

<<乐活>>

图书基本信息

书名：<<乐活>>

13位ISBN编号：9787501185085

10位ISBN编号：7501185085

出版时间：2008-10

出版时间：新华出版社

作者：水淼

页数：191

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>

内容概要

“乐活”，是一个由西方传来的新兴生活形态族群，由音译LOHAS而来，而LOHAS是英语Lifestyles of Health and Sustainability的缩写，意为以健康及可持续的形态生活。

健康的生活，就是让自己快乐，也让别人快乐；让这一代人快乐，也让子孙后代快乐；经营自己的内心，同时也经营周围的环境。

只有如此，我们才能感到真正的快乐。

本书缘于我的一位性格开朗的好朋友向我推荐的《读者》2007年第13期上的一篇文章，“乐活——快乐生活”，才使我这个后知后觉的人知道“乐活”一词。

当时，因为工作上有太多的不如意，导致我的心情一直处于低迷状态。

经历过几次失败后，仿佛做什么事情都没有了起初的激情，我每天大门不出，二门不迈，把自己闷在家中，看书，写字，不闻窗外事，与朋友们联系也越来越少，被朋友们笑称为“宅女”。

一个周末，好朋友过生日，我实在是推脱不掉，参加了生日聚会。

让我感到意外的是，朋友并不像别人过生日那样，叫上一帮人，找个湘菜馆（湖南人，喜欢吃辣），点一桌美味佳肴，边吃边聊，喝得不醉不归。

他和妻子把我们几个好朋友带到了郊区的一户农家，说是要自己做农家饭。

当时我想，现在的人，都是变着花样地吃，馆子里的大鱼大肉吃腻了，就跑到农村去吃青菜豆腐。

编写本书的目的是希望身边的每个人，都做个爱自己，爱生活，爱他人，爱地球的快乐“乐活族”！

作者简介

水淼，图书策划人，自由撰稿人，擅长女性情感，生活、励志类文章的撰写。各类文章散见于《读者》《女友》《白领时尚》等报纸、杂志，图书作品有《70年代人记忆典藏》《笑里藏道》《愈智慧愈美丽》《让他宠爱你一生》等。

书籍目录

卷1 每天都进“健康储蓄所” 在动感中永葆青春活力 让Yoga为我们调整身心 当纯棉卷土重来 “本色”食物，味道“天然” 均衡饮食新主张 寻找久违的野菜 兼职做农民 你的饮食方法健康吗 你的肺被污染了吗 早睡早起身体好 保健品不如天然品 绝不让美丽背叛健康 阳光是最好的补品 清洁与污染 休息是为了走更远的路 小结：过天然生活卷2 人生应以快乐为目的 做真实的自己 用热情拥抱生活 改变，从尝试开始 心态平和，一切乐活 让世界跟我们一起笑 家人与电脑，你和谁更亲 感悟漫步沉思 音乐与休闲 走向户外，享受健康生活 告诉自己，“我最棒！” 走自己的路让别人说去 烦恼是自找的，快乐也是自找的 尊重自己，爱自己 生活因不断追求而精彩 活到老，学到老 重视个人成长的意义 生命只有一次 小结：快乐其实很简单卷3 大家好，才是真的好 众人拾柴火焰高 人与人之间爱的传递 把握属于自己的幸福 比大海更宽广的是人的心灵 我的情绪我做主 奉献爱心，收获温暖 热心支持公益活动 人人都讲社会公德 爱，转一圈会回来 快乐需要与人分享 平等待人是人生的必修课 维护正义是我们的责任 小结：帮助别人，幸福自己卷4 同一个世界同一个梦想 我环保，我时尚 改掉随地吐痰的坏习惯 节水，不是为了省钱 购物用环保袋子 每周少开一天车 快乐的“换客”生活 回收利用，从垃圾分类开始 丢弃不如捐赠 自由的“有机旅行” 爱惜家园的一草一木 享受DIY的创意 用智慧和行动减少资源浪费 善待动物就是善待我们自己 小结：爱环境就是爱生命

章节摘录

家人与电脑，你和谁更亲健康宣言：电脑辐射危及你的健康。

春节回家，小海本来是看望父母的，可是每次往电脑前一坐，屁股就像生了根似的。

朋友们都在外面，从小生活的这个小城市仿佛与他没多大的关联。

他不愿意跟父母一起走亲访友，更喜欢在网上跟朋友们聊天、玩游戏，或是看新闻、写博客。

每当家里来了客人，他打个招呼便回到自己的房间。

父母虽然希望带这个大城市工作的儿子走走亲戚，可是，他们见儿子整天在电脑前，以为他有忙不完的工作，他们心疼儿子，只能远远地看着儿子面对电脑时，表现出或高兴，或烦躁的神情。

