

<<给大忙人读的哲理书>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人读的哲理书>>

13位ISBN编号：9787511300843

10位ISBN编号：7511300847

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：孙郡锴 编

页数：269

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>

## <<给大忙人读的哲理书>>

### 前言

现代社会是一个高速发展的社会，随着竞争的进一步加剧，各行各业的很多人都处于紧张忙碌的生活节奏中，白领阶层更是如此。

忙无异是勤奋的表现，是获得成果的前提。

但任何事都具有两方面的特性，唯乎适度，方为恰到好处，才能发挥出更好的效应。

现实中不少人认为忙才是唯一，忙的生活才是有价值的生活；忙才能获得价值感和认同感；以至于忙成为很多人引以为荣耀的生活态度，这其实是走入了认识误区。

每个人想要获得成功，都需要付出一定的努力，需要运用好自己的时间，不虚度时光，但这不代表每天都应该忙得天昏地暗，成为工作机器，忙得忽略了家庭、亲情、爱，忙得没有娱乐、丢掉了生活乐趣。

处于如此状态，使自己没有了思考的空间，就只会让自己的人生沦为工具化。

而且一味地只知道忙却不注意方向、方法的大忙人反而会离成功越来越远。

在为梦想奋斗之时，注意关注良好的品性培养。

## <<给大忙人读的哲理书>>

### 内容概要

生活匆匆的大忙人们，当你感到身心疲惫，压力重重，似乎有点儿透不过气时，不妨停下来，缓一缓匆忙的脚步，松一松紧绷的心弦，去聆听一下自然，去沐浴一下阳光，看看路上的风景，品一杯香茗，感受人生的美妙。

最高的竞争是气度的比拼，超越成败得失是一种更大意义上的成功，微笑能改变你的生活，警惕“甜头”背后的“苦头”，不要总期待别人手下留情，永远不要奢求十全十美，你怎样看待生活，生活就会怎样回报你，只有心中的平静，才是自己可以主宰的平静，快乐是内心的富足。

## &lt;&lt;给大忙人读的哲理书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 劳逸结合，有张有弛 工作要进得去出得来 会休息才能高效工作 忙与闲要有机结合 适时休息，降低疲劳 别让疲劳吞噬了自己 让灵魂追得上人生的脚步 压力也要拿得起放得下 弄清楚你到底在忙什么 不该忙的就不要忙 放弃不必要的负担 一定要在欲望与现实之间找到平衡点

第二章 慢步的人生更有风味 慢下脚步会有更丰富的人生 匆匆的抉择常会让你与目标背道而驰 急于求成只会揠苗助长 从容的步伐才是正确的速度 别等到失去了才想到珍惜 不要错过沿途的风景 放松心情，品尝人生滋味 主动松绑，做个悠客享受生活

第三章 再忙也要留点时间给爱 工作不是生活的全部 输了自己，赢了世界又如何 金钱永远代替不了亲情 不要用金钱来衡量真爱 只有时间才能真正认识爱 为爱心感恩 感恩父母 经营好自己的婚姻 学会低头，生活就会和谐 爱情不一定轰轰烈烈 拥有的就是最珍贵的 把痛苦关在门外 家的感觉来自于家人所给予的爱 执子之手，不离不弃 爱也需要独立空间 爱的力量不可估量 真爱比生命更重要 生命边缘的感动

第四章 梦想指引方向，忙也要看清目标 抽出空来看看路，让忙碌更有效 一生具有明确的奋斗目标才能取得卓越的成就 一个没有进取心的人永远不会得到成功的机会 寻找前进的动力 梦想引导人生 目标要有可行性 不能制定过分细致、周密的计划 分解目标，轻便走向成功路 了解自己到底想要干什么 坚持梦想就会成功 穷，也要站在富人堆里 理想远大你就不再卑微 别让现实磨平了理想 雄鹰就要展翅飞翔 自己命运自己做主 全力以赴地挑战命运 别让生活将你击倒 不要随意改变目标 一定要认清正确的方向

第五章 打好品行基础，忙人更易成功 在任何情况下都要维护人格的尊严 帮助别人解脱 责怪他人之前先弄清真相 最好的消息 应有的品质和高尚的品质 超越成败得失是一种更大意义上的成功 帮助他人，你也受益 与人方便，与己方便 帮助队友，你的成就更伟大 感谢你的对手 宽容别人对自己的恶意伤害 不要忘了自己的身份 善于从自己身上找原因

