

<<放慢脚步享幸福>>

图书基本信息

书名：<<放慢脚步享幸福>>

13位ISBN编号：9787516601006

10位ISBN编号：7516601004

出版时间：2012-9

出版时间：新华出版社

作者：陈苏梅 刘燕芳 汤年华

页数：227

字数：140000

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>

<<放慢脚步享幸福>>

内容概要

一路狂飚的中国铁路，在2011年春夏之交放慢了速度。以此为里程碑，中国人惯用的“快思维”开始拐弯了。《放慢脚步享幸福》通过询问“我们究竟需要什么样的生活？”，阐述“幸福人生的技巧”，介绍“放慢脚步‘四重奏’”，用大量的生动事例和隽永的哲理文字，语重心长地告诉读者：快节奏的生活并非人生的真谛，面对喧嚣的现代社会，放松心境，简单生活，放慢脚步，享受人生。

<<放慢脚步享幸福>>

作者简介

陈苏梅，女，江苏人，大学讲师。

刘燕芳，女，南京一中实验学校副校长，《不做虎妈狼爸》作者。

汤年华，男，现在江苏凤凰出版传媒股份有限公司工作，营销策划人。
策划了“校园人文行”、“双休书市”、“凤凰助我飞”等书业品牌营销活动；编著作品有《高调的中国首善：陈光标传》（江苏凤凰文艺出版社）、《学生科学素养读本》（江苏凤凰科学出版社）等

<<放慢脚步享幸福>>

书籍目录

第一章 “自在飞花轻似梦”——放慢脚步

第一节 请停下你飞奔的脚步

第二节 放慢节奏，有张有弛

第三节 慢慢走，欣赏呀！

第四节 暂停：驶进人生的服务区

第五节 三思而后行

第二章 “梦里不知身是客”——人性弱点

第一节 智慧人类与糊涂动物

第二节 莫做时间的奴隶

第三节 追名逐利，适可而止

第四节 自律自控才能自我突破

第三章 “此时无声胜有声”——富贵之道

第一节 人生是一次漫长旅游

第二节 远离喧嚣，回归静谧

第三节 知足常乐，怀揣感恩之心

第四章 “也无风雨也无晴”——觉悟人生

第一节 看破尘世随缘性

第二节 得之淡然，失之坦然

第三节 放下也是一种收获

第四节 轻装才能简行

第五章 “野渡无人舟自横”——简单生活

第一节 愈简单，愈快乐

第二节 做简单的人，不沉溺幻想

第三节 渴望简单，超脱平庸

第六章 “便是人间好时节”——放松心情

第一节 放松心情是一种人生态度

第二节 放松心情是一种生活方式

第三节 放松心情是一种智慧选择

第七章 “江畔何人初见月”——活在当下

第一节 用“心”织就美好氛围

第二节 微笑是最好的名片

第三节 拥抱当下的快乐

第八章 “轻舟已过万重山”——幸福有方

第一节 开启现实幸福的密码

第二节 以感恩的心态直面生活

第三节 幸福真的触手可及

<<放慢脚步享幸福>>

章节摘录

“快些！
再快些！”

——每个人就这样被裹挟着开始了无休止的奔忙。

饭是快餐，歌有快歌，物流有快递，上网是“极速体验”，上班要“一路狂奔”……博客刚刚成为全民参与写作的一个良性平台，突然间又被微博取而代之，已经快成惯性的人们，自然是倍加欣喜，无需费时费力的短平快的微博，瞬间炙手可热；就连孩子也被父母不断告诫：不要输在起跑线上；文化也变成快餐文化，我们竞相丢弃古老的传统，张开双臂去迎接新潮流，连杜甫也被恶搞成追随时代潮流的狂人……“快”的追求带来的社会风气和价值观的改变，使得今天已经很少有年轻人能够有耐心去读完一本厚厚的经典作品，因为它们读起来实在是太“慢”了，他们需要的是更“快”的刺激感。至于文学艺术经典中，那蕴涵着的能穿透永恒人性的悠长细腻的情感和审美观，吃快餐食品成长起来的这一代人，对它们早已失去了最起码的品味鉴赏能力……过度求“快”，使得“快”已经逐渐变成了粗鄙，变成了低劣，变成了危险……几乎抛掉了最初它所包含的全部积极意义。

如此，我们为什么不学会“慢”一点，不那么行色匆匆？

仿佛赶不上那一趟飞快的列车，就会失去这一生的幸福？

在高速竞争中，我们每天都面对着生存和发展的压力，常常心力憔悴而疲惫不堪。

很多人已经丢失了自己的灵魂：没有自省，没有真情，没有平静……我们总是感叹人生的短暂，总是匆匆地赶路。

充斥在我们四周的钢筋都市，越来越像一部千螺万杆、轰轰作响的巨大钟表，而我们就像它的一个个元部件，被上紧了发条而随之运转。

让人无法逃遁的通讯网络，以花费最少用餐时间为终极目标的快餐食品，拓展工作时间与空间的移动办公设备……这一切，都遮蔽了我们寻求工作以外乐趣的可能——工作没有结尾，努力没有尽头。

当我们过于忙碌，却说不清自己想要的究竟是什么，随着日子天天飞驰而去，却记不起年少时曾经为之激动的理想现在在哪里。

我们是否要暂停一下脚步，好让灵魂赶上来呢？

如果生活真是一列飞速行驶的火车，如果我们把自己当作是驾驶这列火车的司机而不是身不由己的乘客，那么，即便有千万个理由阻止我们放慢行驶的速度，我们照样可以有这个权力，点一下刹车键。

因为我们自己是这列火车的主宰，我们有随时停下来审视道路和重新选择方向的自由。

其实，在我们每个人的生命里，还有一个自由的自己，他能真正洞悉我们人生的来龙去脉，他真正懂得我们心中的梦想和宿愿，他——就是我们的灵魂。

日复一日，年复一年地匆匆赶路，好像也是为着一些目标，但千万别忘了经常分出些许时间，让我们的灵魂跟上，让他引导我们寻找自己的方向，让他重新勾勒我们真心的渴望，让他给我们的努力注入乐趣、意义和幸福。

而我们已经快速行走太久了，许许多多的灵魂早已找不到了来时的路。

<<放慢脚步享幸福>>

编辑推荐

《放慢脚步享幸福》针对社会“快思维”给人们工作和生活带来的种种问题，拷问人生，通过丰富的事例和富有哲理性的文字，告诫人们应该追求这样的生活：放松心境，简单生活，微笑面对人生中的困难和挑战，用感恩的心回报社会。

全书紧跟当今社会节奏，分析和论证贴近生活，十分耐读。

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>