第一图书网, tushu007.com

<<可以这样乐活>>

图书基本信息

书名：<<可以这样乐活>>

13位ISBN编号：9787530952238

10位ISBN编号：7530952234

出版时间：2008

出版时间：天津教育出版社

作者：蓝怀恩

页数：178

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

前言

2008年确实是我们谈“乐活”（LOHAS）的恰当年头。
一则是全球瞩目的北京绿色奥运，指示着我国迈向生态文明的行动取向。
二来国际动物保护组织明确地将之定为“青蛙年”，意味着保护环境生态已经迫在眉睫，而青蛙不单是食物链中的重要成员，对于维护生态平衡也起着非常重要的作用。
三是年初一场影响近亿人的南方雪灾，提醒我们极端天候正扑面而来，必须马上有所作为，以缓解灾难造成的难以负荷的损害。
这些都在我的新浪博客定性今年为“三环扣乐活行动年”的前后发生，仿佛其间存在着某种联系。
如何开始关注“乐活”？
回顾我在2005年无意间展开的“读心书会”，一方面是想要锻炼自己的心性，不为工作挫折和经济压力所困住，另一方面也确实意识到自身的修养应该更加精进，并借此发挥生命能量才是，没想到却因缘际会地结合了几位生命阶段几乎同步的好友，大家从书中相知相惜，一直试着寻找能为社会做些什么事的着力点。

内容概要

《可以这样乐活》不仅深入阐释了源自西方的最新生活潮流“乐活”的缘起和内涵，而且探讨了“乐活”在中国实践开展的诸多可能性。
其提出的“中国式乐活”行动，从“乐活”的原始含义中发展出包括身体环保、生态环保和心灵环保的乐活三环扣说，为国内即将壮大的“乐活”一族，提供了如何践行“乐活”的具体建议。

作者简介

蓝怀恩，台湾女作家，男性文化研究者，“ 绅士乐活沙龙 ”创建者，中国乐活族的领军人物。
1996年开始涉足男性文化观察与研究，2002年移居上海从事专栏写作与演讲工作，旨在强调关注今天的男性社会角色处境与身心健康状态，被媒体称为是“ 一个比男人还要了解男人的女人 ”。
2006年开始关注乐活,倡导涵盖身体环保、心灵环保、生态环保的“ 三环扣乐活行动 ”，并以持续探索和实践“ 中国式乐活 ”为己任。

<<可以这样乐活>>

书籍目录

第一章 你快乐吗 乐活逻辑图 别让“不快乐症”上身 物质压力来自于生存还是欲望 人际情感关系失调的爱或碍或害 财富、名位、幸福和自我价值之间 乐活不是口号是素养 回归幼儿般的阳光心灵第二章 我们的主张与实践 乐活“LOHAS”缘起 中国式乐活 身体环保 生态环保 心灵环保 “乐活专柜”区 乐活达人侧写第三章 快乐决定权在我手上 两性关系脉络图 乐活要从感恩开始 天下只有三件事 MQ(男性觉知)问卷 FQ(女性情智)问卷 心怀感恩留言板第四章 2008，乐活行动开跑 国际乐活族现状 你赶上“乐活风”了吗 “乐活家族”完美生活 我们支持有社会责任感的乐活企业 乐活行动创意开跑 绿色奥运乐活行 附一：气质100量表 附二：全民节能减排手册

章节摘录

插图：2008年确实是我们谈“乐活”(LOHAS)的恰当年头。
一则是全球瞩目的北京绿色奥运，指示着我国迈向生态文明的行动取向。
二来国际动物保护组织明确地将之定为“青蛙年”，意味着保护环境生态已经迫在眉睫，而青蛙不单是食物链中的重要成员，对于维护生态平衡也起着非常重要的作用。
三是年初一场影响近亿人的南方雪灾，提醒我们极端天候正扑面而来，必须马上有所作为，以缓解灾难造成的难以负荷的损害。
这些都在我的新浪博客定性今年为“三环扣乐活行动年”的前后发生，仿佛其间存在着某种联系。
如何开始关注“乐活”？
回顾我在2005年无意间展开的“读心书会”，一方面是想要锻炼自己的心性，不为工作挫折和经济压力所困住，另一方面也确实意识到自身的修养应该更加精进，并借此发挥生命能量才是，没想到却因缘际会地结合了几位生命阶段几乎同步的好友，大家从书中相知相惜，一直试着寻找能为社会做些什么事的着力点。
在2006年一次到台湾探亲时，我发现“乐活风”正在岛内吹起，看了些资料，愈加感受到：科技文明固然带给人们前所未有的物质享受，甚至物资过剩，但“不快乐症”也在快速蔓延中，连原先无忧无虑的小学生自杀率都年年攀升，而天灾也一波接着一波在世界各角落不断发生着。
于是，我很确定“乐活”在全球变暖的环境危机中，已经是人类终极追求的方向了，再也没什么更了不得的潮流趋势值得追捧了！
2007年元旦，我的新浪博客就以“心怀感恩乐活接力棒”作为年度标题，日日推出一篇“乐活博客”。
同时，“读心书会”也从个人学习进入到团队协作，开放式的“乐活家族”顺势出现，不仅在身体环保、心灵环保和生态环保三方面尽力实践、分享，更开始积极地规划一个“乐活村”，此一实体若顺利完成，应可作为新农村的参考范式。
《可以这样乐活》即是希望在行动中落实理念，而我们最终的共同旨趣，都在于先令自己快乐，进一步能够助人的话，就更开心了。
“敢为天下先”的湘女地域性格和“先天下之忧而忧”的心性特质，使我不讳言自己在先知、先觉究竟成为先进还是先烈的过程中，承受着许多不足为外人道的艰辛，其实是亟须寻找快乐解套的。
也正是这股动力，让我从男性关怀工作推向更大角度的人人自我完善的乐活行动，而所有议题跟我念兹在兹的人文生活学习完全接轨，毫无二致。
如今“乐活”是每个人都不会拒绝的心中桃源，而我也很幸运地碰到一群总是互助分工的灵性朋友，由此造就了源源不断的乐活行动，跟有识者共同践行健康饮食、简约生活、随手做环保，行有余力则帮助弱势者。
只要我们相信“乐活”人人可得，它就真实存在，而且生活品质和生命价值立马更上一层楼。

编辑推荐

《可以这样乐活》由天津教育出版社出版。

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