

<<放慢 放松 放下>>

图书基本信息

书名：<<放慢 放松 放下>>

13位ISBN编号：9787563927180

10位ISBN编号：7563927182

出版时间：2011-5

出版时间：北京工业大学

作者：高英

页数：278

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>

## &lt;&lt;放慢 放松 放下&gt;&gt;

## 前言

生活中，担忧和懊恼让我们心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生的方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气躁，忧愁和憋闷让我们提不起精神……此外，还有压力、恐惧、空虚、孤单、寂寞等这些不良情绪包围着我们，弄得我们身心疲惫。

那么，面对这些不良情绪给我们的生活带来的困扰，应该如何排解呢？

科学家研究表明，寿命与呼吸频率成反比：呼吸频率愈慢，寿命愈长。

乌龟每分钟只呼吸1&mdash;4次，寿命可达上百年，甚至上千年；人每分钟呼吸多达15&mdash;20次，寿命仅几十年，最多超不过150年。

这说明，“慢”是减少生命消耗的一个重要方面。

放慢人生脚步，能让一个人遇事从容不迫，甚至延长生命。

其实，放慢生活节奏，遇事不急不躁、淡定自如，消除一切紧张因素，做到心静如水，才能聚积元气，延缓衰老，延长寿命。

人类只有和乌龟、蛇一样，善于“节能”，善于调养，降低消耗，才能减少阳气耗散，保护得好阴精，最终得以延长生命，活得轻松快乐。

由此可见，放慢节奏、速度与频率，是保养身心的最佳方法。

喜欢打太极拳的人都知道，太极拳运动是一种在放松状态下的运动，心静体松、缓漫柔和，对身体很有好处。

所以，放松有益于身心健康。

人的身体就像一部机器，有形的重负、无形的压力，常常会让它疲惫不堪，所以，需要学会放松身体和心灵，这样，才能获得身体的轻松，心灵的愉悦。

学会放松，是保养身心的重要手段，是一个人实现快乐和健康的基础。

由此可见，放松是对身心的最好调整。

很久以前，一个人请教智者到达目的地的方法。

智者把他带到一条由五彩石铺就的小路上，让他背上一个背篓，要他把小路上他喜欢的彩色石头都捡进背篓里。

此人无论是什么颜色的石头都一一捡进去，终于，他的双肩被石头压得支持不住，一跤跌倒。

智者见状，让他把最喜欢的石头留下，其余的通通扔掉。

这样一来，他顿感轻松无比，很快到达目的地。

虽然他放弃了五彩斑斓的石头，但他获得了轻松、愉快的心情，并取得了到达目的地的成功。

佛经上说：“如何向上，唯有放下。

”烦恼如手中的气球，放开知其自由和奔放；人生如一杯清茶，放下才能品出其清甜和香郁。得之，我幸；不得，我命。

从容的人面对生活的诸多变故，心灵总是云淡风轻；即使生活总是风生水起，内心也依然波澜不惊。

放下是一种解脱、一种顿悟，放下是心态的选择，是生活的智慧。

学会放下，压力、烦恼、不快、痛苦等自然会减少很多。

由此可见，放下是使自己轻松的秘诀。

很多时候，因为心情太急躁，以致内心难以平静；因为走得太匆忙，以致忽略了眼前的风景；因为办事太急促，以致内心充满痛苦……当放慢脚步、放松心态、放下重负后，就会遏制悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落等不良情绪，活出快乐。

为了不让不良情绪毁了自己，本书从十个方面阐述通过保养心灵，调节情绪，让自己获得时时淡定、处处快乐、常常顺意、每每成功的生活方法。

## <<放慢 放松 放下>>

### 内容概要

高英编著的这本《放慢 放松 放下（幸福人生的简单法则白金珍藏版）》由众多发人深省的哲理故事、心灵美文及感悟组成，是送给自己和朋友最温馨的礼物。它抛弃了一般心灵励志类书大段的说教，以讲故事为主，配以画龙点睛的心灵悟语，让人在繁忙紧张的生活中，静下心来沉淀自己，关照自己。愿读者在阅读《放慢 放松 放下（幸福人生的简单法则白金珍藏版）》后更加懂得珍惜现有的生活，不再为明天的得失而苦闷与烦恼。

## <<放慢 放松 放下>>

### 书籍目录

第一章 放慢匆匆的脚步，珍惜当下的一切珍惜今天，就会赢得全部静下来，欣赏自己的不完美正视缺陷，因为它也有价值今日的执著，别造成明日的后悔每天都是一年中最美好的日子不忧生死，就会延长生命抓住当下，不要好高骛远第二章 偶尔停下来，让自己做一些反省清理人生的垃圾内省，帮助自己看清自己接受忠告，减少犯错经常检查自己，就能发现不足不要介意别人的批评不断反省，才会不断进步从自知到自省正视自己，勇于承认错误停下来，听听别人的意见经常自省，让内心更丰富坚持自我反省第三章 放缓自己的心态，常怀一颗平常心心浮气躁，难以享受生活心放缓，人安宁追求简单的幸福不要忙乱，立于静处品人生看开点，就不会浮躁莫强求，凡事顺其自然平淡中最能感受生活的真谛心平气和是最好的心理状态自己不烦恼，永远没有烦恼第四章 学会克制，懂得忍耐心胸放宽，生活轻松容忍他人，放松自己屈伸之道，不急不躁人能百忍，日子悠悠地过冲动被惩罚，那就慢一点忍耐是一种生活的智慧放下恩怨，解放自己.....第五章 从容不迫，人生要戒骄戒躁第六章 不断调节自己，学会放松身心第七章 放下贪念，知足寡欲才会快乐第八章 懂得放弃的真意，放下越多收获越多第九章 放下悲观的情怀，磨练乐观的人生态度第十章 放慢工作节奏，不做透支身体的大忙人

