第一图书网, tushu007.com

<<再忙也要歇一歇>>

图书基本信息

书名：<<再忙也要歇一歇>>

13位ISBN编号：9789867639882

10位ISBN编号：986763988X

出版时间：悅讀名品

作者：楊鑫嫣 著

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

<<再忙也要歇一歇>>

前言

前言　放慢身心，享受健康「慢生活」　有這樣一則寓言：　一隻小兔子在路上拼命奔跑，青蛙問它：「小兔子，你為什麼跑得那麼急？
歇歇吧。
」「我不能停，我要看看這條道的盡頭是個什麼模樣。
」小兔子邊跑邊回答道。
小兔子從來沒有停歇過，一心想跑到終點。
直到有一天，它猛然撞到了路盡頭的一棵大樹樁。
「原來路的盡頭就是這棵樹樁！
」小兔子喟歎道。
更令它懊喪的是，它發現此時的自己已經老邁：「早知這樣，好好享受那沿途的風景，該多美啊……
」　你也許覺得這個寓言很可笑，認為這只小兔子真傻，它拼命奔跑的結局就是撞在了一棵大樹樁上，其實，你仔細想一想，我們的工作與生活是不是正像小兔子奔跑一樣呢？
沉浸在快節奏生活中的我們為了不遲到，不得不在大街上步履匆匆；為了趕時間，不得不在擁擠的餐桌旁狼吞虎嚥；我們努力賺錢排隊購買星巴克口味穩定到從不變化的咖啡；我們追趕時間卻早已迷失了回程的方向；我們買得起大品牌與奢侈品，卻沒有時間停下來看身邊的風景……我們每天都在跟時間賽跑，腦海裡只有「快一點，再快一點」的概念。
是的，當今，速度已經深入人心了。
「快」成了大家默認的辦事境界，看機器上一件件飛一般傳遞著的產品，看辦公室一族打電話時那種無人能及的語速……休閒的概念已模糊得看不見。
大家似乎都變成了在「快咒」控制下的小人兒，連騰出點時間來鬆口氣的時間好像都沒有了。
看得見的、看不見的規則約束著我們；有形的、無形的鞭子驅趕著我們，我們攀比地位、財富、裝飾、收穫、擁有，似乎自己慢一拍，就會被這個世界拋棄。
「當我們正在為生活疲於奔命的時候，生活已離我們而去。
」英國歌手約翰·列儂的話無疑成了現代人快節奏生活的寫照。
在快節奏的生活裡，我們丟了慢節奏，煩惱、不安、苦痛也伴隨著快節奏接踵而至，成為心理暗疾，於是，我們的身體和靈魂處於亞健康狀態，這時我們才發現自己已變成童話中用靈魂向魔鬼換金幣的那個傻孩子。
很多人也從這個時候開始意識到，確實需要放慢節奏、放鬆身心，慢慢享受生活了。
也許你會問，在競爭如此激烈的年代，哪有資本慢下來啊？
其實不然，「慢生活」並非讓你放棄自我、無所事事，它與物質的富有程度也沒有多大關係，慢生活中的「慢」更多的是一種健康的心態，一種積極的生活態度。
對我們普通人來說，每一天都是當「慢人」的好時候，只要您運用得當，做個有品味、有資本的「慢人」絕不是什麼難事，更不是壞事。
「慢」，生活和工作之間的一個美麗的平衡點；慢生活，一種有條不紊、有張有弛的生活節奏。
在現代社會的快節奏生活中「慢」下來，以平和的心態面對生活中的各種壓力和誘惑，也許你會損失金錢，卻豐富了生命。
生活好像一盞燈，把腳步放慢一些，燈就被點著了，點亮的燈會照亮生活中原本十分平凡的瞬間。
而那些太過實際的人，永遠只會被生活所累，卻看不見生活中最精彩動人的細節。
慢下來，細心欣賞一朵花的盛開，沉醉於一陣微風掠過，細想人生百味，咀嚼生活點滴，何其簡約和透徹！
享受健康快樂的慢生活，就從現在開始吧！

<<再忙也要歇一歇>>

内容概要

當今，速度已經深入人心了。
「快」成了大家默認的辦事境界，看機器上一件件飛一般傳遞著的產品，看辦公室一族打電話時那種無人能及的語速……休閒的概念已模糊得看不見。
大家似乎都變成了在「快咒」控制下的小人兒，連騰出點時間來鬆口氣的時間好像都沒有了。
看得見的、看不見的規則約束著我們；有形的、無形的鞭子驅趕著我們，我們攀比地位、財富、裝飾、收穫、擁有，似乎自己慢一拍，就會被這個世界拋棄。
「當我們正在為生活疲於奔命的時候，生活已離我們而去。
」英國歌手約翰·列儂的話無疑成了現代人快節奏生活的寫照。
在快節奏的生活裡，我們丟了慢節奏，煩惱、不安、苦痛也伴隨著快節奏接踵而至，成為心理暗疾，於是，我們的身體和靈魂處於亞健康狀態，這時我們才發現自己已變成童話中用靈魂向魔鬼換金幣的那個傻孩子。
很多人也從這個時候開始意識到，確實需要放慢節奏、放鬆身心，慢慢享受生活了。
也許你會問，在競爭如此激烈的年代，哪有資本慢下來啊？
其實不然，「慢生活」並非讓你放棄自我、無所事事，它與物質的富有程度也沒有多大關係，慢生活中的「慢」更多的是一種健康的心態，一種積極的生活態度。
對我們普通人來說，每一天都是當「慢人」的好時候，只要您運用得當，做個有品味、有資本的「慢人」絕不是什麼難事，更不是壞事。
「慢」，生活和工作之間的一個美麗的平衡點；慢生活，一種有條不紊、有張有弛的生活節奏。
在現代社會的快節奏生活中「慢」下來，以平和的心態面對生活中的各種壓力和誘惑，也許你會損失金錢，卻豐富了生命。
生活好像一盞燈，把腳步放慢一些，燈就被點著了，點亮的燈會照亮生活中原本十分平凡的瞬間。
而那些太過實際的人，永遠只會被生活所累，卻看不見生活中最精彩動人的細節。
慢下來，細心欣賞一朵花的盛開，沉醉於一陣微風掠過，細想人生百味，咀嚼生活點滴，何其簡約和透徹！
享受健康快樂的慢生活，就從現在開始吧！

