

<<放慢你的人生脚步>>

图书基本信息

书名：<<放慢你的人生脚步>>

13位ISBN编号：9787802518865

10位ISBN编号：7802518865

出版时间：2011-5

出版时间：金城

作者：钱诗金

页数：216

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>

<<放慢你的人生脚步>>

内容概要

时代的战车你尽可以快快追赶，但生命的马车万不可快快驱赶，我们当前最紧迫的任务是需要让自己放慢人生，也就是行中有停，快中有慢——本书提出放慢人生脚步的新理念，为你生命的马车与时俱进的健康驱动全面保驾。

为了你人生的成功，朋友，请放慢你的节奏。

<<放慢你的人生脚步>>

书籍目录

第一章 生命不可承受之快

- 旋转的陀螺
- 职场上的躁动
- 行为中的极限
- 不停歇的红舞鞋
- 拼命三郎
- 追赶中的丢失
- 谁偷走了你的健康
- 忙碌中的病情
- 我们的名字叫忙人
- 谁在喊累

第二章 让工作回归常态

- 每天做好一件事
- 无须太刻苦
- 不拿生命换成功
- 努力不走极端
- 工作之外的功夫
- 正确做和做正确
- 工作中的时间战术
- 工作中分清分内分外
- 假如加班是潜规则
- 让赏识不凭劳苦
- 老板的另类“骚扰”
- 拖也是工作方式
- 不妨装装忙
- 应对工作中的加班
- 学会适度浪费时间
- 迂回走的工作方式
- 来年再行动
- 迟人半步
- 把工作变成一种生活
- 工作中的“懒”主张
- 先别忙着跑

第三章 掌控好你的情绪

- 让自己安定
- 打开减压阀
- 你需要休长假
- 等待是美丽的
- 好工作需要好心情
- 调适自我才能卓越

第四章 找回自己

- 尝试一下慢节拍
- 自我空间的发呆
- 留住青山
- 自我接纳

<<放慢你的人生脚步>>

让自己回归常态

学会暂停一下

第五章 学会休息

休息与工作同等重要

不工作也是美丽的

休息的含义

安排好“空心”时间

让我们聊个天

中场，你会休息吗

一小时的静心

晚八点你在干什么

现代休闲

脱去“职业外套”

享受“星期八”

蜗牛式散步

应对工作式“休闲病”

第六章 学会慢生活

生命之旅需要慢行

慢生活理念

你有多久是在生活

慢生活入门法则

让自己放轻松

生活不是一个项目

需要慢节奏

.....

第七章 限度人生

第八章 筑好心灵的后花园

<<放慢你的人生脚步>>

章节摘录

因工作成瘾而夜不能眠的白领最喜欢说的一句话就是，“生死中年两不堪，生非容易死非甘”。他们为了生存，拼命工作，逐渐成瘾，这种“工作瘾”其实是一种被迫成瘾行为。

“员工是为了生计、前途工作，而企业老板、单位领导认为雇用工作成瘾的员工可为企业、单位带来巨大效益；一些企业文化和工作成瘾管理者的风格，也在时刻影响着员工的行为。

” 家庭不和睦，夫妻关系紧张，以及其他一些家庭问题，也会使人为了逃避家庭矛盾，选择拼命工作来麻痹自己，从工作中获得暂时的快乐。

当然，工作成瘾也有个人因素，如以自我为中心，有完美主义情结，沉迷于为不可能达到的完美状态而奋斗并害怕失败，不关注周围的人、事、物甚至自己，失去或缺乏对现实的评判眼光，对过去、现在与未来失去判断力……这些人很想证明自己的能力和才干，以满足自己对荣誉、成就感的需求，强烈希望自己被认同，他们把生命的价值完全寄托在工作上。

工作成瘾者由于工作时间过长，劳动强度过大，加上心理压力过重，长期慢性疲劳，会深陷精疲力竭的“亚健康”状态。

精神科大夫韦盛中分析说，身心疲惫，在生理上表现为疲劳、健忘、烦躁、易怒；在心理上表现为自我封闭、消沉、紧张及自尊水平下降、抑郁、易怒、焦虑、无助感等心理问题。

工作成瘾者缺乏健康意识，恣意挥霍精力，透支健康。

工作成瘾者通常是公司的业务骨干，在给公司带来丰厚利润的同时，他们也付出了自己的生命和智慧，致使企业失去了最宝贵人才。

从长远发展来看，企业不能把工作成瘾的员工当成一台永动机，只要求他们不停地工作。

要知道，人与机器、动物一样，都需要保养、维护和休息，忽视了这些，企业将会损失更多的财富。

<<放慢你的人生脚步>>

编辑推荐

慢活善待短暂生命，缓行铺起成功捷径；增强慢的能力，提升人生的品位。

<<放慢你的人生脚步>>

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>