第六章 信念是忙人克服困难的助力 信念是生命的动力 信念是理想的翅膀 再试一次 多坚持一秒钟 走向成功的捷径 挫折是你成功前的演习 黑暗中更易看到光明 等待事物自身的转变 这不是我所遇到的最棘手的问题 在时运不济时也永不绝望 歌声指引生命之路 不管路途多么崎岖都要努力向前迈进 从咖啡馆跑堂到奥运会冠军 残疾人也能做出一个健康人的成就 笨孩子也能走向成功 意志力是一个人性格特征中的核心力量 成功背后是持之以恒的精神 把模拟成功坚持成习惯 认为自己是最棒的 无须拜倒在别人脚下 自信增添魅力 你想成为什么样的人，你就会成为什么样的人 自卑之人无大成就 放下包袱，问题迎刃而解 不要被自己打败 对自己的目标充满信心

第七章 勇于挑战，胆气让忙人敢于展翅 机遇属于有勇气的人 勇敢地把“不”说出来 不迷信权威 生活需要勇气 表面的“勇气”不等于真的勇气 为美丽而战的勇气更美丽 丢掉你的顾虑 告诉自己我可以 敢异想则天开 别丢掉进取心 永远都要坐第一排 真正的荣耀只能依靠自己 大不了回到从前

第八章 不要一心只忙工作，人情练达方成功 只埋头工作不行，还要经营好你的人际关系 将生意让给对手 学会分享而不是“吃独食” 最伟大推销员的销售秘密 微笑能改变你的生活 长途车上也能发展友谊 率先行动，赢得和谐的人际关系 想在交往时受人欢迎就要学会倾听 给对方一个痛哭的机会 摒弃自私狭隘的恶习 在了解真相之前莫冲动 不带着怒气做任何事 把逆境转化为自己能够忍受的东西 从失败中学到教训 不要总期待别人手下留情 别让盲目的信任伤着自己

第九章 灵活处世不呆板，忙得有效率

第十章 热情投入工作，忙得有乐趣

第十一章 心态决定人生未来，忙人都有好心态

第十二章 人生就是要活得快乐

## &lt;&lt;给大忙人读的哲理书&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 劳逸结合，有张有弛 工作要进得去出得来 当走进社会，从第一天工作开始，麦斯礼心里只有一个目标——希望自己在30岁的时候能挣得一个好的位置。

由于急于表现，他几乎是拼了命工作。

别人要求100分，他非要做到120分不可，总是要超过别人的预期。

29岁那年，麦斯礼果真坐到主管的位置，比他预期的时间还提早了一年。

不过，他并没有因此而放慢脚步，反而认为是冲向另一个阶段的开始，工作态度变得更“疯狂”了。那段时间，麦斯礼整个心思完全放在工作上，不论吃饭、走路、睡觉几乎都在想工作，其他的事一概不过问。

