

<<你最需要的减法生活>>

图书基本信息

书名：<<你最需要的减法生活>>

13位ISBN编号：9787511321664

10位ISBN编号：7511321666

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：冯国涛

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>

<<你最需要的减法生活>>

内容概要

在我们的生活工作中，可能是城市的脚步过于匆忙，也可能是由于我们身上的负担过重，更有可能是我们的心灵承载过多，所以我们总是感觉到自己呼吸不畅，总是感觉到自己压力过大，也总是感觉到自己的精神面临着崩溃。

所以我们要寻找适合自己的生活方式，追寻如何去减轻自己的负担，卸去那些沉重的包袱，从而让自己的身心回归轻松，回归自由。

《你最需要的生活减法》这本书，就是让我们去认清那些存在于我们人生中的那些负重，让我们去识别人生中的那些羁绊，教导我们该如何给自己的生活做减法。

《你最需要的生活减法》教导我们如何在繁杂的尘世中给自己的心灵寻找到一丝清明，如何在压力丛生的社会寻得一点轻松与自由。

本书由冯国涛编著。

<<你最需要的减法生活>>

书籍目录

第一卷 削减心灵的承载，生活无需太多重负

第一章 人生无需太奢华，简单才是真快乐

- 1.人生就像钱罐子，多储蓄少挥霍
- 2.与其花钱买生命，不如运动保健康
- 3.小心，别让车房拖垮了你的爱情
- 4.别让金钱成为你生活的主宰
- 5.减去生活的重量，提高生活的质量
- 6.别为今天奢华的快感，透支明天安定的生活
- 7.多一点生活的感动，少一点抱怨的冲动

第二章 攀比之风是陷阱，虚伪人生没意义

- 1.虚荣之心是剧毒，小心生活被束缚
- 2.生活无需盗版，你的地盘你做主
- 3.生活风情千万种，安享小窝最踏实
- 4.少一点要求，多一点满足
- 5.时髦追不完，别因跟风太疲惫
- 6.别用嫉妒折磨别人，别因嫉妒伤害自己
- 7.别拿钻石当幸福，别靠炫耀过生活
- 8.撇开盲目的追逐，给人生准确的定位

第三章 繁琐人生太纠结，回归自然反轻松

- 1.简单的近义词就是轻松
- 2.让平淡成为幸福的代言人
- 3.把生活当做一杯香茗
- 4.不要让过分的苛责赶走幸福
- 5.别让你的想法超负荷运转
- 6.你不是现实版的超人，也没有铁打的心脏
- 7.贴近自然，给生活一份温馨的感觉
- 8.抛开顾虑疑团，用真诚写意和谐潇洒

第二卷 职场不是高压线，轻松调节效率高

第一章 欲望只是绊脚石，脚踏实地铸胜局

- 1.“利”是双面刀，小心会割伤
- 2.别忽略了踏实勤奋的价值
- 3.不要因权势降低了理想的高贵
- 4.可以眼高，但不能手低
- 5.削减职场敷衍，用热忱点亮希望
- 6.“名”是荣誉，也是浮云
- 7.放手不是丢失所有，而是得到更多
- 8.职场无视娇小姐，吃苦小草受青睐

第二章 职场江湖陷阱多，宽心谨慎路更长

- 1.一边走，一边看，一边盘算怎么干
- 2.别管对方啥态度，问到知识有益处
- 3.给自满降温，给成功加码
- 4.用谦虚叩开职场的大门
- 5.持之以恒，梦想就在眼前
- 6.职场内耗会让我们的路越走越窄
- 7.摒弃虚假，让诚信为我们开路

<<你最需要的减法生活>>

8.在别人都放弃的时候，记得再试一次

第三章 职场切忌存心魔，笑谈成败智者心

1.一个人的表演也可以很精彩

2.雁过不一定要留声

3.站在舞台下的并不一定是失败者

4.职场无需太忌讳，对手也可以是朋友

5.没有绝对的完美，只有准确的定位

6.职场应变，半点冲动来不得

7.摆脱自私，离成功更近

8.成败本身无定数，无愧于心自坦然

第三卷 牵绊都是心中毒，灵魂清洗要及时

第一章 计较太多心黑暗，胸怀希望见阳光

1.为心灵绘制一个笑脸

2.愁苦和快乐是可以选择的

3.不要因为沉默让心灵负重

4.少一点失落，我们会更幸福

5.减去牵绊，多一份坦然

6.打开那扇门就能看到阳光

7.少一些抱怨，心灵会更轻松

8.适时地为心灵清除垃圾

第二章 心灵浮躁多伤痛，坦荡宁静享太平

1.不要成为自己心灵的刽子手

2.少一点计较，多一点退让

3.不要让小事折磨自己

4.量力而为是一种明智

5.宽恕别人就是放过自己

6.别让心灵开错窗

7.满怀希望的心灵是一道亮丽的风景

8.为心灵做个有氧SPA

第三章 心灵快意随处见，删繁从简幸福多

1.闲庭信步，偷闲可以让我们走出樊笼

2.人至察则无徒，糊涂是一门学问

3.远离喧嚣，不要让杂音刺伤我们的心灵

4.本来无一物，何处惹尘埃

5.心诚则灵，放开执著更轻松

6.没有人可以否定我们

7.放弃玻璃心，敏感只会让自己受伤

8.追求一份心灵的宁静

<<你最需要的减法生活>>

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>