

<<其实你可以活得不累>>

图书基本信息

书名：<<其实你可以活得不累>>

13位ISBN编号：9787515504148

10位ISBN编号：7515504145

出版时间：2012-5

出版时间：金城出版社

作者：齐惠民

页数：229

字数：190000

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>

<<其实你可以活得不累>>

前言

“最近在忙什么？”

”这已经成为现代人打招呼的习惯用语。

“忙”成了现代人的代名词，似乎不忙不足以表示你是现代人，不忙不足以体现你与世界接轨的步伐。

生活节奏每时每刻都在以令人眩目的速度递增，人们像拉紧了弹簧一样无法松弛下来，即使是在身心俱疲的情况下，也无法放缓迈动的脚步，好像大家都在被后面涌上来的人潮推着向前走，身不由己。

这样的生活让人们感觉很累。

于是，“累死了”成了很多人时时发出的感叹。

日益激烈的市场竞争，日益加快的工作和生活节奏，社会转型带来的新挑战，呈几何级数增长的信息爆炸，再加上考学求职、婚姻裂变，以及工作的压力、生活的压力、就业的压力、教育的压力、学历的压力……形形色色的压力和烦心事将现代人压得喘不过气来。

心理问题，尤其是负面情感和负面情绪，正成为威胁人们健康的主要危险。

焦虑症、抑郁症、强迫症、恐惧症、神经衰弱症等心理障碍和心理疾病都不请自到。

人生在世，难免会遇到伤心事、烦恼事，那么，怎样才能保持心理健康呢？

关键是要学习一些心理卫生知识，掌握心理保健及自我慰藉的基本方法，及时排除心理障碍，保持心理平衡，培养自己的思想情操，不要过于压抑自己的内心情感，从而心情舒畅地投入工作和生活中。

“放下就是快乐！”

”这也许是对快乐最好的注解，而“不以物喜，不以己悲”则是古代先哲用他们那睿智的思想对“快乐”做出的经典概括。

人生道路上，我们不快乐不是因为我们拥有的少，而是我们承载的多。

要知道，只有把那些多余的东西卸下，我们才会备感轻松。

如果你每天高喊20遍“我用不着为这点小事而烦恼！”

”那么你就会发现自己内心有一种不可思议的力量。

当生活拖累了你，请给自己一个放松的空间；当压力席卷了你，也许你可以不那么忙；当感情左右了你，放下就是快乐；当朋友辜负了你，让宽容化解恩怨；当思想束缚了你，试着改变自己；当身体折磨了你，你早该明白健康是第一；当情绪操控了你，别让负面情绪毁了你；当机会错过了你，要相信总有一颗星为自己闪亮；当困难阻挡了你，方法总比问题多；当人际关系牵绊了你，要学会方圆处世；当欲望膨胀了你，请多一份从容；当寂寞淹没了你，没有谁能挡住自己的阳光；当诱惑包围了你，不要掉进别人的陷阱；当麻烦困扰了你，也许那只不过是一句话的事儿。

轻轻松松度过每一天，不要把自己搞得那么累！

没事的时候听点音乐，放松自己；烦躁的时候做点运动，锻炼自己；得意的时候加点平静，修炼自己；悲伤的时候来点忘记，淡化自己……如果你每天在自己心里默默地念几遍：“其实我没有那么累，其实我没有那么烦，其实我没有那么忙，其实我没有那么苦，其实我没有那么惨……”那么，很快你会发现，其实自己活得很幸福！

编者 2012年2月

<<其实你可以活得不累>>

内容概要

轻轻松松度过每一天，不要把自己搞得那么累！
没事的时候听点音乐，放松自己；烦躁的时候做点运动，锻炼自己；得意的时候加点平静，修炼自己；
悲伤的时候来点忘记，淡化自己.....
如果你每天在自己心里默默地念几遍：“其实我没有那么累，其实我没有那么烦，其实我没有那么忙，
其实我没有那么苦，其实我没有那么惨.....”
那么，很快你会发现，其实自己活得很幸福！
一起来翻阅《其实你可以活得不累》吧！

<<其实你可以活得不累>>

书籍目录

第一章 当生活拖累了你，请给自己一个放松的空间

生活不需要标准
幸福就是现在
给自己的心灵放个假
想得开，活得才不累
凡事放得下，生活才会更温暖
珍惜生命，就能活得坦然
活得累，是因为太在乎
会休息的人，才会生活

第二章 当压力席卷了你，也许你可以不那么忙

适当地放下压力，积攒力量
释放自己，走出压力的牢笼
减轻工作压力
养成良好的工作习惯
学会放松自己
降低期望值，快乐就好
合理安排时间
别在抱怨中虚度光阴
放慢脚步，才能踏上生活之路

