

<<给你的生活减减肥>>

图书基本信息

书名：<<给你的生活减减肥>>

13位ISBN编号：9787504475336

10位ISBN编号：7504475335

出版时间：2012-2

出版时间：中国商业出版社

作者：马银春

页数：271

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>

<<给你的生活减减肥>>

内容概要

本书是由马银春编著的《给你的生活减减肥》。

《给你的生活减减肥》告诉我们：

人生之所以会痛苦，完全是因为我们一味追求拥有，而不懂得适时放手。

就像我们买了新房，便开始疯狂地购物。

哪一天，这个房子被堆成一个凌乱而拥挤的杂货铺，我们才觉得有些压抑，于是想扔些东西出去，结果拿起这个时，觉得它或许有些纪念意义，要留下，提起那个时，想到以后就再也不会会有它了，还是留下吧。

最后，你没有扔下任何东西，而那些新的仍在不断涌进，直到这个房子再也没有你下脚的地方。

<<给你的生活减减肥>>

书籍目录

第1章 恰当定位，不要羡慕高处的苹果

幸福人生从心开始
人生不是漫无目的的散步
盲目攀比只会扼杀你的幸福
不要把自己看得太重
认清自己的角色
别太在乎别人的感受
迎合别人，只会迷失自己
世上没有怀才不遇这回事
找到自己喜欢且擅长的事
给你的人生定好位

第2章 享受生活，幸福在当下

人生是单行道，没有回头路
放下过去，才能轻装迈向明天
需要的不多，想要的太多
别因过去的错而驻足不前
丢开虚无的幻想，享受当下就好
再忙也要和你喝杯咖啡
寄托幸福于明天，不如开心地过好今天
幸福就在当下
幸福是一种态度

第3章 放松心情，跟压力说拜拜

最沉重的是精神压力
放松心态，把压力变成动力
别让压力毁了你
放下身价，路会更宽
别让自己成为职场压力剧的主角
工作可以是一种享受
不要只盯着做大事

第4章 放慢脚步，生活可以慢慢来

别拿健康赌明天
放下工作，常回家看看
留一个空间给爱好
莫急莫躁，静待花开
饭要一口一口吃，路要一步一步走

第5章 超越自卑，你是最值得爱的人

别让自卑毁了你
残缺也是一种美
勇敢活出你自己
暗示也是一种力量
你在因容貌而烦恼吗
生命从不卑微，它拒绝贬值
自信是医治自卑最好的良药
学会接纳自己的一切

第6章 摆脱消极，再苦也要笑一笑

<<给你的生活减减肥>>

心情再坏，也要保持微笑

凡事看开一点

烦恼都是自找的

善待失意，活出诗意

清除“黑色的星期天”

苦难也是一种祝福

你可以不生气

换一种心情，换一种生活

理想很丰满，现实很骨感

第7章 放下狭隘，心宽天地就宽

嫉妒是心灵的陷阱

仇视别人就是伤害自己

宽恕是文明的责罚

吃得起亏，才享得起福

原谅别人，就是善待自己

有“仇”不报，必有后福

第8章 看淡得失，跳出欲望的怪圈

生命之舟载不动太多的欲念

抵住诱惑，别让名利困扰了你

别因名利迷失了自我

身处浮华世，却让灵魂与你渐行渐远

人要有追求，但要常知足

放下名利枷锁，求得一世安

利欲面前能否守住自己的心

跳出欲望的怪圈

第9章 当爱已成往事，让放手成全美丽

当坚持不再有益，为何不放爱一条生路

爱如烟花般绚烂

卑微的爱着不如潇洒地放手

最后的疼爱放手

当爱无法挽回，请送上你的祝福

放手是为了成全人生的美丽

无望的纠缠

所谓“特别”不幸只是自怜陷阱

过于“精致”的男人要不得

赶紧跟身边的花心男人说拜拜

女人，你要嫁大款还是平民

第10章 智慧的爱，别让错位的婚姻颠覆自我

适应爱情与婚姻的温差

没有钱的爱能走多远

别拿别人的不忠折磨自己

守着婚姻，却相互折磨着

婚外情是危险的赌博

沦陷的伊甸园，是留守还是突围

第11章 多一点淡定，享受寂寞的乐趣

人生不止，寂寞不已

寂寞是因为你站得太高

<<给你的生活减减肥>>

伟大是“熬”出来的
寂寞不是婚姻的致命伤
爱要经得起平淡的流年
平平淡淡才是真
无所事事也是一种难捱的痛苦
第12章 给你的心灵松绑，别跟自己太较劲
解开心结，让幸福如影相随
死要面子活受罪
亲爱的，千万别为瘦而苦了自己
别让“假想敌”成为幸福的绊马索
脱下眩惑成功的“红舞鞋”，不做疲惫的舞者
学会休息，懂得享受

<<给你的生活减减肥>>

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>