

<<生命管理>>

图书基本信息

书名：<<生命管理>>

13位ISBN编号：9787200095807

10位ISBN编号：720009580X

出版时间：2013-1

出版时间：北京出版社

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>

## <<生命管理>>

### 前言

你热爱生命吗？

我想每个人的答案都是一样的——热爱。

那你知道如何管理生命吗？

关于这个问题，我们得到的答案并不尽如人意。

通过调查，我们发现很多人对生命没有深刻的认识，不知道为什么活着，不知道活着该干些什么，更为可悲的是，有些人甚至还要为如何打发生命而发愁。

生命是短暂的，平均下来只有26280天。

我们要深刻认识到这一点，珍惜生命，不要浪费时间，用有限的光阴，多做有意义的事情。

生命的长度可以用时间来计算，而在同样的生命时长内，每个人的生命质量却不尽相同，其中的原因就在于会不会管理生命。

不懂得如何管理生命的人，其实就是在消极地消耗生命，这不能不说是一种悲哀。

以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。

在这里，我们不想喋喋不休地给大家讲什么人生大道理，只想通过一个个鲜活的事例让大家看看别人错在了哪里。

多年的调研，我们积累了大量的资料。

在书中，我们把众多现实中的事例集中转化到一个个“现代寓言”之中。

我们希望通过这种形式，能让大家接受起来更加容易。

需要说明的是，为了故事的需要，我们对事例进行了加工整理，希望大家不要对号入座，只须了解故事所要表达的含义即可。

生命有始有终，这谁也无法抗拒。

我们要做的是，坦然面对生死，努力把握当下，让生命的每一天都过得自然、淡定、洒脱……

## <<生命管理>>

### 内容概要

《生命管理:26280天的活法》针对目前大众在生命管理方面存在的种种问题，提出了非常具体的生命全程管理方案。

《生命管理:26280天的活法》内容涵盖面广，涉及生命的方方面面，并提出了许多切实可行的方法，让人们在感悟生命的同时，能够拟定适合自己的生命管理方案。

#### 作者简介

李澍晔，中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中国青少年通讯社成长教育首席专家，中国儿童少年基金会阳光计划爱心专家。

刘燕华，全国十大当代孟母之一，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中华护理学会会员，北京人民广播电台首届“知心妈妈”比赛季军。

## &lt;&lt;生命管理&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章平均生命时间26280天 生命的意义 平均生命时间 平衡生命 合理布局生命 找出自己的有效生命时间 学会调整生命方向 做生命的主人 让生命价值最大化 保证生命质量 不留太多的遗憾 延长有效生命时间 生命的永恒 第二章管理26280天的生命 婴幼儿阶段的生命管理 学前阶段的生命管理 小学阶段的生命管理 初中阶段的生命管理 高中阶段的生命管理 大学阶段的生命管理 中青年阶段的生命管理 老年阶段的生命管理 第三章生命时间管理 有效生命时间管理 生命时间目标管理 生命时间监督管理 生命时间减法管理 生命时间原则管理 第四章生命健康管理 防病管理 健身管理 早餐管理 午餐管理 晚餐管理 零食管理 体检管理 医治管理 睡眠管理 饮水管理 戒烟 限酒 个人卫生管理 第五章生命心情管理 顺其自然 恬淡无忧 镇定自若 善待万物 勿大喜大悲 生活有规律 敢于交流 第六章生命事业管理 事业型 原则型 目标型 颓废型 盲目型 集体型 第七章恋爱婚姻管理 恋爱时间 盲目型 无责型 内耗型 猜疑型 不包容型 第八章育儿管理 认真准备 孕期保健 身体健康 心理健康 教会做人 自我保扫 养成好习惯 第九章赡养（孝敬）老人管理 时间 物质 内容 持之以恒 科学计划 健康为主 第十章社交管理 时间 必要的交往 无关紧要的交往 亲情交往 近益友，远损友 第十一章学习管理 时间 读书 实践 形式 第十二章娱乐休闲管理 时间 目的 形式 随意 健康 第十三章生命安全管理 防火 防震 防电 交通安全 第十四章形象管理 仪容 服饰 语言 姿态 第十五章临终管理 正视死亡 不留遗憾 写好遗嘱 不给后人找麻烦 给后人留下宝贵的精神财富 后记

