不爽的暂停技巧 凡事三思而后行，谋定而后动 幸福不是有钱人的专利 生命需要删繁就简 寻找生活中真正的财富 谨防心灵感冒 不必太在意人生烦恼 第4章 及时刹车，给自己补养 从王石自传《让灵魂跟上脚步》说起 8-1]8 平衡工作与休闲 放下工作，随时给自己放个假 休养，从每天的晨练开始 谁偷走了你的睡眠 工作中要学会“忙里偷闲” 工作狂，你需要紧急刹车 难过的时候，去看看大海 倾听大自然的声音 每年到你心仪的地方去旅行 偷得浮生半日闲：随时从忙碌中抽离 学习是一辈子的事，随时给自己充电 别活得太累 第5章 及时刹车，重整人生行囊 重整行囊，人生需要随时转变 方向错了，就要及时刹车 职业错位，就一定暂停下来，及时修正 剔除盲目这根刺 人生需要在回首中调整自己 为人不能太贪婪，需要适可而止 改变现状：要为快乐而工作 兼顾工作，寻找平衡的生活 做回真正的自己，比什么都重要 现状是一座孤岛，绝不能安于现状 最容易忽视的真理：健康才是生活的重点 换个角度思考，生活更精彩 少有人走的路也许正是你的成功之路 有“失”才有更好的“得” 人人都需要每天更新自己

<<为幸福放慢脚步>>

编辑推荐

“穷忙一族”快乐工作幸福生活的心灵指南 当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

每个人的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。

<<为幸福放慢脚步>>

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>