第一图书网, tushu007.com

# <<别在生存中忘记了生活>>

## 图书基本信息

书名：<<别在生存中忘记了生活>>

13位ISBN编号：9787511317568

10位ISBN编号：7511317561

出版时间：2012-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：秩妍

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

## 前言

曾经听过这样一句话：像蜜蜂一样生存，像蝴蝶一样生活。
在万花竞放的美丽季节，勤劳的蜜蜂不知疲倦地飞奔于花丛中，采集花朵酿成醇香的蜂蜜，除了日常所用之外，它们把这些蜂蜜储存起来过冬。
可以说，蜜蜂是生存的强者，但却不免少了些快乐的色彩。
而同样在姹紫嫣红的季节，蝴蝶自由地穿梭于天地之间，和花儿说话、和鸟儿嬉戏，那是多么快乐啊，但它们却忍受不了冬季的寒冷。
可以说，蝴蝶是生活的艺术家，但却并不长久。
作为万物灵长的人类，我们不能像蜜蜂那样只知道工作和生存，也不能像蝴蝶那样一味地玩耍，而是应该将二者结合起来，那就是：像蜜蜂一样生存，像蝴蝶一样生活。
　求生是一切生物的本能。
在这个世界上，我们要获得成功、要获得幸福，前提就是必须有生存的能力。
如果连生存都不能保证，其他的所有都是空想。
所以，生存是生活的基础和前提。
但这并不意味着一切都要以生存为中心，因为人是有思想、有感情的动物，这是人区别于其他生物的关键。
对人类而言，生存是根本，但生活才是重心。
只有真真切切地体验到世间美好的一切，尝遍酸甜苦辣后才能够了解生命的真正价值和意义。
因此，生存是为了更好地生活。
　但是，很多人却把生存当做了人生的重心，在生存中忘记了生活，他们说：人活着不就为了一张嘴吗……在这种思想的指引下。
他们忘记了生活本应该色彩斑斓，他们将自己的生命涂成单一的色彩，每天只知道工作、吃饭、睡觉……我们经常会从各种媒体上看到有关“过劳死”的报道，有的人为了生存而成为工作狂，不顾体能限制而拼命地加班，为的就是多赚点儿加班费。
加班费是赚到了，但却没有时间去享受了，这才是最大的遗憾。
　人生应该是诗意的栖居。
不管是市井百姓还是文人雅士，其实都是需要兼顾生存和生活的，任何一方面都不能偏废。
而在当今竞争激烈的社会大背景下，太多人忽视了去体验生活，因此在这里要呼吁：不要在生存中忘记了生活。
　幸福以物质为基础，但却来源于良好的心态，不少人感叹最大的遗憾就是没有感觉到幸福。
不妨让自己匆匆的脚步慢下来，给自己一点儿时间看看周围的事物、听听大自然的声音，不要为过多的物质所累。
从紧张的工作中脱身而出，多一点儿时间陪陪家人，多一点儿时间和内心对话。
希望本书能够成为你人生道路上的“提醒灯”，让你在忙碌辛苦的工作中记住沉淀自己的内心，体验到生命的快乐和美好。

## 内容概要

如果把人生比作一杯水，那么生存就是水杯，生活就是杯中之水。
没有杯子，水便不能成形；没有水，杯子就成了摆设。
只有在这个杯子中注入生活的活水，才能让整个人生充盈，才能体会到生命的真正内涵。

# <<别在生存中忘记了生活>>

## 书籍目录

第一章 幸福源于良好的心态 1. 幸福总是伴着好心态 2. 心态决定你的行为 3. 做自己生活的主人 4. 生活是不完美的 5. 平凡也是一种幸福 6. 以豁达之心面对生活 7. 学会保持平衡的心态 8. 学会排除负面情绪 9. 扔掉你的坏心情 10. 除去精神家园里的杂草 11. 让心灵回归宁静第二章 让匆匆的脚步慢下来 1. 有张有弛才是快乐之道 2. 记住：欲速则不达 3. 珍惜现在的每一天 4. 在人生旅途中寻找乐趣 5. 抽出时间，沉淀自己 6. 从烦琐的时尚中解放出来 7. 不要为过多的物质所累 8. 主动去寻找快乐 9. 别让塞车坏了好心情 10. 用心体验旅行中的美好第三章 劳逸结合. 让紧张的状态得以缓冲 1. “ 工作狂人 ”不可取 2. 别让“ 永不休息的鬼 ”把你的生活吞噬 3. 别让自己的神经绷得太紧 4. 劳逸结合效率高 5. 你忙到“ 点子 ”上了吗 6. 学会休息才能补充精力 7. 你知道如何休息吗 8. 运动能帮你缓解压力 9. 培养自己的兴趣爱好 10. 休息是为了更好地工作 11. 保持清醒才是最好的状态第四章 别让欲望迷住了你的眼睛 1. 攀比之心是毒药 2. 舍得是一种高境界 3. 知足才能常乐 4. 淡泊名利，储蓄幸福 5. 不要做虚名的奴隶 6. 以一颗平常心看待金钱 7. 摒弃欲望，收获幸福 8. 多余的财富会拖累人的心灵 9. 要学会控制自己的贪欲 10. 不要被虚荣所害第五章 做自己生活的掌控者 1. 只有自己才能掌控自己 2. 人生在不平衡中平衡 3. 学会先省察自己 4. 放弃不切实际的幻想 5. 学会管理自己的时间 6. 做自己的理财专家 7. 有梦想就要即刻付诸行动 8. 换一种活法更轻松 9. 不要过于在意得失 10. 最美的风景就在身边 11. 学会独处，与心灵对话第六章 感情是种还不起的债 1. 用真心为婚姻“ 保鲜 ” 2. 婚姻中要学会沟通 3. 记住：百善孝为先 4. 请记住父母的生日 5. 回报父母，从现在开始 6. 做好婆媳之间和谐相处的纽带 7. 别把工作带进家门 8. 女人要重视家庭也要重视事业 9. 学会尊重你的孩子 10. 学会欣赏你的家人 11. 多留一点儿时间给家人第七章 放下固执才会天地宽 1. 突破你的“ 心态瓶颈 ” 2. 不要走进固执的死胡同 3. 适时地“ 隐退 ”能让生活更精彩 4. 不妨听听别人的意见 5. 换个角度看半途而废 6. 不能改变既定事实，就要改变你的态度 7. 拿得起也要放得下 8. 敢于放弃才能得到更多 9. 勇于放弃最初的选择 10. 外在环境不是导致你失败的借口 11. 退一步方能海阔天空第八章 健康是最宝贵的财富 1. 健康是成就一切的保障 2. 戒烟其实没有那么难 3. 酗酒会损害你的健康 4. 学会科学用脑 5. 睡眠是最好的保健 6. 保持心理的平衡状态 7. 良好的心态能解除生活中的疲劳 8. 给自己减压很有必要 9. 正确排解心理压力 10. 学会控制你的愤怒 11. 戒除你的坏习惯

