

<<我的生活我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的生活我做主>>

13位ISBN编号：9787500844501

10位ISBN编号：7500844506

出版时间：2009-9

出版时间：工人出版社

作者：任悦

页数：239

字数：100000

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>

## <<我的生活我做主>>

### 前言

我们总有这样的疑问：为什么压力总是这么大？

为什么生活总是如此乏味？

为什么终日忙碌却不见一点收获？

为什么钱多了生活好了快乐却少了？

这些问题埋藏在心里已经很久，被我们无数次地提出来，可又找不到答案。

现在，由我来为你揭秘，因为我们——总按照一种模式生活，我们的生活和思维一样僵硬！

试想，当你在用目前这种方式生活、工作时，已经感到了压力大或不快乐，但你没有改变，仍然沿用这种方式，这就等于你没有清除带给你压力与烦恼的毒瘤，那么所有的不愉快自然统统还在，这就导致了我们不停地抱怨却又对自己的现状无能为力。

唯一的办法，就是把生活颠倒着过。

所谓把生活颠倒来过，并不是要昼伏夜出，而是要打破原有的生活模式，在不违法乱纪的情况下摆脱束缚、寻找自由、寻找真我。

这种颠倒过来的生活看似离经叛道，看似不可思议，实际上它包含了获得快乐、找寻幸福的真谛。

把生活颠倒着过并不难，难就难在我们的思维有些固化了，甚至有一些人不知道该如何改变自己的生活。

## <<我的生活我做主>>

### 内容概要

是什么阻碍我们迈向快乐？

压力！

不管压力是来自职场、生活、家庭还是婚恋，最终绝大多数是从我们的内心发出，能否将这些令自己疲惫不堪的压力消之于无形，完全在于我们的价值观。

本书颠覆了传统中的陈旧观念，提出了与众不同的观点，并附有神奇的心理测试和流行的星座心理，让你在阅读本书的同时，根据随书的小测试轻松地探寻潜藏在心底的个性，在身心得到放松的同时，赫然发现：原来生活是可以这样的！

<<我的生活我做主>>

作者简介

任悦，非著名80后作家，以笔谋生。

曾发表及创作了《泪光》、《不再许愿》、《放手》、《那人间，残阳如血》、《他是我兄弟》、《细瓦新娘》、《公子小白》等百余篇小说、杂文等。

向往简单、恬淡的生活，愿和朋友们一起分享快乐。

<<我的生活我做主>>

书籍目录

序言 生活，要颠倒着过Part 1 天使去偷瓜，撒旦去看家 Chapter 1 男人化妆，女人抽烟 Chapter 2 美女是什么 Chapter 3 不做英雄做草根 Chapter 4 没有偶像，只有自己 Chapter 5 从一白再白到健康古铜 Chapter 6 慷慨痛哭，失声微笑Part 2 夜晚晒太阳，白天数星星 Chapter 7 夏天洗桑拿，冬天去吹冈 Chapter 8 花少不愁没颜色，可把树叶都染红 Chapter 9 有欲则刚，无欲则危 Chapter 10 打破幻想，从一无所有开女始 Chapter 11 砸掉计算器，拨拉算盘珠 Chapter 12 繁杂是祸，简单是福 Chapter 13 就要那一份孤独 Chapter 14 从扔东西到捐东西 Chapter 15 做最“穷”的富人Part 3 只爱杨康，不爱郭靖 Chapter 16 从一而终到三心二意 Chapter 17 光棍远超一场爱情盛宴 Chapter 18 美就行，不必完美 Chapter 19 新同居时代 Chapter 20 不要男追女，我要女追男Part 4 丘比特失宠，比基尼登场 Chapter 21 别问我是不是处女，先证明你是不是处男 Chapter 22 女人从被动到主动Part 5 女人当家，男人听令 Chapter 23 从全职妈妈到全职爸爸 Chapter 24 男人系围裙，女人看报纸 Chapter 25 “留守丈夫”颠覆传统观念Part 6 上班伸懒腰，下班抖精神 Chapter 26 博士去扫地，学生当老总 Chapter 27 每天忙碌碌，一年空落落 Chapter 28 拒绝加班，睡个好觉 Chapter 29 从此不再讨好上司

## &lt;&lt;我的生活我做主&gt;&gt;

## 章节摘录

Chapter1男人化妆，女人抽烟什么是生活？

当你认为生活即活着时，你已经死了！

活着是一种动物最原始、最基本的本能，是有水喝水、有饭吃饭、取暖避寒的最起码的生存状态。

而生活是一种远超活着的含义，它包含了快乐、幸福、丰富的精神生活，远远超过活着。

也许你会说，男人化妆女人抽烟与生活、活着有何关系？

我们在此所讲的男人化妆女人抽烟，并不是一定要男人拿着眉笔画眉画眼，也不是一定要女人拈着香烟吞云吐雾，而是要表达一种完全不同的生活态度——我们要生活，而不仅是活着，个性是我们唯一赖以生存的东西！

