

<<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：9787508065250

10位ISBN编号：7508065255

出版时间：2011-8

出版时间：华夏

作者：赵红瑾

页数：300

字数：140000

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>>

### 内容概要

《再忙也要歇一歇》由赵红瑾编著，是“MBook随身读”系列丛书之一。

《再忙也要歇一歇》讲述了：

在这样一个忙碌的时代，我们总是步履匆匆，忙到忘了吃饭、忘了休息、忘了微笑……然而“忙”并不等于“高效”，很多时候，“忙”只会让我们手忙脚乱、头昏脑胀。正所谓“欲速则不达”，只有冷静下来，从容地思考，才会事半功倍。因此，我们需要在忙碌与休闲之间取得平衡，放慢生活的脚步。生命的价值，并不需要马不停蹄才能显现，慢下来，也许才会发现生命真正的意义。

从今天起，就让自己疲惫的身心适时地停下来歇一歇：慢慢地吃。轻松地工作，真正地休闲，用心地聆听，温婉地交际，很快你就会收获幸福、快乐的人生。

## <<再忙也要歇一歇>>

### 书籍目录

#### 第1篇 认识快节奏：为疲惫身心找出路

##### 第一章 快节奏是身心健康的大隐患

现代人成为时间的“奴隶”

“脑病”正在悄悄地蔓延

英年早逝的悲剧一幕幕上演

过劳死是把“软刀子”

长期紧张是健康的杀手

##### 第二章 人们需要慢下来歇一歇

唯有“慢”一点，身体才会健康

让生活的节奏有条不紊

慢是一种能力，更是一种心态

“慢生活”重在享受生活

慢也是一种生活哲学

慢生活让你发现人生沿途的美景

##### 第三章 为什么我们的生活“慢”不下来

“穷忙”和“瞎忙”浪费了太多的时间

总想和时间赛跑

追逐名利，欲罢不能

为虚荣而忙碌

注重责任而不懂分担

被职业危机感所奴役

不懂授权，事必躬亲

#### 第2篇 节奏慢下来：给忙碌生活减减压

##### 第四章 工作慢下来：巧取舍，高效率

压力过大的结局：

30岁的年龄，60岁的心脏

在忙碌中学会“偷闲”

忙要忙到点子上

管理好自己的时间

高效工作的5种方法

不要把压力带回家

8种缓解压力的有效方法

##### 第五章 饮食慢下来：越吃越健康

吃得太快伤害的不只是你的胃

慢点吃才能长寿

平衡膳食是慢餐的关键、

暴饮暴食会引起各种疾病

一定要打好健康早餐牌

安排一顿营养均衡的午餐

晚餐配置好，给你的健康打满分

下午茶将慢生活进行到底

##### 第六章 睡眠慢下来：延缓衰老，青春永驻

谁违背了作息规律谁就要受到惩罚

科学睡眠需要注意九点

“垃圾睡眠”对健康有害无益

## <<再忙也要歇一歇>>

适当午睡，调养精神

给“夜猫子”的贴心提示

关注睡眠细节，享受完美睡眠

治失眠，心理调节比吃药更有效

第七章 运动慢下来：不求速度，只要轻松

上班族们更适合“慢运动”

有氧运动是慢运动的首要选择

消除运动隐患，明明白白去运动

下午是最适宜运动的黄金时间

减肥最快的方法——慢运动

腰酸背痛，慢运动同样可以帮助你

7种慢运动，让你享受快感

第八章 休闲慢下来：让身心彻底放松

做家务其实也是健身

冥想：放松与养生的好方法

听听音乐，让心灵在舒缓中回归

练习书法可促进身心健康

静下心，发现读书的妙处

养花种草也是一种不错的养生休闲方式

旅游休闲不可或缺

第九章 感情慢下来：握住幸福的缰绳

爱情不要快餐化

慢性爱：学会“性”福才有幸福

用“心”去经营你的婚姻

在家庭与事业之间寻找平衡

有时间要多陪陪孩子

常回家看看

珍惜身边的每一位朋友

第3篇 享受阳光禅：给心灵打开另一扇窗

第十章 用好生活的减法，学会简单生活

生命之舟需要轻载

要快乐就要简单生活

放弃生活中的“第四个面包”

清楚什么是你真正想要的

用好生活的“减法”

生活中学会说“不”