对他而言，下班回家，只不过是转换另一个工作场所而已。

拼命工作的结果不仅使他与家庭产生了距离，更是因要求严格与员工形成对立的局面。

而他自己，其实过得也并不舒服，常常感觉处在心力交瘁的状态。

当时，麦斯礼不认为自己有错，觉得自己做得理所当然，反而责怪别人不知体谅，不肯全力配合。

不过，慢慢地他也发现，纵然自己尽了全力，为什么却老是追不到自己想要的？

35岁以后，他才开始领悟，过去的态度有很大的错误，处处以工作成就为第一，没有想到工作只是人生的一部分，而不是全部。

麦斯礼不否认“人应该努力工作”。

但是，在追求个人成就的同时，不应该舍弃均衡的生活，否则，就称不上“完整”的人生。

重新调整之后，麦斯礼发现自己更喜欢现在的自己，爱家、爱小孩，还有自己热衷的嗜好。

他没想到这些过去不屑、认为浪费时间的事，现在却让他得到非常大的满足。

对于工作，他还是很努力，但是开始注意劳逸结合，不再拼命地加班加点。

在这个以工作为导向的社会里，出现了无数对工作狂热的人。

他们没日没夜地工作，整日把自己压缩在高度的紧张状态中。

每天只要张开眼睛，就有一大堆工作等着他。

但是这样的生活毫无乐趣，如果你是这样的人，一定要跟麦斯礼学一学。

会休息才能高效工作 许多上班族被工作逼得加班不停、无法休假，而世界顶级企业家、政治家却强调：一定要挪出时间休息，做点有趣的事，这样才能高效工作。

虽然是在高竞争压力的汽车业工作，日本日产汽车CEO戈恩却从不把工作带回家。

回家就是休息充电，跟孩子们玩耍，周末也不例外。

而且他发现，藉此可以跟工作上面临的问题有一点距离，星期一回去上班后，反而把问题看得更清楚，更能迎刃而解。

Google的副总裁梅尔每周五都是6点就下班，然后到旧金山玩耍，每4个月更要大休一次。

星巴克咖啡的总裁舒尔茨每7个星期就旅行一趟，尽情吸收不同世界的精华。

万科集团董事长王石一会儿去爬山，一会儿去探险，乐在其中，让人羡慕。

作为一个董事长他肯定忙，也许有些人认为这是不务正业，其实，这种休息方式才是他高效率工作的保证。

第二次世界大战期间，70岁高龄的英国首相丘吉尔，日理万机，需要夜以继日地工作，但他工作起来却总是精力充沛，令人惊奇。

原来他很会安排自己的休息，每天中午都上床睡1小时，即使乘车，他也抓紧时间闭目养神、打盹儿。

正是这种主动休息的良好习惯，使他能够不觉疲惫地处理国家事务，取得了令世人瞩目的成绩。

泰戈尔说过：“休息与工作的关系，正如眼睑与眼睛的关系。

”这个比喻太贴切了，眼睛睁久了，就得闭上一会，养养神；工作久了，就应该休息一下，这样才能提高工作效率，将工作做得更好。

生理学家就曾做过这样一个试验验证了这一观点：让一组身强力壮的青年搬运工人往货轮上装铁

## &lt;&lt;给大忙人读的哲理书&gt;&gt;

锭，小伙子们连续干了4个小时，结果勉强装了12.5吨的货物，这时候大家都累弯了腰，个个精疲力竭。

可是，一天后，让这些小伙子每干26分钟就主动歇息4分钟，同样花4小时，却装了47吨的铁锭且不觉得很累，工作效率明显提高。

事业上的成功不是一朝一夕的事，时常加班加点的工作虽然能一时提高成绩，但是如此过度劳累反而会使人身心受损。

如果能够合理地安排好自己的生活，确保工作和生活张弛有度，反而能够精力充沛、高效工作。工作越是忙碌，越是应该学会见缝插针地“偷懒”，以便有足够的体能和极佳的精神状态从容应付摆在面前的大小事务。