为什么你常觉不快？

为什么你常觉生活无趣？

为什么你常觉工作压力很大？

为什么你常觉忙碌疲惫？

这一切都因你不是在生活，而仅是在活着。

在传统的世界中，男人与化妆是完全绝缘的，男人不化妆是因为男人历来是阳刚、坚毅的象征，在工作中，他们独当一面；在生活中，他们有坚实的臂膀。

他们从不哭泣、从不软弱、从不退缩，把最刚毅的一面展示人前。

但事实上真的是这样吗？

男人不哭泣并不代表不想哭，他们刚毅但并不代表内心没有挣扎，只是传统的观念压抑着他们，让他们不能释放自己的感情，把所有的压力、悲伤、不快都深深埋在心里。

这就是为什么他们常感疲惫、压抑不已，而这时的他们，仅仅停留在活着的意义上。

同样，女人抽烟也被传统观念认为是不可救药的、是放浪的、是行为不检点的，而应该是温柔如水、巧目盼兮、顾影生姿的。

但这样的观念让女人行不敢快、坐不敢颓，她们的思想被人忽视，她们的呐喊也被淹没。

这就是为什么她们常觉情绪焦虑、郁郁寡欢，这样的她们，也仅仅是活着。

有一个男人，他从小就跟别人不一样，他不喜欢疯疯癫癫地和男同学一起玩打仗、一起玩泥巴，而是喜欢待在家里，拿根火柴棍，烧了以后就焦黑的那部分画眉毛，然后用印泥画口红。

再大一些，他喜欢像女孩子一样化妆、打扮。

他的行为让很多人觉得奇怪、不理解，不明白一个男孩子为什么要做这些“娘娘腔儿”的事。

面对周围人怪异的目光，他一度感到很困惑也很痛苦，不明白为什么男人就不能做这些事情。

可如果他去做别的事情，又觉得那不是自己想做的，会令自己很痛苦。

经过左思右想，他决定遵循自己的意愿，去做自己最想做的事情。

于是他把心思都花在了化妆上，经常拿着化妆品在自己的脸上涂来涂去，化成各种样子。

终于，他的个性让他走上了化妆这条职业之路，他既有女人的纤细敏感、也有男人的直爽大气、更有孩子般的任性妄为，这种独特的个性，让他迅速展露自己的能力，成为一个知名的化妆造型师，不仅如此，他还拍写真集、出单曲、主持节目、参加电影的拍摄，他就是吉米，一个充满魅力与传奇的人。

试想一下，如果当初吉米为了别人的想法而放弃自己想做的事情，那么今天的他，非但不会有此成就，相反，他还会活在压抑与痛苦中，想做而不敢做，这样的人生岂不就只是活着，何谈生活？

与化妆的男人相比，柯达全球副总裁叶莺曾说过这样一番与抽烟的女人相关的话：“我的裙子足够短，我的鞋跟足够高，但是女人，希望你的头脑也足够满，足够清醒，你们的美丽是属于整个世界男人的，男人不光是欣赏你唇边噙着的烟和你那只白皙迷人的手，男人更欣赏你们的自强和自尊。

男人和女人应该像两棵树，一棵刚劲而不失柔情如雪松，一棵柔美而不失顽强如杨柳，并排站在四季的风风雨雨中。

”其实，男人表现出女性的特质、女人表现出男性的特质，这种情况并不少见，男人女人身体里的特质本就互相存在。

## &lt;&lt;我的生活我做主&gt;&gt;

著名心理学家荣格认为，人类的人格中包含了阿尼玛——男人潜意识中女性面向的具体化和阿尼穆斯——女人潜意识中男性面向的具体化，它们对我们生活中所做的选择发挥了巨大的影响，直接参与塑造我们的行为。

因此，当我们与这些本已存在的意志抗衡时，是不顺应自然、有违生物规律的，必然会感到压抑与痛苦——这是人的天性，与道德无关。

而像吉米这样性格的人，只不过是把体内的阿尼玛与阿尼穆斯特质发挥了出来，不加掩盖地散发着独特、率真的气息。

也正是因为这样，他们活得潇洒、活得从容、活得勇往直前。

由此看来，这种全新的生活态度，是尽情释放个性的产物，完全颠覆人们心目中的性格标准，像一股飓风以锐不可当之势向人们袭来，带给男人和女人一种豁然开朗、耳目一新的感受。

