

<<你最需要的减法生活>>

图书基本信息

书名：<<你最需要的减法生活>>

13位ISBN编号：9787511321664

10位ISBN编号：7511321666

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：冯国涛

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>

## <<你最需要的减法生活>>

### 内容概要

在我们的生活工作中，可能是城市的脚步过于匆忙，也可能是由于我们身上的负担过重，更有可能是我们的心灵承载过多，所以我们总是感觉到自己呼吸不畅，总是感觉到自己压力过大，也总是感觉到自己的精神面临着崩溃。

所以我们要寻找适合自己的生活方式，追寻如何去减轻自己的负担，卸去那些沉重的包袱，从而让自己的身心回归轻松，回归自由。

《你最需要的生活减法》这本书，就是让我们去认清那些存在于我们人生中的那些负重，让我们去识别人生中的那些羁绊，教导我们该如何给自己的生活做减法。

《你最需要的生活减法》教导我们如何在繁杂的尘世中给自己的心灵寻找到一丝清明，如何在压力丛生的社会寻得一点轻松与自由。

本书由冯国涛编著。

## <<你最需要的减法生活>>

### 书籍目录

#### 第一卷 削减心灵的承载，生活无需太多重负

##### 第一章 人生无需太奢华，简单才是真快乐

- 1.人生就像钱罐子，多储蓄少挥霍
- 2.与其花钱买生命，不如运动保健康
- 3.小心，别让车房拖垮了你的爱情
- 4.别让金钱成为你生活的主宰
- 5.减去生活的重量，提高生活的质量
- 6.别为今天奢华的快感，透支明天安定的生活
- 7.多一点生活的感动，少一点抱怨的冲动

##### 第二章 攀比之风是陷阱，虚伪人生没意义

- 1.虚荣之心是剧毒，小心生活被束缚
- 2.生活无需盗版，你的地盘你做主
- 3.生活风情千万种，安享小窝最踏实
- 4.少一点要求，多一点满足
- 5.时髦追不完，别因跟风太疲惫
- 6.别用嫉妒折磨别人，别因嫉妒伤害自己
- 7.别拿钻石当幸福，别靠炫耀过生活
- 8.撇开盲目的追逐，给人生准确的定位

##### 第三章 繁琐人生太纠结，回归自然反轻松

- 1.简单的近义词就是轻松
- 2.让平淡成为幸福的代言人
- 3.把生活当做一杯香茗
- 4.不要让过分的苛责赶走幸福
- 5.别让你的想法超负荷运转
- 6.你不是现实版的超人，也没有铁打的心脏
- 7.贴近自然，给生活一份温馨的感觉
- 8.抛开顾虑疑团，用真诚写意和谐潇洒

#### 第二卷 职场不是高压线，轻松调节效率高

##### 第一章 欲望只是绊脚石，脚踏实地铸胜局

- 1.“利”是双面刀，小心会割伤
- 2.别忽略了踏实勤奋的价值
- 3.不要因权势降低了理想的高贵
- 4.可以眼高，但不能手低
- 5.削减职场敷衍，用热忱点亮希望
- 6.“名”是荣誉，也是浮云
- 7.放手不是丢失所有，而是得到更多
- 8.职场无视娇小姐，吃苦小草受青睐

##### 第二章 职场江湖陷阱多，宽心谨慎路更长

- 1.一边走，一边看，一边盘算怎么干
- 2.别管对方啥态度，问到知识有益处
- 3.给自满降温，给成功加码
- 4.用谦虚叩开职场的大门
- 5.持之以恒，梦想就在眼前
- 6.职场内耗会让我们的路越走越窄
- 7.摒弃虚假，让诚信为我们开路

## <<你最需要的减法生活>>

8.在别人都放弃的时候，记得再试一次

### 第三章 职场切忌存心魔，笑谈成败智者心

- 1.一个人的表演也可以很精彩
- 2.雁过不一定要留声
- 3.站在舞台下的并不一定是失败者
- 4.职场无需太忌讳，对手也可以是朋友
- 5.没有绝对的完美，只有准确的定位
- 6.职场应变，半点冲动来不得
- 7.摆脱自私，离成功更近
- 8.成败本身无定数，无愧于心自坦然

### 第三卷 牵绊都是心中毒，灵魂清洗要及时

#### 第一章 计较太多心黑暗，胸怀希望见阳光

- 1.为心灵绘制一个笑脸
- 2.愁苦和快乐是可以选择的
- 3.不要因为沉默让心灵负重
- 4.少一点失落，我们会更幸福
- 5.减去牵绊，多一份坦然
- 6.打开那扇门就能看到阳光
- 7.少一些抱怨，心灵会更轻松
- 8.适时地为心灵清除垃圾

#### 第二章 心灵浮躁多伤痛，坦荡宁静享太平

- 1.不要成为自己心灵的刽子手
- 2.少一点计较，多一点退让
- 3.不要让小事折磨自己
- 4.量力而为是一种明智
- 5.宽恕别人就是放过自己
- 6.别让心灵开错窗
- 7.满怀希望的心灵是一道亮丽的风景
- 8.为心灵做个有氧SPA

#### 第三章 心灵快意随处见，删繁从简幸福多

- 1.闲庭信步，偷闲可以让我们走出樊笼
- 2.人至察则无徒，糊涂是一门学问
- 3.远离喧嚣，不要让杂音刺伤我们的心灵
- 4.本来无一物，何处惹尘埃
- 5.心诚则灵，放开执著更轻松
- 6.没有人可以否定我们
- 7.放弃玻璃心，敏感只会让自己受伤
- 8.追求一份心灵的宁静

<<你最需要的减法生活>>

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>