

<<别累了你的心>>

图书基本信息

书名：<<别累了你的心>>

13位ISBN编号：9787506486910

10位ISBN编号：7506486911

出版时间：2012-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：亦辛

页数：262

字数：185000

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>

<<别累了你的心>>

前言

前言随着社会的进步和发展，人们的生活节奏越来越快了，压力也越来越大了。

不少人开始抱怨自己活得累，活得辛苦。

他们渴望简单的生活，可是却无法从繁忙的工作和琐碎的生活中抽身；他们渴望轻松、自在的生活，却找不到让自己快乐起来的方法。

心累，已经成了现代人的一个通病。

为什么人们会感觉自己活得累呢？

这主要因为人们想要的东西太多，而放不下的东西太多了。

为了实现自己的人生理想，为了获得成功，他们在前行的道路上疲于奔命，并且以为唯有这样才能够得到幸福，然而事实上却并非如此。

名利、财富、荣誉等，跟幸福没有必然联系。

财富和权力的增加，并不能保证幸福的增加。

遗憾的是，很多人都不明白这一点。

在指引人们获取成功、快乐的道路上，大多数人强调要给生活做加法，比如：要努力付出，要勇敢追求梦想，要有一个强大的内心等，却忘了重要的一点，每个人的心都是会累的，有时候加的东西越多，心就会越累，甚至会完全疲惫。

无疑，这是对生活本质的一种颠覆。

试想，一个心累的人谈何去体味生活与人生的乐趣呢？

生活并非如人们想象得那么复杂，生活的本质是简单。

人们之所以觉得生活复杂，是因为他们的心复杂。

为了面子，他们可以完全不顾“里子”；为了实现完美主义理想，苛责自己、他人和社会；自私自利，只想占便宜不想吃亏……他们很少关注自己的内心是否快乐，只是一味地活在别人的眼光里，和他人比较，给自己施加“成功”的压力，为了名利不择手段。

在生活中，他们很少静下心来享受当下平淡的生活；在感情中，他们占有欲极强，爱不到就歇斯底里；在工作中，他们埋头苦干，很少思考如何提高效率；在交际中，他们盲目交友，把自己的社交关系搞得混乱、复杂……如此生活，心怎么能不累？

如果你觉得自己的心很累，那么从现在开始学着给自己的生活做减法，给自己的心松松绑，别在乎那么多外界的得失、利益，以简单的心态去生活，坚持不懈，你的生活就一定会回归简单，你也终将获得轻松、自在的快乐生活。

本书遵从生命的本来意义，从心累的原因、心累的危害以及缓解心累的方法这三个角度出发，旨在教会广大读者给生活做减法，让读者们即使再累，也依然能品味生活的乐趣，获得轻松、自在的幸福人生。

亦辛2012年6月

<<别累了你的心>>

内容概要

现代社会，充满着竞争。我们不停地开发新产品；不停地扩大市场；不停地看手机，生怕错过了一个“重要的”电话；我们在商务谈判中耗去了一个又一个小时；我们在策划广告方案中熬过了一夜又一夜；我们梦想着一夜暴富，渴望着一朝成名……生活的加法让我们的精神难以平息下来，感觉越来越累。而生活的艺术不仅在于要知道什么时候“加”，也要知道要在什么时候“减”。因为生活既是矛也是盾，一方面鞭策我们不懈追求，另一方面又强迫我们在生命中不断学会去放弃。本书旨在告诉大家，要想不让自己太累，就要学会给自己的生活做减法，简化生活，减去繁琐，剪掉拖累，我们就能够轻装前行。

<<别累了你的心>>

作者简介

亦辛，资深图书策划人，成功励志类畅销书作者，关注生活、关注人们心理，曾成功策划多本心理励志图书。

<<别累了你的心>>

书籍目录

第一章 不是生活太复杂，而是你的心太复杂

生活并不复杂，复杂的是人心
死要面子：要了面子，断了退路
苛求完美：自己挖坑埋自己
缺乏安全感：患得患失，莫名烦恼
私心太重：自私自利，不想吃亏
急功近利：心浮气躁，无心等待
疑神疑鬼：疑虑让生活无限复杂
自卑心重：怀疑自己处处不如人

第二章 给生活做减法，才能活得轻松自在

平淡如水，才是人生的常态
抓住每一个享受生活的机会
物质要求越低，心灵越放松
熟悉自己，让生活简单起来
管好自己的情绪，享受简单生活
减法生活，旅行不一定要花大钱
给生活做减法，该放弃的就放弃

第三章 给爱情做减法，简单爱更幸福

强扭的瓜不甜，学会成全
有一种爱叫做放手
爱情走了，亲情和友情还在
距离产生美，尊重对方的隐私
爱到八分最相宜
用简单的心态去爱
在平淡中享受爱情

第四章 给工作做减法，提高效率是关键

懂得轻松化解工作压力
学会时间管理，赐予自己“超能力”
做职场中的效率高手
分清轻重缓急，先做重要的事
分好工作的层次、等级
了解自我，做自己最擅长的事
做自己感兴趣的事，效率更高
不为不实问题的干扰所动
职场人要有空杯心态
20 / 80法则：用最少的精力做最有效的事
简单量化出效率

第五章 给交际做减法，关系简单更轻松

人生得一知己，足矣
学会独处，享受一个人的快乐
了解你的人，只有你自己就够了
予人玫瑰，手有余香
以情感沟通，心才不会累
欣赏他人的长处，包容他人的短处
减少与损友的交往

<<别累了你的心>>

和他人保持“安全”距离
减少交往中的尴尬
适时冷却，有利于解决问题
相比完美的神，人们更喜欢稍有不足的人
减法交际：“冷庙烧热香”

