

<<心香生活系列 慢生活>>

图书基本信息

书名：<<心香生活系列 慢生活>>

13位ISBN编号：9787543040694

10位ISBN编号：7543040697

出版时间：2009-1

出版时间：武汉

作者：文玲

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>

## <<心香生活系列 慢生活>>

### 内容概要

《慢生活》主要内容：这是一个忙碌的年代，那么多人忙到忘了吃饭，忘了休息，忘了微笑，忘了停下，忘了自己。

诚然，我们都是有追求的人，有理想，有抱负。

为此，愿意孜孜以求，不懈奋斗，为着美好的前程付出自己的一切。

然而，理想固然是高尚的，目标固然是令人兴奋的，但为了名利抛掷闲情淡趣，为了世人成功的标准去忘我地追求，收获匆忙的背影，满脸的倦容，无休的抱怨，潦草的岁月，到底值不值得？

该慢下来了。

当慢生活已经成为关怀自我的风尚，当慢生活倡导的健康方式席卷而来，我们也该带着《慢生活》，找些时间慢慢地翻阅了。

## &lt;&lt;心香生活系列 慢生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑 快者生存，慢者生活 不得不慢：那些埋伏在你身边的症状杀手 烦躁易怒：发火、吵架如影随形 / 3 失眠多梦：睡觉也在做和工作有关的梦 / 7 厌倦：逃离工作，滋生厌世情绪 / 11 焦虑：坐卧不安，左右不是 / 14 压抑：背着“大山”前行 / 18 紧张：无法放松的身心 / 21 孤独：20世纪最流行的疾病 / 25 过劳死：当劳累已经普遍存在 / 28 结语：谁来为你的健康埋单 / 32 欲慢不能：你整天为了什么疲于奔命 工作与家庭：两难困惑 / 35 竞争压力：害怕失业和降薪 / 38 尴尬：遭遇职业瓶颈 / 41 房子：房价上天，在针尖上跳舞 / 44 拼命挣钱：钱就是他的命 / 48 不懂授权：只能“死而后已” / 53 追名逐利：盛名之下，活得太累 / 56 追求完美：完美是一种缺陷 / 59 结语：慢生活，梦想进行时 / 63

第二辑 慢生活，让我慢慢地靠近你 “慢”延全球：你不可不知的慢生活 慢饮食：为自己的健康埋单 / 67 慢运动：不能不动，要动，也和冲刺无关 / 73 慢睡眠：勿用失眠、嗜睡赌明天 / 79 慢工作：工作很伟大，为明天留点 / 84 慢旅行：休矣，走马观花的“战斗” / 90 慢慢爱：爱情不是方便面 / 95 慢欣赏：滋养身心，陶冶性情 / 99 慢闲心境：人活一世要轻松 做事，不一定要有始有终 / 105 拥有悠闲的心境 / 107 生活，要奋斗也要享受 / 109 忙里岂能不偷闲 / 111 非做不可的事不能太多 / 113 有所不为才能有所为 / 115 当不成大树当小草 / 117 平静才是生活的主题 / 120 生活因不足而精彩 / 123 学会原谅自己 / 126 更重要的是过程 / 129 不要太执著于对或错 / 132 比较滋生不如意 / 135 酸甜苦辣皆人生 / 138 不必操之过急 / 142

第三辑 慢下来，实践才是硬道理 慢步人生：生活，悠着点过 放下工作，给自己一个小假 / 149 种点花草，点缀美好人生 / 152 悠闲地看一次日出 / 155 去感受别样的风情 / 157 泼洒丹青，以静养神 / 160 看一次大海，海阔胸襟 / 162 到乡间去小憩 / 165 常读好诗文 / 169 学会一种乐器 / 172 寻找往昔的友人 / 174 不可能面面俱到 / 177 调正你的生物钟 / 179 不要刻意养生 / 183 快慢平衡：让生活有张有弛 带上蜗牛去散步 / 187 活之安然，去之坦然 / 189 不要让生活忙、盲、茫 / 192 追求之余要悠闲 / 196 掌握节奏，张弛有度 / 199 时刻保持一颗平常心 / 202 按下生活的“暂停键” / 205 让生命散发光彩 / 208 放慢生活的脚步 / 211 最好，就是刚刚好 / 215 懂得适可而止 / 217 不会休息就不会工作 / 220 揣根坐标上路 / 224 太累要懂释压 / 226 让心放松，平衡生活 / 228

第四辑 慢境界，领略生命之广阔 慢条斯理：从容就是等待灵魂赶上来 不要急于求成 / 233 从容是金 / 236 身临绝境要淡然 / 238 让自己常抬头看看天 / 240 留一段安静的时光给自己 / 242 过去的，就让它永远过去 / 245 不为世俗所累 / 249 人生不过百年 / 252 花谢花开等闲视之 / 255 学会适应变化 / 258 珍惜此刻 / 261 冷静才能平衡 / 263 慢嚼生活：生命是一个需要品味的过程 休假比赚钱更重要 / 267 在自然中享受 / 270 面对生活多笑一笑 / 273 没有钱也可以幸福 / 276 让心灵闲荡 / 279 竞争不是生命的全部 / 281 祸福相倚，悠闲度日 / 285 洒脱度人生 / 288 认真度过每一天 / 290 不要过于执著 / 292 控制好欲望 / 294 不要让金钱蒙蔽你的心灵 / 296 生命在于运动 / 298 学会舍弃 / 301 不贪图安逸 / 304

<<心香生活系列 慢生活>>

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>