

<<停下来享受美丽>>

图书基本信息

书名：<<停下来享受美丽>>

13位ISBN编号：9787807335849

10位ISBN编号：780733584X

出版时间：2011-3

出版时间：古吴轩

作者：王建一

页数：240

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;停下来享受美丽&gt;&gt;

## 前言

美丽人生在此处我想，这本书是写给所有热爱生活的人们。

翻开，阅读，多年前的自己仿佛就在眼前，被感情和工作困扰，每天匆匆忙忙，在现实与理想中穿梭。但我是幸运的，赶上很多好机会，朋友、家人、恩师一直在支持我，包容我，终于见山还是山，见水仍是水。

人生每时每刻都是现场直播，没有彩排，没有重演，每天都在上演不同的故事，积攒量变到质变的能量。

每天在来去匆匆中，我们不敢也不肯停下生命的脚步，唯恐错过，错过一个等了许久的机会，错过下一班飞机，错过生命中的有缘人……然而，繁华终会落幕，喧哗不是永恒，得到与失去从来都是一母同胞。

当你一直追逐远处的风景时，也有很多东西正从手边流走。

唯有给自己停下来机会，才能真正体会人生的美丽。

停下来享受美丽，是最温馨的劝慰，像一杯热茶，清香暖人。

像这本书带给我的，累了的时候，请允许自己停下来，留点时间给自己，听一首歌，读一首诗，看几页书，抑或是发会呆，让烦躁的心静一静；留点时间给家人，打个电话，烧几个菜，叙叙往事，让亲情无距离；留点时间给爱人，一起看个电影，打一场球，去远方旅行，让爱情不孤单；留点时间给朋友，谈谈心事，说说未来，让友情不寂寞。

在对的时间做对的事是一种智慧，在忙碌的时候能停下来思考是一种境界。

人生其实很短暂，可以的话，在可以的时候，多做些尝试，让人生少些遗憾。

建一的这本书就是要告诉我们如何抓住此处的美丽人生，帮助我们获得更得走得更远的力量。

——倪萍获得平衡的力量和建一老师相识是因为工作，我在北京台做主持，她是北京台几个栏目的嘉宾。

偶尔在节目中听到她细致的分析和充满生活哲理的话语，会有暖暖的感觉。

慢慢的熟识了，我发现不管什么时候见到她，都是温暖如春的笑容，大方优雅的举止和无关年龄的阳光心态。

一直感觉做心理学挺累的，尤其是现场录制情感类节目。

来上这类节目的人大多在生活中遭遇到挫折，或者性格有缺陷，但又不肯放弃，希望得到改变。

被这些负面因素所困扰，在录制现场经常能听到他们不理智的倾诉，饱含泪水与愤怒的语言。

所以我感觉，与这些人对话的嘉宾都有一颗强大的心灵，他们撑起一片温和、善良的气场才能让这些被琐碎困扰的人敞开心扉，说出真实的想法，也唯有这样才能按图索骥打开所有的心结。

作为一个女性，建一老师的细腻和包容更容易获得大家的信任，所以像她在一篇文章中说的那样，经常会在马路上被一个人拉住，诉说自己的烦心事，而建一老师每次都是尽力解答，她说，被需要的感觉是美好的。

我想，她身上有一种叫平衡的力量，所以才能游刃有余地穿梭在各种烦扰的情感中；她能促进一种叫爱的化学反应，所以才能将各种悲伤与痛苦化为心平气和的微笑。

建一老师的新书叫《停下来享受美丽》，让我帮忙写个序。

一篇一篇读下去，恋爱、婚姻、亲情、友情、工作，精心挑选的案例，体贴入微的话语，细心感人的劝慰，像一个老朋友，帮你解读各种现象，有的给出建议，有的指导方向，温暖而温馨。

读完这本书，我知道，建一老师娓娓道来的是她的人生智慧，她在用自己的经历、学识展示一种恬淡的生活态度，一种从容优雅的人生观。

授人以鱼不如授人以渔。

希望更多的年轻朋友能看到这本书，认真体会书中的情感，获得平衡的力量。

——春妮

## <<停下来享受美丽>>

### 内容概要

《停下来享受美丽》是中国心理舒压第一人——王建一，根据自己厚积多年的人生经历和职场、情场工作经验，直面现在都市人在事业、爱情、亲情、友情中，不知道如何取舍平均分才最高的困惑，用典型的案例和富含哲理的话语清晰梳理人生顺逆，帮助读者获得平衡心态、实现身心减压的精神读本。

<<停下来享受美丽>>

作者简介

王建一，著名心理专家，中国科学院心理研究所EAP签约咨询师和心理测量师、BTV青少频道【谁在说】BTV生活频道【选择】特邀心理专家。  
十余年职场与婚姻家庭心理研究职业生涯，创立“王氏舒压法”，被媒体和邀请单位誉为职场、情场心理问题“双场专家”。