忙与闲要有礼结合 忙的时候，就应该专心忙，认真工作，讲究效率。

如果忙的时候，老是想着闲的乐趣，是忙不出什么效果来的。

星巴克咖啡在全球每5个小时就开一家分店，总裁舒尔茨用全球时区来做时间管理区隔。

清早与上午，他专注欧洲的事务；接下来的时间留给美国业务；晚上就和亚洲通讯。

日产汽车CEO戈恩则每个月都要飞日本与法国一次。

他把这些时间固定，每个月的第一周在巴黎、第三周在日本。

因为时间有限，他规定每个会议都不能超过一个半小时，一半时间报告、一半时间讨论。

闲的时候，就应该专心闲，如逛街、郊游、听音乐等等。

如果闲的时候，老是惦着没忙完的事，是闲不出什么乐趣来的。

美国著名企业家李?艾科卡，被美国人推崇为“企业界的民族英雄”，照常理，他应该是个大忙人，但他善于处理忙与闲的经验之谈，是值得我们借鉴的。

他说：“只要能够专心致志，善于利用时间，做生意就一定能够成功——其实做任何事都一定能够成功。

但是，你必须懂得什么时候该忙，什么时候该闲。

自上大学以来，我每周一直在平日努力搞功课，设法空出周末，陪伴家人，或者娱乐一下。

除非是紧张关头，我永远不会在星期五晚上、星期六或星期天工作。

每星期天晚上我都集中精力计划下一周要做些什么。

这基本上是我在利海大学养成的习惯。

” 忙与闲应该有机结合。

在人生之路上踏着和谐的生活节奏前进，才有利于工作和身心健康。

如果顾此失彼，本末倒置，不仅会影响工作效率，也会影响生活质量。

适时休息，降低疲劳 美国陆军曾经进行过好几次实验，证明即使是年轻人——经过多年军事训练而很坚强的年轻人——如果不带背包，每一小时休息十分钟，他们行军的速度就加快，也更持久，所以指挥官强迫他们这样做。

一个人的心脏每天压出来流过全身的血液，足够装满一节火车上装油的车厢；每24小时所供应出来的能力，也足够用铲子把20吨的煤铲上一个三英尺高的平台所需的能量。

你的心脏能完成这么多令人难以相信的工作量，而且持续50、70年甚至可能更长时间。

如此大运动量，人的心脏怎么能够承受得了呢？

哈佛医院的沃尔特?加农博士解释说：“绝大多数人都认为，人的心脏整天不停地在跳动着。

事实上，在每一次收缩之后，它都有完全静止的一段时间。

当心脏按正常速度每分钟跳动70次的时候，一天24小时里实际的工作时间只有九小时，也就是说，心脏每天休息了整整15小时。

” 在一本名叫《为什么要疲倦》的书里，作者丹尼尔说：“休息并不是绝对什么事都不做，休息就是修补。

” 在短短的一点休息时间里，就能有很强的修补能力，即使只打五分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。

棒球名将康尼?麦克说过，每次出赛之前如果他不睡一个午觉的话，到第五局就会觉得精疲力竭了。

可是如果他睡午觉的话，哪怕只睡五分钟，也能够赛完全场，一点也不感到疲劳。

所以说，为了更好地工作，每天多休息一些对工作是有利的，此外做些小游戏也可有益降低疲劳

## <<给大忙人读的哲理书>>

度，有益身心健康。

有效地调整和使用自己的精力，该休息时休息，该娱乐时娱乐，让你随时有精力专心应对工作，而不会在关键时刻感到精疲力竭。

别让疲劳吞噬了自己 集市上有人卖鬼，吆喝的响亮，吸引了很多人。  
一个过路的人大起胆子去问卖鬼的人：“你的鬼。  
多少钱一只？

” 卖鬼的人说：“200两黄金一只！

我这鬼很稀有的。

它是只巧鬼。

任何事情只要主人吩咐，全都会做。

又很会工作，一天的工作量抵得100人。

你买回去只要很短的时间，不但可以赚回200两黄金，还可以成为富翁呀！

” 过路的人非常疑惑：“这只鬼既然那么好，为什么你不自己使用呢？

” 卖鬼的人说：“不瞒您说，这鬼万般好，唯一的缺点是，只要一开始工作，就永远不会停止。

因为鬼不像人，是不需要睡觉休息的。

所以您要24小时，从早到晚把所有的事吩咐好，不可以让它有空闲。

只要一有空闲，它就会完全按照自己的意思工作。

我自己家里的活儿有限，不敢使这只鬼，才想把它卖给更需要的人！

” 过路人心想自己的田地广大，家里有忙不完的事，就说：“这哪里是缺点，实在是最大的优点呀！

” 于是花200两黄金把鬼买回家，成了鬼的主人。

主人叫鬼种田，没想到一大片地，两天就种完了。

主人叫鬼盖房子，没想到三天房子就盖好了。

主人叫鬼做木工装潢，没想到半天房子就装潢好了。

整地、搬运、挑担、春磨、炊煮、纺织。

不论做什么，鬼都会做，而且很快就做好了。

短短一年，鬼主人就成了大富翁。

## <<给大忙人读的哲理书>>

### 编辑推荐

心理学家研究证明，短短几分钟的散步、冥想、听音乐，足以让人心情舒畅，甚至达到超越自我的精神境界，高速行驶，随时都有生命危险，必要的时候，放慢脚步却可使人生更加冷静。

一部让你忙里偷闲的思想启迪书，大忙人不能不思考的人生哲理。

<<给大忙人读的哲理书>>

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>