## &lt;&lt;放慢 放松 放下&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：追求简单的幸福有人会羡慕地说，你看谁谁多幸福，住着豪宅，开着宝马轿车，真让人羡慕。

但是可曾想到过，其实这种所谓幸福的人是极少数，很多人没那么幸运，甚至有着更多的烦恼。道理其实很简单，幸福不在于拥有多少，而是一种感受、一种心境。

爱一个人是幸福，被爱也是幸福；思念着是幸福，感动着同样也是幸福。

只要愿意，只要有心，生活中有许多迷人的景色等着去观赏，等着去感受。

一个人可以在柔雨中歌唱，可以在草地上轻舞，可以让阳光洒满自己的心灵……一总之，只要愿意，生活中简单的景色都会陪伴着自己，自己可以尽情地享受简单的幸福。

一间库房里住着一对夫妻。

男人在小菜场里做着小买卖，女人是一个残疾人，腿有风湿性关节炎，行走不便。

他们一家吃喝拉撒都在这间屋子里，生活的艰辛与寒酸可想而知。

一年四季都可以看到那位女人一成不变地坐在门口的小板凳上，夏天乘凉，冬天晒太阳。

但是在她脸上看不到一点忧伤，她总是一副悠然自得、幸福祥和的样子，带着满脸的笑容面对路上来来往往的人群。

有时，旁人看她其乐无穷的样子。

会主动跑上前去和她搭搭话，坐下来闲聊一会儿，然后带着微笑和无限的感慨离开。

从这位女人的身上，不禁让人悟出这样一个生活的真谛——幸福原来是如此简单。

世界上的事，无论看起来多么复杂神秘，其实道理都很简单，关键在于是否看得透。

生活本身很简单，快乐也很简单，是人们自己把它想得复杂了，或者人们自己太复杂了，所以往往感受不到简单的快乐，他们弄不懂快乐幸福的内涵。

其实幸福无处不在，幸福就在每个人的身边。

到底什么是幸福，这要看如何去感受。

有的人可能一生都在追求所谓的幸福，拼命地去努力赚钱，去买车，去买房，但到头来还是找不到自己的快乐，身心却疲惫不堪；有的人从不刻意去追求幸福，却懂得知足常乐，凡事总去想着快乐的一面，生活中就会充满阳光。

简单就是一种幸福，当为复杂多变的生活而焦虑烦躁时，就会渴望拥有一种简单的生活。

真正的幸福是发自内心的，选择一种简单的生活就是挣脱心灵的桎梏，回归真实的自我。

人们几乎都在通过自己独特的途径探索最简单、最符合心灵需求的生活方式，以替代目前日渐奢侈、繁冗的生活。

其实简单是一种全新的哲学概念，时代和社会的进步不容否定，不必自找清贫。

简单生活应该是简单而有意义的生活，真诚、和谐、悠闲和幸福。

简单并不是放弃追求、放弃奋斗，而是要抓住生活、工作中的本质和核心，以一种超然的方式，去除世俗浮华的烦琐。

民国时期著名的爱国将领冯玉祥，生活简单，素有“布衣将军”之称。

1934年，蒋介石派孙科来拜访冯玉祥，冯玉祥以惯常的家常便饭招待，吃的是馒头、小米粥，只有四样小菜。

孙科吃得很香，他说：“我在南京吃的是山珍海味，却没有冯先生的饭菜香甜。

真怪！

”在崇尚简单生活的人看来，简单才能体现生活的真味。

简单是个人在物欲横流、繁忙浮躁的时代立足的一个妙招。

简单是一种心灵的纯化，它是统合，是安定，是整顿，是率直，是单纯。

简单的饮食，有规律的日常作息，这些都是简单的一种方式。

换言之，简单化就是在喧嚣的世俗里增加一份宁静。

心灵悟语幸福就是如此简单。

无论生活给我们笑脸，还是给我们苦酒，只要保持一种平常的生活态度，用心去感受现在所拥有的——

<<放慢 放松 放下>>

切，做个平凡中的快乐之人，我们就能永享生活的幸福。  
心态就是一把幸福钥匙，凭着它，就可以打开幸福之门。

## <<放慢 放松 放下>>

### 编辑推荐

《放慢·放松·放下》：幸福人生的简单法则终生受益的智慧箴言生活中，担忧和懊恼让我们心神不宁，迷茫和困惑让我们找不到人生的方向，愤怒和冲动让我们控制不了自己，抱怨和焦躁让我们变得心浮气躁……面对这些不良情绪给我们的生活带来的困扰，该如何排解呢？

其一，放慢。

放慢人生的脚步，能让人做事从容不迫，并延长一个人的生命。

人类只有和乌龟、蛇一样，内敛精气，劳逸有度，才能阳气耗散得少，阴精保护得好，最终生命的烛光才能长亮不灭，一生才能活得轻松快乐。

其二，放松。

放松有益于身心健康。

人的身体就像一部机器，有形的重负，无形的压力，常常会身心疲惫不堪，所以，要学会放松身体和心灵。

这样，才能获得身体的轻松，心灵的愉悦。

学会放松，是对身心的保养，是一个人快乐和健康的保证。

其三，放下。

佛经上说，“如何向上，唯有放下。

”放下是一种解脱、一种顿悟，放下是心态的选择，是生活的智慧。

学会放下，压力、烦恼、痛苦等自然会减少很多。

生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋养。

真心希望《放慢·放松·放下》能帮助每一个正处于不良情绪中的朋友找到属于自己的人生方向，成就幸福快乐的人生。

<<放慢 放松 放下>>

#### 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>