第六章 给欲望做减法，名利应当如浮云

名利于我如浮云
与世无争，无欲无求更快乐
给自身的欲望“瘦瘦身”
清心寡欲，简单生活更快乐
财富增加，幸福不一定增加
减少欲望，简化生活
淡泊名利才能享受人生
知足才能常乐
裁剪欲望，抵御诱惑

第七章 给压力做减法，压力太大心憔悴

压力来自于生存，还是贪念
在旅行中放松身心
在焦虑、不安中回归平静
坦然面对，压力也可以变动力
释放心灵的重压
淡然面对“成功”的压力
输得起，才能笑到最后
上班族减压袖珍宝典

第八章 给比较做减法，不跟别人比才明智

虚荣心强：爱上攀比，此恨绵绵无绝期
嫉妒心强：羡慕嫉妒恨，不是滋味儿
化解对方妒意的心理策略
快乐很简单，比别人快乐很难
总认为别人的糖比自己的甜
活在自己心里，而非别人眼睛里
专心做自己
无须太在意别人的看法

第九章 给复杂做减法，化繁为简不再累

在意外界的得失，不如修炼自己
为什么你总是感觉累
再忙也要腾出时间来休息
化繁为简，别把事情想得太复杂
简单使生活更幸福
走出“活得累”的状态

<<别累了你的心>>

章节摘录

版权页：生活中，我们经常听到身边的人抱怨自己的生活平淡如水、寡淡无味。

其实，人生的常态就是平淡。

平淡如水，本身就是生活的本质。

无论你是贫穷还是富足，无论你是达官显贵还是贩夫走卒，都不会脱离平淡的生活。

而不同的生活方式，都只是人生的调味品而已。

平淡的生活就像白开水，不同的人采用不同的调配方式。

喜欢追求刺激的人，往生活里注入了酒精；喜欢苦中作乐的人，常用它来冲咖啡；有的人在生活里滴入了蜂蜜；也有的人把生活泡成了茶；更有一些人把生活熬成了毒药。

另外，还有一些人，他们什么也没加，照样在平淡中品尝出了人生百味。

他们不仅能在灯红酒绿的喧闹声中华丽转身，更能耐得住纸醉金迷的蛊惑。

其实，恰恰是最寡淡的平凡生活，最能让人们心境平和、轻松。

聪明的人懂得给自己的生活做减法，适时地把酒精、咖啡、蜂蜜、茶等调味品从自己的生活中剔除，让自己的心始终保持纯净、自在。

马森毕业于英国伦敦大学设计专业，是一位才华横溢的高才生。

他性格内敛，不喜高谈阔论，不管是学生时代，还是参加工作之后，他都坚持自己的交友观点——宁缺毋滥。

和那些喜欢呼朋唤友的同事们相比，马森显得有些格格不入，然而他自己却活得轻松、自在。

马森朋友不多，但是他的每个朋友都是“铁磁儿”。

他和自己的几个朋友并不常见面，然而这并没有影响他们之间的友谊，每次相聚几个人都敞开心扉，互相慰藉。

马森认为君子之间的来往就应该是这种状态，不似酒浓烈，不似咖啡刺激，不似蜂蜜甜腻，而是像白开水一样健康、细水长流。

在人际交往中，我们应该秉承古人的遗训，坚持以“君子之交淡如水”这一原则来指导自己和他人的人际往来。

小时候我们写同学录的时候最爱写这样一句话：“友谊地久天长。”

那么什么样的友谊才能长久呢？

那就是淡如水的友谊。

对于每个社会人来说，没有谁能离得开朋友独立生存。

朋友，在我们一生当中，一直都扮演着举足轻重的角色。

没有朋友的人是可悲的，他们时常孤军奋斗，累了、倦了都只能藏在自己心里，即便有所成就也无人分享。

有了朋友却不知道珍惜的人更可悲，他们拿友情为砝码来换取利益，这种人必遭千夫所指！

其实，对待朋友，应该像余秋雨说的那样：“大家应该为友情卸除重担，也让朋友们轻松起来。

朋友就是朋友，真正的友情因为不企求什么，不依靠什么，总是既纯净又脆弱。

”这句话是说，友情是世界上最宝贵也是最容易失去的东西，我们应该加倍用心地呵护它。

友谊是最单纯的情感，抛开这份情感，人生就会多几番坎坷。

朋友不在多，能有几个可以交心的人即可。

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，在有朋友的日子我们是幸运的，有苦恼时我们有可以倾诉的对象，快乐的时候有人陪我们一起分享。

在工作中，我们也要始终坚持淡如水的心态。

俗话说“林子大了什么鸟都有”，鱼龙混杂的职场中少不了钩心斗角之事。

工作就好比是在过滤水，漫长的过程中，它会逐渐净化我们的心灵。

<<别累了你的心>>

编辑推荐

《别累了你的心:快给你的生活做减法》编辑推荐：现代社会，充满着竞争。

生活的加法让我们的精神难以松弛下来，感觉越来越累。

而生活的艺术不仅在于要知道什么时候“加”，更要知道在什么时候“减”。

因为生活既是矛也是盾，一方面鞭策我们不懈追求，另一方面又强迫我们不断学会去放弃。

《别累了你的心:快给你的生活做减法》为所有感到心累的人，在本来没有路标的人生十字路口处，设立了“减法生活”这个指向牌。

它倡导的不仅是一种理念，更是一种行动，指导着人们如何用减法去获取幸福生活。

1.《别累了你的心:快给你的生活做减法》封面设计新颖独特，让人一看就感觉宁静平和。

2.行文流畅，索引案例丰富贴切。

与大众读者的生活紧密相连，能有效引起读者共鸣。

<<别累了你的心>>

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>