

<<轻生活>>

图书基本信息

书名：<<轻生活>>

13位ISBN编号：9787515304564

10位ISBN编号：7515304561

出版时间：2012-2

出版时间：中国青年

作者：罗伯特·阿什顿

页数：227

译者：麻宁

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

恭喜你!打开此书,你就已经为改善你的人生迈出了重要一步。  
我并不是说你现在的生活是空乏无味的,我只是知道,我们每一个人都有让自己活得更开心更圆满的潜力。

我们都有想要改变的东西,那些我们感觉控制不了或遥不可及的东西。  
也许你已经尝试去改变一些事情,只是并不奏效。  
别担心,重要的是你已经准备继续尝试,直到成功。

成功并没有一个准确的定义。  
成功可以是你决定去完成任何事情。  
成功是属于个人的,而且,让一个人感到成功的事情有时会使另一个人感到挫败。  
成功,大多取决于你自己的感受。  
如果你正迈向成功并且可以意识到这个事实,你将感到快乐和满足。  
持久的成功往往取决于日积月累的每一步。  
成功并不是为着某些困难的目标放手一搏,更多的则是作用于你生活的方方面面。

作者简介

作者：（英国）罗伯特·阿什顿（Robert Ashton）译者：麻宁

书籍目录

前言

对你而言，成功是什么呢

10种类型的成功

10种定义个人成功的方式

10个自我思考的问题

10种方式解释为何我们看待事物各有不同

10种达成理想的方法

10件当你开始疑虑时需要做的事

10件使大家都开心的事

区分主次，合理安排时间

10个用来静心思考的好去处

10件可能会影响你的进展的事

10种拓展思维的好主意

10种联合他人的方法

10种管理时间的简单方法

10种衡量成功的简单途径

做出改变

10件人们想要改变的大事

10种易于达成的小改变

10种推倒障碍的方法

10种避免成为受害者的方法

10种找到更多时间思考与反省的方法

10个可能会遇到的陷阱

10种从旁人身上吸取经验的方法

身心健康

10个保持健康的理由

10种简单的健康自我测试

10种帮助你保持健康的人

10种增加自信的方法

10件改善饮食的简单小事

10种改善形体的快捷方法

压力

10种利用压力发挥特长的方式

10种最大程度降低压力风险的方法

10种压力的征兆以及解决办法

10种减压的简单方法

10种保证充足睡眠的方法

你的工作世界

制造更多的休闲时光

人际关系

孩子

父母

金钱

家庭

退休

<<轻生活>>

着手进行

## 章节摘录

版权页：插图：10件当你开始疑虑时需要做的事 1.回顾——停下来，回头看看你从哪里来。你喜欢那个地方吗？

重拾自信吧，疑惑总好过于退缩！

2.询问朋友——有哪些人的反馈是你认为坦率而诚恳的。

当你心存疑虑时，向他们请教一下有多少疑虑是真实存在的，而又有可能是纯粹出于自己的想象。

3.制作两张清单——为你所做的事随手记下赞成和反对的理由。

一栏会使你加深疑虑，而另一栏则是你想要得到的。

这个练习可以帮助对比你所拥有的机遇和疑虑。

4.迎难而上——试想最糟糕的情况发生了。

那么你将投入更大的精力，义无反顾地进行下去。

5.向榜样借鉴——那些你崇拜的成功人士曾有过疑虑吗？

他们当然有过。

研究他们的故事，看看他们是如何克服疑虑的。

6.疑虑的好处——对疑虑心怀感激吧！

它表示你已经放弃了安逸。

你应当把疑虑作为成功的一种手段，而不是灾难降临前的警告。

7.检验现实——疑虑是我们对未来道路上不可控的未知事件的担心，它帮助我们在旅途中随时做出细微调整，以便持续跟踪进度。

如果你感到疑惑，也许你就处在道路的岔路口上。

8.全力以赴——如果你处于有竞争的情况之下，你的对手也许也有疑虑。

全力以赴地进行下去吧！

让对方畏缩退却。

9.分步进行——疑虑可以当作野心过度的标志。

过度不是就最终目标而言，而指的是你所制定的步骤的跨度。

改变是需要时间的，所以在感觉困难的时候，应尝试放缓脚步。

10.保留图片——一些最成功的人士都有一张记录他们的愿景和长期梦想的图片。

如果你也能拥有这样一张，也许仅仅作为屏保或放在家里的桌子上，它将会帮助你克服疑虑的诅咒。

我们都需要从某处开始 有一件事是你需要记住的：追逐机遇和成功的时候，我们基本上都是从同一个地方开始的。

在各行各业里，许多如今家喻户晓的人物都是从一个愿景和计划开始起步的。

他们和你并无不同，他们也有期许和担忧，他们的袜子上也会磨出洞，也需要周末到商场购买新的。

幸福 我们大多数人衡量幸福的方式之一就是成功给予我们的幸福程度。

比方说，如果你想学游泳，那么学会游泳就会使你快乐。

你期望在小海湾里享受奔跑在白色的沙滩上，畅游于碧蓝的海水里，这会为你的假期增添欢乐。

当假期来临时，你可以把这个梦想变成现实，毫无疑问你也将感到快乐。

幸福是可以转换的。

事实上，我们对于生活中的任何新鲜事物都会迅速地习惯，几个月之后，就会把它当成理所当然。

就拿游泳的例子来说，一旦你拥有假期，并且有规律地每周光顾游泳馆，以前当作梦想的事也变得索然无味。

为实现目标而进行的每一个小步骤都会使你快乐，但是别指望幸福会天长地久。

这就是为什么许多小步骤比几个大步骤更容易使人愉快也更容易实现。

编辑推荐

《轻生活:680条简单、有趣、低成本、零负担的私生活》囊括了几百个可以改善生活的小步骤。每一步都会让你的人生获得一个积极的小变化。几个小变化组合在一起,你将真实地看到差别。

#### 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>