

<<这样生活，提早享受20年>>

图书基本信息

书名：<<这样生活，提早享受20年>>

13位ISBN编号：9787802506091

10位ISBN编号：7802506093

出版时间：2012-1

出版时间：中国言实出版社

作者：姜越

页数：241

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>

## <<这样生活，提早享受20年>>

### 内容概要

本书从化解压力、生活习惯、健康饮食、人际关系、爱情婚姻、处世态度、享受生活等方面入手，全方位的为我们构建了一个立体的如何享受生活、快乐生活的方案，希望我们都能从中得到不一样的人生启迪。

<<这样生活，提早享受20年>>

作者简介

姜越，江苏人，大学文化，  
2002年5月毕业于中国人民解放军理工大学通信工程学院。  
著有《找对婆家嫁对郎》、《正儿八经地生活》、《顺势者昌》等。

## <<这样生活，提早享受20年>>

### 书籍目录

#### 第一章 生活过得简单一点，人生就会少了许多负累

简单也是一种幸福  
简单生活，简单做人  
丢弃欲望也是一种简单  
简单装备，简单旅行  
处理生活中的杂物  
朴素的生活是一种美  
淡泊名利，生活简单  
斤斤计较令生活变得复杂

#### 第二章 生活过得随意一点，就有充裕时间享受阳光

随遇而安，顺其自然  
生活不要过于钻牛角尖  
谋事在人，成事在天  
不要苛求完美  
淡定从容最幸福  
与人相处的最佳模式  
不以物喜，不以己悲  
随风而动，去留无意  
拿得起也要放得下

#### 第三章 生活过得节俭一点，就免得整天为开支犯愁

勤俭是一种生活态度  
浪费乃是可耻的行为  
省下来的就是赚的  
扬长避短，节俭时尚  
有节制地逛超市  
理性消费，房奴不可要  
厉行节俭，员工也受益  
做事勤勉，智慧用脑

.....

#### 第四章 生活中多一点运动，就会拥有一个强健身体

#### 第五章 生活中节制一下饮食，就会百病不侵延年益寿

#### 第六章 生活中少一些抱怨，就会心境开朗福气自来

#### 第七章 生活中多一点宽容，人生就会处处有人相助

#### 第八章 生活中少一点自私，就会天宽地阔一路坦途

#### 第九章 生活中多关爱家人，就会家庭和睦其乐融融

#### 第十章 生活中懂一些感恩，人生路上就会充满光明

#### 第十一章 生活中增添些情调，人生就会多份浪漫少些庸俗

章节摘录

不要掉进抱怨的漩涡如今，抱怨似乎成了一种普遍的社会现象，它贯穿于人们生活的始终，就如同一个漩涡，人一旦进去就难以挣脱。

看看我们身边，几乎充斥着各种各样的抱怨：抱怨薪水与付出不符，抱怨生活负担好重，抱怨孩子不听话，抱怨交通太拥堵……可是结果呢？

一切并没有因为我们的抱怨而有任何改变。

与其如此，还不如在开始掉进抱怨的漩涡之前，想办法去跨越它，继续走在或平坦，或泥泞的路上。

古人云：“天行健，君子以自强不息”。

遇事“不抱怨”是一个人良好素质的具体体现。

要想做到“不抱怨”，必须信念坚强，不仅具有坚持不懈的毅力、百折不挠的韧劲，而且需要有宠辱不惊的平常心；要想做到“不抱怨”，必须摆正自己的位置，保持清醒头脑。

这样，当面对困难和挫折的时候，就不会因郁闷不平而苦恼，也不会因个人的失落而对周围的一切怨声连连。

在一片空旷的原野上，有一朵百合花静静地绽放，可是，当她睁开惺忪的睡眼，却发现在自己身边没有一朵和她能够相媲美的花，只有一眼望不到边的野草。

为此，这朵百合花惊惶地大哭起来，她不明白自己为什么没有和群花一起绽放在花园里，为什么会没有自己的同类来争奇斗艳。

一想到这广阔的原野并不是自己的家园，就觉得好可怜，感叹自己出生在了一个错误的环境中。

小草们见百合如此，就尽力地安慰和劝解她。

可是任凭小草们如何安慰、劝解，这朵孤零零的百合还是不停地抱怨，幻想着有一天会有一位善良的王子将她带走。

## <<这样生活，提早享受20年>>

### 编辑推荐

阅读《这样生活，提早享受20年》，让你更加懂得如何生活才快乐，如何调理才健康，如何生存才不累，如何处事才坦然…… 捧读此书，你会更加珍惜生命，热爱生活，知足常乐，感恩人生…  
… 本书从化解压力、生活习惯、健康饮食、人际关系、爱情婚姻、处世态度、享受生活等方面入手，全方位的为我们构建了一个立体式的如何享受生活、快乐生活的方案，希望我们都能从中得到不一样的人生启迪。

身心，一定要健康，而且要淡泊宁静。

少一些负累，多一些随心所欲。

家庭，一定要和睦，而且要激情保鲜。

少一些抱怨，多一些天伦之乐。

工作，一定要顺利，而且要顺其自然。

少一些压力，多一些淡泊明志。

生活，一定要快乐，而且要简单随意。

少一些枯燥，多一些乐在其中。

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>