<<停下来享受美丽>>

书籍目录

第一章 当爱情来敲门 爱情空档，提升自己的高度绚烂却短暂的烟花爱情如饮水，冷暖自知贫贱夫妻百事哀？

当我学着去爱第二章 婚姻需要经营 当婚姻成为“累赘”漫随天边云卷云舒的不婚族进入“围城”的路有多长他们是自我的一代离婚不是2-1第三章 朋友是一生的财富 朋友一生一起走哥们儿，没有你我无法毕业闺蜜是女人专属的奢侈品第四种感情第四章 亲情是一棵树 如果有一天，你发现……父母要和孩子一起成长童年的痛，会影响一生再婚不只是大人的事“婆媳经”难念亲情的橡皮筋第五章 我是一只小小鸟 初出茅庐，给自己定好位当理想照进现实没有方向比没有经验更可怕此时此地坚定的心毕业一年的人生之痒第六章 向左走，向右走 静悄悄的危險原地不能踏步跳槽，不打无准备之仗职场菜鸟变身成功达人圈地运动，打造自己的职场人脉第七章 “我们都是革命同志” 办公室里的男男女女“我们都是革命同志” 老板不能惯礼多人不怪小心职场“雷区”缓冲心情，走出职业倦怠

## <<停下来享受美丽>>

### 章节摘录

版权页:美丽人生在此处倪萍我想,这本书是写给所有热爱生活的人们。

翻开,阅读,多年前的自己仿佛就在眼前,被感情和工作困扰,每天匆匆忙忙,在现实与理想中穿梭。  
但我是幸运的,赶上很多好机会,朋友、家人、恩师一直在支持我,包容我,终于见山还是山,见水仍是水。

人生每时每刻都是现场直播,没有彩排,没有重演,每天都在上演不同的故事,积攒量变到质变的能量。

每天在来去匆匆中,我们不敢也不肯停下生命的脚步,唯恐错过,错过一个等了许久的机会,错过下一班飞机,错过生命中的有缘人.....然而,繁华终会落幕,喧哗不是永恒,得到与失去从来都是一母同胞。

当你一直追逐远处的风景时,也有很多东西正从手边溜走。

唯有给自己停下来机会,才能真正体会人生的美丽。

停下来享受美丽,是最温馨的劝慰,像一杯热茶,清香暖人。

像这本书带给我的,累了的时候,请允许自己停下来,留点时间给自己,听一首歌,读一首诗,看几页书,抑或是发会儿呆,让烦躁的心静一静;留点时间给家人,打个电话,烧几个菜,叙叙往事,让亲情无距离;留点时间给爱人,一起看场电影,打一场球,去远方旅行,让爱情不孤单;留点时间给朋友,谈谈心事,说说未来,让友情不寂寞。

在对的时间做对的事是一种智慧,在忙碌的时候能停下来思考是一种境界。

人生其实很短暂,可以的话,在可以的时候,多做些尝试,让人生少些遗憾。

建一的这本书就是要告诉我们如何抓住此处的美丽人生,帮助我们获得走得更远的力量。

## <<停下来享受美丽>>

### 媒体关注与评论

把目光一直停留在脚下的路上，脚步会沉重很多，试着瞥一眼身边的风景，路还是路，但脚步会更从容。

这本书能给你的，除了风景，还有前行的勇气。

——（著名电影导演、影评人、编剧、作家）江小鱼看着她一丝丝，一缕缕，如一个心灵的梳理师，将情感与工作中的烦扰拨开、揉碎、捋顺，我感慨她强大的平衡能力，将生活的美发挥到极致。

——（北京电视台著名节目主持人）王芳有良友相伴，路遥而不觉其远。

建一就是这样一个朋友，温暖、平和、知性，带你读懂生活中的美，捕捉瞬间的幸福。

——（社会学者、节目主持人、媒体评论员）司马南前行是能力，停下来是智慧。

一个人总要走陌生的路，看陌生的风景，在前行的过程中停下来思考，才能收获最美丽的人生——（著名影视演员、节目主持人）马羚

## <<停下来享受美丽>>

### 编辑推荐

《停下来享受美丽》编辑推荐：因为走得太久，忘记了出发的目的。

因为太过熟悉，眼前已经没有风景。

不知你是否有这样的感觉，每天来去匆匆，虽然人生一直在走上坡路，却总是情绪低落，心态不佳...  
...被这些负面因素困扰着，走得很累。

所以，在走得太久之后，我们需要偶尔停下来，让心灵淋淋雨，让灵魂跟上脚步。

像《停下来享受美丽》带给我的，停下来是一种智慧，一种享受，一种需要，一种富有哲理的人生态度。

在忙碌的时候敢于停下来思考，在前行的道路上，勇于停下来分享，也许暂时会慢一小步，但却能让你获得走的更远的力量。

<<停下来享受美丽>>

#### 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>