

<<不疲劳的生活>>

图书基本信息

书名：<<不疲劳的生活>>

13位ISBN编号：9787505422704

10位ISBN编号：7505422707

出版时间：2010-1

出版时间：朝华出版社

作者：若依

页数：207

字数：150000

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>

<<不疲劳的生活>>

前言

常有人说：“累死我了！
活得真累！”

其实，我们每个人都有过类似的体验，只不过程度不同罢了。

有些人奔波在职场、商场、情场、娱乐场，早出晚归，超负荷运转，以致黑白颠倒，身体透支，当然会很累。

但也有一些人，他们并不工作，每日无所事事，他们也在喊累，因为，空虚也是一种累。

通常我们所说的“累”就是指“疲劳”。

一个人的脑力、体力都是有一定限度的，如果超过了这个限度，人体的各种能力就会减弱，各种功能就受到影响，使人感到力不从心，于是就产生了疲劳感。

医学专家指出，疲劳是大脑皮质的一种保护性反应，这种保护性反应可使与机体生命攸关的机能免于因过度使用而导致衰竭。

专家将劳累分为三种类型：一是体力性疲劳，多见于体力劳动者，是由繁重的体力劳动或过强的体育运动所造成；二是脑力性疲劳，主要见于脑力劳动者，是由于长时期进行复杂的脑力劳动，大量消耗能量，导致大脑血液和氧气供应不足，削弱了脑细胞的正常功能而造成的；三是心理性疲劳，是由现代生活中的高强度紧张感与压力造成的。

虽然科技的发展在不断地减轻人们的体力强度，但现代社会日趋激烈的竞争，却在不断地增加人们的精神负荷，所以，心理性疲劳的人越来越多，这种疲劳比体力性或脑力性疲劳症状更重，危害更大，更难消除。

随着生活节奏的加快和压力的加大，疲劳已成为人类健康的大敌。

如何减轻和消除疲劳。

是摆在我们面前的一项需要迫切解决的重大任务。

<<不疲劳的生活>>

内容概要

学会享受生活，我们才会感觉到：生活真的很美好。

本书从享受生活、轻松工作、化解压力、人际关系、生活方式与习惯、保持快乐、良好的心态等七个方面入手，全方位地为我们构建了一个立体式的防治疲劳的方案，能使我们在繁忙的工作和生活中获得轻松与快乐。

<<不疲劳的生活>>

书籍目录

第一章 懂得享受生活 懂得善待自己 珍惜我们所拥有的 真实地活在当下 保持一份淡然的心境 健康就是福 知足才能常乐 和别人聊聊天 走进大自然 性生活对健康有益
经常欣赏欣赏音乐 在购物中享受乐趣 经常打扮打扮自己 养宠物对缓解压力有帮助
第二章 轻轻松松地工作 完善职业生涯规划 做自己最擅长的事 天道酬勤，勤能补拙 心急吃不了热豆腐 珍惜生命中的每一秒 专注是成功的积累 养成思考的好习惯 提高工作效率有技巧 敢于承担责任 凡事不可逞强好胜 得理也要饶人 锋芒不可太露 不要嫉妒别人 开玩笑要注意分寸 合作是一把金钥匙 适当地休息一下
第三章 轻松地化解压力 掌控好自己的情绪 敢于面对困难和挫折 微笑着面对挫折 把失败当做成功的垫脚石 学会向别人倾诉 哭吧，哭吧，不是罪 把压抑发泄出来 学会缓解紧张情绪 不要沉浸在后悔中 消除内心的浮躁 接受不可避免的事实 抱怨不如改变 把“不”勇敢地说出来 学会放弃才会轻松 饮食可以帮助减压 按摩可以减压 练习瑜伽可以减压
第四章 拥有和谐的人际关系 善于与人沟通 帮助别人就是帮助自己 学会吃亏，不贪小便宜 做人要有真诚之心 微笑是社交通行证 多赞美别人第五章 形成健康的生活方式第六章 让自己快乐起来第七章 保持良好的心态

<<不疲劳的生活>>

编辑推荐

不疲劳的生活，是我们想要的生活，也是一种有品质的生活。

让劳累的身体得到放松，让疲惫的心灵得到休憩。

不疲劳的生活才是真正的生活，才是真正轻松快乐的生活。

人为什么活得累？

最主要的还是因为，心累。

不该有的欲望越来越多，对所追求的事越来越执著，人活得当然累。

人要想活得不累，除了要合理饮食、休息好、适度运动外，最主要的是要让心灵变得轻松与快乐。

人生是一张单程票，没有返程，途中的每一分每一秒都值得用心去享受。

<<不疲劳的生活>>

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>