第十一章 慢活人生，活出一个好心情

抛开一切，让自己闲一段

面对生活，时刻保持一颗平常心

生气是拿别人的过错来惩罚自己

做自己情绪的主人

活在当下，别透支明天的烦恼

学会营造快乐的因素

让内心绽放微笑

第十二章 慢对得失，知足者才会常乐

做人需要几分淡泊

学会善于取舍的智慧

<<再忙也要歇一歇>>

坦然面对自己的失意  
学会接受无法改变的事情  
请关上过去的那扇门  
真正理解郑板桥的“难得糊涂”  
知足常乐，人才能幸福  
第十三章 一切随缘，享受健康快乐每一天  
佛说，一切随缘  
随遇而安才能永远快乐  
顺其自然才会获取更多  
牵上你的蜗牛去散步  
今天其实才是最重要的

## &lt;&lt;再忙也要歇一歇&gt;&gt;

## 章节摘录

注重责任而不懂分担杨木是利用时间的楷模。

为了能成为一名出色的建筑师，他从来不浪费一秒钟的时间，只要时间允许，他就一定会拼命工作。

所有知道他的人都说：“看，杨木真是太会珍惜时间了！”

“每天，他把大量的时间用在设计和研究上，除此之外，还负责很多方面的事务，每个人都知道他是个大忙人。”

他风尘仆仆地从一个地方赶到另一个地方，因为他太负责了，以至于不放心任何人，每一件工作都要亲自参与才放心。

时间长了，他自己也感觉到很累。

有人问他：“为什么你的时间总是显得不够用呢？”

“他笑着说：“因为我要管的事情太多了！”

“其实，他的时间有很大一部分都浪费在管理其他乱七八糟的事情上，无形中就增加了自己的工作量。”

从他的回答中我们可以看出，他的生活之所以慢不下来，根源就在于他过度的责任心。

也许你会说，有责任心不好吗？

有责任心当然很好，拥有责任感是一个人对别人的尊重，也是对自己的尊重。

我们有责任赡养自己的父母，有责任呵护自己的伴侣，有责任养育自己的子女，有责任善待自己的朋友，有责任做好自己的工作，有责任为社会做贡献。

但是，有责任心并不是指所有事都一个人承担，因为，人首先要对自己负责，这样才能对别人负责。

如果你把所有的事情都当做自己一个人的责任，不懂得分散、不懂得协作，从来不许别人插手，使自己背着沉重的负担不肯放下，那么即使你不断地加快自己前进的脚步，也还是寸步难行、疲惫万分。

生活中，常常听到有人抱怨活得太辛苦，压力太大，觉得生活了无生趣。

其实，这往往是因为在没有衡量自己的能力、兴趣、经验之前，便给自己人生的各个路段定下了过高的目标。

这个目标不是根据个人的实际情况制定的，而是通过和他人相比制定的。

所以为了达到目标，这些人每天都不得不背着沉重的包袱生活，不得不忍受辛苦和疲惫的折磨。

已是不惑之年的伍先生，曾经是一家市属事业单位的干部，工作稳定，收入尚好，家庭和睦美满。

本来他的人生道路可以就这样顺顺当当地走下去，但是当看到一位同事辞职“下海”办起了公司，而且事业越来越红火、生活越来越滋润的时候，他心里便不平衡了。

因为他觉得这位老同事在各方面都不如自己，而且自己有责任让家人过上更好的日子，于是不顾家人的劝阻，毅然辞职，办起了一家酒店。

谁知他的经商之路很不顺利。

酒店开业还不到半年就因为生意清淡、亏本严重而关门了。

接着他又办了贸易公司，结果还是亏本了。

多年来，伍先生尝试了很多行业，都没有成功，最后只能靠替别人打工维持生计。

因为事业不顺利，妻子经常与他吵架，几次都闹到要离婚的地步。

所以伍先生常常产生沮丧、压抑的情绪，也没有一个可以信赖和吐露心事的朋友，内心老是充斥着孤独感。

后来，他的父亲去世了，由于没有钱出丧葬费，在与兄弟姐妹吵了一架后，他竟然离家出走，到外地流浪了十多天，最后被责任感驱使着又回到家里。

结果他发现，自己的这种行为不但遭到妻子的奚落，连女儿都看不起他了。

伍先生很绝望，甚至屡屡产生轻生的念头。

他说，自己这些年做的一切都是为了家人能过上好日子，却得不到他们的体谅，这个世界真是太不公平了！

伍先生的经商之路不如别人顺利，主要是因为他盲目跟随别人，没有根据自身的特点和能力作出正确的选择，导致夫妻经常吵架，闹到要离婚的地步。

## <<再忙也要歇一歇>>

所以，在做事情之前，一定要了解自己，千万不要因为过度的责任心而勉强自己，这样你才不会因背负太重的责任包袱而扭曲了自己。

如此，你就能少一些精神束缚，多几分心灵的舒展；少一点自责，多几分人生的快乐。

· · · · · ·

<<再忙也要歇一歇>>

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>