父亲的肺病这几年越来越严重，家人不忍心告诉他，他也没放在心上。

没想到，冬天过后，父亲的身体每况愈下，说不出话，有时还胸痛难耐。

送到医院检查，诊断是肺癌晚期，时日不多。

小海很想和父亲多说话，可父亲精神不好，每次说着说着，就睡着了。

想想以前，父亲身体好的时候，自己没珍惜，现在……他越想，越后悔。

送走了父亲，小海改掉了沉溺于网络的毛病。

并在一个论坛中写下了这样的话：家人和电脑，你和谁更亲近？

网上的朋友和现实中的朋友，你和谁更亲近？

你每天与电脑共处多少小时？

你每天与父母、孩子、爱人、朋友共处多少小时？

电脑、汽车、住房、手机、旅游、健身几乎成了现代人时髦生活的必备元素。

有多少人在追求时尚生活的同时，丢掉了许多原本真正属于自己的东西，从而引起许多负面效应，形成现代人特有的时髦生活综合征。

电脑诞生、互联网的出现，某种程度上确实改变了我们生活的这个世界。

众多的现代人发现了这个新大陆后，便奋不顾身，心甘情愿被“E网打尽”，成了互联网的忠实仆人。

不少人上班时与电脑为伍，下班后仍与“电脑情人”为伴，朋友同事相见，言必称“上网了没有”，

好像不如此，就不够现代。

很多网站、电视里节目中，一些母亲说自己的孩子沉迷在网络世界里，经常忘记吃饭，忘记睡觉，时间久了，甚至不会和人面对面交流；有的妻子说自己的老公，每天只知道上网聊天打游戏，工作经常出差错，挨了领导批评，回家还是和网上的朋友倾诉，冷落了自己……类似这样的事情很多，网络、电脑的出现，在给我们带来方便迅捷的同时，也带了很多烦恼。

曾经看到过很多青少年上网成瘾的报道，这些心理上未完全成熟的孩子，迷失在网络世界里。

男孩子们热衷于网上游戏，在游戏世界里体会着成功或者失败带来的喜悦与烦恼；天真的女孩子呢？

大多数喜欢聊天，而网络中聊天的人良莠不齐，有的人甚至是别有用心。

上当受骗失身，甚至被网友拐卖的事情，都曾发生过。

在我的身边，曾发生过一件很悲惨的事情，有两个男孩经常一起旷课去网吧打cs游戏。

在游戏中，他们不再是一起成长的伙伴、同学，而是敌人。

两个人在电脑前拼命厮杀，忘记了一切。

终于有一天，因为一方违反游戏规则，两个男孩各自叫来自己那一方人，在现实中展开了一场真实的拼杀。

参与打架的十几个孩子都不过十七八岁，有两个孩子甚至失去了性命……网络使人与人的关系更亲近了还是更疏远了？

我想，这个问题是智者见智，仁者见仁。

一方面，网络让身处异地的人联系更加便捷、亲密；另一方面，网络又让身处一室的人变得疏远、陌生。

我个人认为，为了自己身体健康，为了不疏远身边的家人和朋友，还是尽量远离电脑，把上网的时间用来多与家人沟通。

<<乐活>>

过于依恋网络，就如吸毒者，也会上瘾。

一旦上网成瘾，人们的心理和行为就会为上网这一活动所支配，上网成为他们主要的心理需要。

当把全部精力用于上网时，IT作、学习动机减弱，生活质量下降。

而且，沉迷于网络的人，在生活中，一般会情感淡漠。

他们对网友如胶似漆，相比之下对身边的亲人则显得很冷漠。

他们情绪低落时也不向家人和朋友表露，而是把情绪隐藏起来，转而在网上倾吐和宣泄。

有的人往往记住了网友的生日，却把亲人的生日忘记了；也有的人“网婚”了，只顾着陪网上的“妻子”打游戏，却忘记了母亲精心安排的相亲……久而久之，一些家庭矛盾产生了，自己的正常工作、生活也受到了影响。

据美国的一项调查显示，随着上网时间的增长，网络用户的语言能力会逐渐出现障碍。

其实这很好理解，坐在电脑屏幕前用击键代替说话，久而久之，说话自然会不太灵通。

语言，是人与人之间交流的重要工具，语言不灵通了就会产生与人沟通的障碍，进而失去很多机会和一些亲密的朋友。

电脑、网络是一把双刃剑，在带给我们办公方便快捷的同时，也把一些电脑病带给了我们。

为了健康，远离电脑，呼朋唤友到大自然中走走；为了亲情、友情、爱情，多和自己的亲人、朋友、妻儿多聊聊天，陪他们散散步，唠唠家长里短，你也会收获快乐和幸福……

编辑推荐

《乐活:美丽你的人生》将为你全新诠释快乐的真谛。
辛勤工作的同时却越来越不快乐？
越是努力进取却离幸福越远？
很多人在工作后，往往会遭遇自己事业和生活的“瓶颈”。
是时候重新思考人生，调整自己的状态了！
怎样才能为了快乐而工作，享受生活的美好，并最终获得心灵的满足？

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>