## &lt;&lt;生命管理&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：平衡生命 我们的平均寿命为26280天，这26280天怎么度过呢？

有人说我要天天工作，争分夺秒。

这不成工作狂了吗？

工作完了还是工作，可能会增加身心压力，大大降低健康指数，伤害与家人和亲友的关系，甚至引发心理危机。

有人说我天天睡觉，这不是空耗生命、虚度人生吗？

有人说我要天天享乐、恣意妄为。

这不就真的应验了痴人说梦这个词了吗？

过度重视享乐，将会造成其他领域的偏废，甚至容易钻进牛角尖而无法自拔，或干脆选择逃离尘世，遁入空门。

有人说我要天天恋爱，花前月下。

这怎么可能呢？

人之所以称为人，就是有智慧，惜时、守时、节时，能审时度势，顺应自然，科学平衡自己的生命，合理分配时间，这样活得才充实而有意义。

那么，我们究竟该如何平衡生命时间呢？

人的平均生命时间是26280天，睡觉要占去1/3，共计8760天，这是保证生命健康的时间，一般情况下不要随意占用。

过度占用睡觉时间，在短时间内看不出什么坏结果，但是从长远来看，却会缩短你总的生命时长，也可能使你的生命质量下降。

“老天爷”是公正的，千万不要认为熬夜没有什么大不了，其实后果是非常严重的，只是时候未到，因为谁都逃不过生命的自然规律。

有一个公司的总经理才42岁，他天天忙于公司的发展，凌晨3点前就没睡过觉，满脑子想的都是产品、销售、利润。

一天夜里，他突然晕倒在办公室里，第二天被人们发现时，一切都晚了。

这个事例告诉我们，过度占用睡眠时间，身体健康一定会受到伤害。

减去用于睡觉的8760天，我们能自由支配的生命时间就只剩下17520天了。

如何分配这17520天呢？

这是个大学问。

这17520天中，我们要学习、工作、吃饭、买东西、谈恋爱、结婚、生育子女、赡养老人、娱乐、社交。

合理安排时间，不是做简单的除法，不能搞绝对平均，不能忽视每一个环节与过程，这样才能活得精彩，不留遗憾。

同样都是人，有人把这17520天利用得非常好，实实在在地走完了人生，为人类、为家庭、为自己作出了贡献，活得很有价值。

有人没有利用好这17520天，志向虽然远大，但一事无成，家庭也不幸福，窝窝囊囊地结束了一生。

合理布局生命 为了准确把握人们对生命布局的了解与重视程度，我们精心做了一次问卷调查，题目是“你知道如何布局生命吗”，对象是老年人、中年人、青年人、高中生、初中生、小学生、幼儿园小朋友各30名。

他们的回答五花八门，很有意思，值得人们思考。

老年人的回答是，布局生命很重要，可是已经晚了，如果能有第二次生命，他们会好好布局生命，这样他们的人生绝对不是现在这样。

中年人的回答是，青年时没有布局生命的意识，家长也没有教他们布局生命，所以事业、婚姻、家庭一团糟，现在想布局生命，又觉得晚了，只能望天叹息了。

青年人的回答是，生命有什么好布局的，现在就要拼命工作、拼命赚钱、拼命享乐，以后的事以后再说，没有钱，什么也别说了。



## 后记

每个人的一生都是一本独特的书。

“老天爷”把我们播撒在世间的时候特别公平，他送给每个人一本书，这本书没有封面，也没有文字，只是26280张白纸。

这本书究竟怎么写，“老天爷”不管，你自己管。

人的命运不是天定的，是靠你自己来书写的。

“老天爷”给了你这本26280页的书，如果你认为它没有什么好写的，就会对它不理不睬，或者随意涂鸦，到最后，你的这本书就变成了一堆废纸。

即使你后来幡然悔悟，想重新写你的书，但“老天爷”对每个人都是公平的，他绝不会怜悯你，不会重新给你一本书。

所以，把握手中的笔，慎重写好每一页，才是明智之举。



<<生命管理>>

编辑推荐

《生命管理:26280天的活法》编辑推荐：生命是短暂的，平均只有26280天。人生就像一本26280页的书，如果你随意涂鸦，到最后，此书将变成一堆废纸。把握手中的笔，慎重写好每一页，你的生命才会精彩。

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>