第三章 当感情左右了你，放下就是快乐

不要沉浸在过去的伤痛中
可以失恋，不可以失态
网络爱情要小心
不要报复负心人
不爱不该爱的人

第四章 当朋友辜负了你，让宽容化解恩怨

朋友间不可过分依赖或控制
交友须谨慎
主动弥补友谊的裂缝
人情不可耗用无度
朋友间要保持适当的距离

第五章 当思维束缚了你，试着改变自己

让思维“沸腾”起来
避免思维的滚雪球效应
改变自己，也是一种胆量
改变一种习惯，改变一种命运
行不通时就换招
改变思维，走向致富之路

第六章 当身体折磨了你，你该明白健康最重要

珍惜生命，保持健康
健康的身体是一切的根本
健康，你手中最宝贵的财富
我运动，我健康
食物是最好的药

第七章 当情绪操控了你，别让负面情绪毁了你

<<其实你可以活得不累>>

控制怒气，颐养身心
先调节心情，再处理事情
嫉妒就是一把刀
防止坏情绪传染

第八章 当机会错过了你，要相信总有一颗星为自己闪亮

勤奋者善于发现机遇
独具慧眼，抓住机遇
要抓住机遇，更要创造机遇
留心身边事，机遇自然来

第九章 当困难阻挡了你，方法总比问题多

学会辩证地看待人生的挫折
此路不通，就换条路走
面对困境，请再坚持一下
阳光总在风雨后

处理难缠的问题，不妨适时装装傻

第十章 当人际关系牵绊了你，要学会方圆处世

方圆性格，成就你的方圆人生
方圆结合，刚柔并济
让怨恨转个弯
不要与小人较劲

多结交比你成功的人

第十一章 当欲望膨胀了你。

请多一份从容

欲望越多，痛苦越多
不要陷入物欲的迷宫
不为虚名所累
攀比会削减人生的快乐
淡泊名利，你才能活得更轻松
贪心会让人因小失大
不该要的东西坚决不要
诱惑面前不可泄露机密

第十二章 当寂寞淹没了你，谁都不能挡住自己的阳光

人生要耐得住寂寞
成功属于耐得住寂寞的人
厚积薄发，笑到最后
打破自我封闭的心门
寂寞不等于空虚

第十三章 当麻烦困扰了你，也许那只不过是一句话的事儿

事不做绝，话不说尽
生意是“说”成的
干得好，还要说得好
学会赞美，赢得好感
不要轻易承诺
大大方方把“借”字说出口

<<其实你可以活得不累>>

章节摘录

版权页：生活不需要标准 人生本不应该有烦恼，可在这个世界上几乎很难找到一个完全没有烦恼的人。

人之所以有烦恼，完全是因为自己离目标太远，而又喜欢相互攀比。

生活中常有这样的例子：本来小两口生活得幸福自在，可某一天妻子对丈夫说：“你看，别人的老公多潇洒、多威风。

三楼的阿强开个出租车，一个月挣三四千元是不成问题的。

对面的老张坐在家中搞创作，每个月的稿费单就有几十张，少说也有两三千元。

你看你，要钱没钱，要车没车，单位又不好，我怎么就这样没福气，当初怎么能看上你这种人呢？

”当然，也不是只有女人爱比较，其实男人也非常乐于比较。

曾见过一位年轻人，不到30岁已经有了自己的豪华住房和车子，除稳定工作外还有了自己的一番事业，女朋友不但漂亮而且对他真心实意，关爱有加，父母身体健康，老有所乐。

这是好多人欣羡、向往的生活，也是很多人工作了大半辈子达不到的奋斗目标。

可是，这位朋友还是不开心，还总是抱怨车子不够好，房子不近山水，女朋友不够完美……其实，每一个人在现实生活里，所有的结果都是自己创造出来的。

因为每个人心中都有一个标准，认为自己就应该生活在那样的环境里。

所以，当外面的环境没有达到自己的目标时，他便从心里和身边的人产生了距离。

俗话说：“货比货得扔，人比人得死。

”一个不懂得知足的人无论什么时候都会不知足，因为他本来就是不容易满足的人。

他会抱怨，会攀比，还会不开心。

要知道，就在一位妻子抱怨自己的丈夫不会挣钱，没有社会地位，不像个男人，没出息的时候，也许别人的妻子正在抱怨自己的丈夫不会体贴妻子，不会干家务。

要不怎么会说“家家有本难念的经”呢？

幸福是快乐的源泉，然而无论多么幸福快乐，也总有挥之不去的缺憾。

人生总有许多不可避免的缺憾，关键看我们怎样去面对。

就像网络上最热的一段话：“避免不一定躲得过，面对不一定最难过，孤单不一定不快乐；得到不一定能长久，失去不一定不再有；转身不一定就最脆弱，别急着说别无选择，别以为世上只有对与错，许多事情的答案都不只有一个。

我们永远都有路可以走，有梦可以做……你能找个理由难过，为什么就不能找到快乐的理由？

”生活没有固定的规则，只要能过好自己眼前的生活，那就是最快乐的。

所以，你应该懂得这样一个道理：比上不足，比下有余。

如古人云：“他骑骏马我骑驴，仔细思量我不如，回头看见推车汉，上虽不足下有余。

”生活中，只有知足者才能常乐。

因为世间没有绝对的公平合理，在日常生活中每个人都会受到不公正待遇，在这时候，便只有控制自己的心情。

如果任其膨胀，越想越生气，对人对己都会产生危害。

因为喜欢和人比高低的人，必然会心情抑郁。

幸福是不可比的，它没有止境、没有标准。

如果硬要比较，你永远都是吃亏的一方。

因为比较时常常忽视了自己的幸福，要想心理平衡的话，就干脆别去比。

<<其实你可以活得不累>>

编辑推荐

《其实你可以活得不累》编辑推荐：人生在世，难免会遇到伤心事、烦恼事，那么，怎样才能保持心理健康呢？

从《其实你可以活得不累》中学习一些心理卫生知识，掌握心理保健及自我慰藉的基本方法，及时排除心理障碍，保持心理平衡，培养自己的思想情操，不要过于压抑自己的内心情感，从而心情舒畅地投入工作和生活中。

<<其实你可以活得不累>>

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>