据说世界上英国男人在皮肤问题上花费的钱是多于地球上其他国家的，而现在，韩国、日本及中国的男人们，也不甘于后，纷纷注重起自己的面子。

当他们每日清晨站在镜子前剃须刮脸、抹须后水、抹护肤品、喷男士香水时，正是要准备神清气爽地开始新的一天。

当他们每天在写字楼里的洗手间对着镜子整理领带、梳理头发、用吸油纸、涂透明润唇膏时，正是准备将工作做得无懈可击。

当他们结束了一天的忙碌后，泡个香熏浴、涂眼霜、护肤晚霜时，正是他们准备展现男人浪漫、温柔的一面。

当男人在做着这一切的时候，实际上就是在痛快淋漓地释放着自己，把心里的烦恼和身上的包袱全部卸下来，把最真实的自己表达出来，这时，他们必是轻松、愉悦的。

并且，男人化妆并非今日首开先河，而是自古有之：早在古代，人们就用河塘或土地里的烂泥涂在脸上来保持皮肤的温度和抗衡强烈的日光；魏晋时期，男子散发、披巾帽，着长衫，追求超脱不凡的气质；南朝男子仿效前朝，剃面敷粉、施朱点绛、熏衣染袍、大冠高履，颇有高雅之风；宋朝男子以素为美、更重意蕴，颇有才子之风；元朝男子崇奢华之美，极尽华美之能事……这一切，都是男人以化妆的方式来展示自己的个性，来追求更加有质量的生活。

同样，女人亦是如此。

有人说，当一个女人手拈香烟时，必定心中不快乐。

这句话有一定的道理，女人抽烟，往往并不是真正意义上的烟草依赖，当她们生活得风平浪静之时，大多想不起世上还有烟这种东西，只是当她们感到寂寞、哀愁、悲伤之时，才会让薄薄的烟雾在窄小的空间飘浮，在一缕缕烟丝中，让自己慢慢明白，这个世界不仅仅让她承受苦难，还赋予了她不顾一切的胆量和无穷无尽的勇气。

此时的烟对于女人来说，只是一种倾诉与宣泄，她们或舔舐自己的伤口，或慢慢修复内心的断壁残垣。

谁说女人不能抽烟？

谁说男人不能化妆？

正因为不快乐，所以更需要发泄；正因为压抑，所以更需要找到宣泄的渠道。

这是一个全新的世纪，接受任何不违道德的生活方式，当你备感压力、备觉抑郁的时候，可想痛快释放一次？

如果你也是这样：笑不敢笑，怕被人说不检点；哭不敢哭，怕被人说不坚强；骂不敢骂，怕被人说没涵养；怒不敢怒，怕被人说没定力。

那么不妨抛弃以往陈旧观念，在不违背道德的前提下，想做什么就做什么，找回那个真正的自己，释放无穷的活力，你只需记住——个性是我们赖以生存的东西……Chapter2美女是什么美女是什么？

美女是清晨起床时不化妆绝没有自信出门；用餐时担心唇彩会被吃掉，令双唇黯然无色；讲话不能太快，更不能太多，否则会被认为没有深度；出门时必须携带小镜子一面、小梳子一把，以便时时观察、整理自己的妆容。

美女是花了过多的时间在装扮上，自然不会有空闲读书；总是吃喝玩乐，被大家追捧在中心，自然没有时间留一片空白给自己思考；此类女人难免与人攀比，像孔雀般展示翎毛，绝不愿输给任何同性。

## <<我的生活我做主>>

不知有多少女人梦寐以求的梦想，就是成为美女，成为众人眼中的焦点。

但这早已是落后于时代的想法，“美女”一词已远远不能满足我们的需要。

在传统的道德观看来，被称作“水性杨花”的女人是放荡堕落：的，殊不知，水性杨花是对一个女人极致的赞美。

水是柔顺、洁；争、透明的，坚强时可成冰，温柔时可化水，见弯绕弯，可顺流而下，亦可逆流而上——水是女人的神髓。

杨花妖娆，飘忽不定，神秘性感。

虽然在陈旧的观念看来，这是作风败坏、用情不专的表现，但如今，越来越多的女人深知，女人不仅要有外在的气质和内在的涵养，更要妩媚多情的气质，才能赢得男人的“非分之想”。

水若不动，无疑一潭死水；杨花若不扬，就只能等待凋谢。

因此，水性杨花是女人的极致。

男人对这样的女人往往是爱若珍宝的，因为她们的真、因为她们的鲜活。

有很多女人抱怨：我是温柔可人的淑女、我是精明能干的白领、我是出身名门的千金，怎么在男人眼里竟然比不上一个狐狸精？

其实她们不明白，古往今来，最能打动男人心的那些既妖又媚的女人。



## <<我的生活我做主>>

### 编辑推荐

《我的生活我做主》：拒绝平凡，颠覆生活。

抛却尘世的喧嚣，吟唱心底的声音。

率性而不妄为，张扬而不张狂，穿自己的鞋，走自己的路，不管别人的眼光如何，我只为我的生活——做主！

走进非主流生活，享受个性人生。

颠覆是一种拒绝平凡、打破界限的态度，是一种凤凰涅槃的重生，在这背后，有着更加瑰丽的理想与追求，在全新的生活态度和不同的生活方式中生存，忘掉压力、赶走忧郁、释放自我，享受不一样的精彩人生！

<<我的生活我做主>>

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>