作者简介

楊鑫嫣，畢業於淡江大學哲學系，兼修美學研究，曾任過跨國企業人力資源總監，閒暇時寫作的愛好一直保持，現為自由撰稿人，為多家報章雜誌寫過勵志小品及短篇小說。

<<再忙也要歇一歇>>

书籍目录

第一篇　認識快節奏，為疲憊身心找出路第一章　快節奏是身體健康的大隱憂現代人的生活每天像上緊發條的鐘「腦病」正在悄悄地蔓延為何英年早逝的悲劇一幕幕上演過勞死是把「軟刀子」長期緊張是健康殺手第二章　人們需要慢下來歇一歇唯有「慢」一點，身體才會健康讓生活的節奏有條不紊慢是一種能力，更是一種心態「慢生活」重在享受生活「慢」也是一種生活哲學有張有弛地彈奏生活的樂章學會「慢生活」，你會發現人生沿途的美景向金庸學習，過簡單慢生活第三章　為什麼我們的生活還「慢」不下來「窮忙」和「瞎忙」浪費了太多的時間總想和時間賽跑追逐名利，欲罷不能為虛榮而忙碌注重責任而不懂分擔被職業危機感所奴役不懂授權，事必躬親掉進完美主義的陷阱你進入「慢生活」時代了嗎？
第二篇　節奏慢下來給忙碌生活減減壓第四章　工作慢下來：高效率，慢生活測一測：你的職業壓力有多大壓力為什麼會上癮？
壓力過大的結局：三十歲的年齡，六十歲的心臟在忙碌中學會「偷閒」再忙也要為自己充電忙到點子上，不把時間浪費在不值得的事上做好自己的時間管理高效工作的五種方法不要把壓力帶回家十種緩解壓力的有效方法辦公室一族，這些「小動作」要常做第五章飲食慢下來：健健康康吃到老慢餐，一種新的飲食文化理念吃得太快傷害的不只是你的胃想長壽嗎？
那就慢點吃吧遵守慢餐飲食新法則平衡膳食是慢餐的關鍵暴飲暴食會引起各種疾病剩飯剩菜不能隨便吃下午茶將慢生活進行到底杜絕不良飲食習慣，健健康康吃到老第六章　睡眠慢下來：還清自己欠身體的債測一測：你的睡眠品質高嗎？
拷問一下你的睡商誰違背了作息規律誰就要受到懲罰悄然蔓延的流行病--失眠睡眠有保證，健康才有保證科學睡覺需要九項注意「垃圾睡眠」對健康有害無益適當午睡，調養精神關注睡眠細節，享受完美睡眠治失眠，心理調節比吃藥更有效睡眠有方，才能找回健康的睡眠第七章　運動慢下來：不求速度，只要精彩生命在於慢運動上班族們更適合「慢運動」有氧運動是慢運動的首要選擇消除運動隱患，明明白白去運動下午是最適宜運動的黃金時間減肥最快的方法--慢運動七種慢運動，讓你享受快感第八章　休閒慢下來：讓身體和心情一起輕鬆「慢生活」時代，你會玩嗎？
做家務其實也是健身慢消費也是一種放鬆冥想：放鬆與養生的好方法聽聽音樂，讓心靈在舒緩中回歸練習書法可促進身心健康靜下心，發現讀書的妙處養花種草也是一種不錯的養生休閒方式旅遊休閒不可或缺讓城市和自己慢下來第九章　感情慢下來：和生活一起深呼吸愛情不要速食化不要在愛情面前迷失自己不要為打翻的愛情哭泣不完美也幸福在家庭與事業之間尋找平衡有時間要多陪陪孩子常回家看看珍惜身邊的每一位朋友第三篇　享受陽光禪，給心靈打開另一扇窗第十章　用好生活的減法，學會簡單生活生命之舟需要輕載要快樂就要簡單生活放棄生活中的「第四個麵包」清楚什麼是你真正想要的用好生活的「減法」凡事要懂得適可而止生活中學會說「不」合適的才是最好的第十一章　「慢」活人生--活出一個好心情拋開一切，讓自己閒一段面對生活，時刻保持一顆平常心放慢生活的節奏為自己的心靈「留白」擁抱那一抹缺憾找回久違的「閒適」學會營造快樂的因素讓內心綻放微笑第十二章　「慢」對得失--知足者才會常樂做人需要幾分淡泊失去其實是一種獲得放下是一種自由和覺悟請關上過去的那扇門真正理解鄭板橋的「難得糊塗」知足常樂，人才能幸福擁有一顆感恩的心

第一图书网, tushu007.com

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