## 章节摘录

版权页： 1. 幸福总是伴着好心态 幸福是一种内心的满足感，是一种难以形容的甜美感受，它与金钱与地位都无关，你拥有良好的心态，就可以触摸到它。
一个充满忌妒的人是不可能体会到幸福的，因为他的不幸和别人的幸福都会使他自己万分难受。
一个虚荣心极强的人是不可能体会到幸福的，因为他始终在满足别人的感受，从来不考虑真实的自我。
一个贪婪的人是不可能体会到幸福的，因为他的心灵一直都在追求，而根本不会去感受。
幸福是不能用金钱去购买的，它与单纯的享乐格格不入。
比如你正在大学读书，每月只有七八十元钱，生活相当清苦，却十分幸福。
过来人都知道，同学之间时常小聚，一瓶二锅头、一盘花生米、半斤猪头肉就会有说有笑，彼此交流读书心得、畅谈理想抱负，那种幸福感至今仍刻骨铭心，让人心驰神往。
昔日的那种幸福，今天无论花多少钱都难以获得。
一群西装革履的人吃完鱼翅鲍鱼，笑眯眯地从五星级酒店里走出来时，他们的感觉可能是幸福的。
而一群外地民工在路旁的小店里就着几碟小菜，喝着啤酒、说说笑笑，你能说他们不幸福吗？
因此，幸福不能用金钱的多少去衡量，一个人很有钱，但不见得很幸福，因为他或者正担心别人会暗地里算计他，或者为取得更多的钱而处心积虑。
许多人都在追求金钱，认为有了钱就可以得到一切，那只是傻子的想法。
其实，幸福并不仅仅是某种欲望的满足，有时欲望满足之后，体验到的反而是空虚和无聊，而内心没有忌妒、虚荣和贪婪，才可能体验到真正的幸福。
湖北的一个小县城里有这样一家人，父母都老了，他们有3个女儿，只有大女儿大学毕业有了工作，其余的两个女儿还都在上高中，家里除了大女儿的生活可以自理外，其余人的生活压力都落在了父亲肩上，但这一家人每个人的感觉都是快乐的。
晚饭后，两个女儿都去了学校上自习，她们不用担心家里的任何事，父母则一同出去散步、和邻居们拉家常。
到了节日，一家人团聚到一块儿，更是其乐融融。
家里时常会传出孩子们的打闹声、笑声，邻居们都羡慕地说：“ 你们家的几个闺女真听话，学习又好。
”这时父母的眼里就满是幸福的笑。
其实，在这个家里，经济负担很重，两个女儿马上就要考大学，需要一笔很大的开支，家里又没有一个男孩子做顶梁柱，但女儿们却能给父母带来快乐，也很孝敬，父母也为女儿们撑起了一片天空，让她们在飞出家门之前不会感受到任何凄风冷雨，所以他们每个人都是快乐和幸福的。
古人李渔说得好：“ 乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐；心以为苦，则无境不苦。
”意思是：一个人是否幸福不在于自己外在情况怎样，而在于内在的心态。

## 编辑推荐

《别在生存中忘记了生活》告诉我们如果把人生比作一杯水，那么生存就是水杯，生活就是杯中之水。
没有杯子，水便不能成形；没有水，杯子就成了摆设。
只有在这个杯子中注入生活的活水，才能让整个人生充盈，才能体会到生命的真正内涵。
《别在生存中忘记了生活》能够成为你人生道路上的“提醒灯”，让你在忙碌辛苦的工作中记住沉淀自己的内心，体验到生命的快乐和美好。

第一图书网, tushu007.com



## 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