

<<自由自在零帕族>>

图书基本信息

书名：<<自由自在零帕族>>

13位ISBN编号：9787115263827

10位ISBN编号：7115263825

出版时间：2011-11

出版时间：人民邮电出版社

作者：锦漠

页数：240

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>

## <<自由自在零帕族>>

### 前言

什么？

还在为升职而拼命加班，为每月房贷而忧虑，勉强自己去四处相亲……那你真的需要读一下《自由自在零帕族》了。

在网络上迅速蹿红的“零帕族”，以零帕智慧轻松过生活、快乐闯荡职场、挑战压力零极限。

“零”即是“0”，“帕”为压强单位——帕斯卡。

“零帕”，就意味着在轻松、无压的状态下生活。

在盛产“孩奴”“房奴”的今天，每个人都在社会的重压下苦苦挣扎，“零帕族”的问世，无疑是一阵清风过面，他们积极、进取，不随波逐流，以大智慧看待生活，给那些众“奴”压身的朋友提供了一种全新的生活方式。

“零帕”者，零怕。

将我们承载的压力归零，追求工作有型、生活有范儿。

一花一世界，一叶一菩提。

我们的生活，也许是一座地狱，也许是一座天堂，这完全取决于我们自己的理解与选择。

物质的需要并不是人们工作、生活的唯一动机。

那些跟青春有关的日子，怎能被不知趣的压力涂抹成灰白？

从现在开始，给心情做个深呼吸：下班到家已暮色四合，躺在惬意与慵懒里，梳理下白天繁杂的思绪，明净温婉的心情，如同一杯醒神的绿茶，甘甜、清澈，一扫身心的困乏。

周末的清晨，别让美好的时光在懒觉中悄悄溜走。

穿上久违的运动衣，走出屋子，大声和公园里散步的街坊四邻问好。

晴好的下午，拉开窗帘，让光线尽量地透进来，煮一小杯咖啡，手捧一册手卷，抛开机械与理智，带着点儿随意性，翻到哪页是哪页，因为书中的情节与字句都是老相识了。

从现在开始，感受自由的畅快淋漓：背上背包、交出钥匙、旅行就是如此的简单。

如果时光可以倒流，如果不曾擦肩，如何一切只若初见？

再多的如果，不如一次勇敢地实践。

与其躲在自己世界里疯狂地寂寞，不如走出去。

人生本是一场未知的旅行，遇见便是一场美丽的意外，看一处风景，听一段故事。

从现在开始，尝试着过小资但不骄奢的日子。

做一次西餐、把房间涂成淡紫色、拥有一个漂亮的坐骑、看一场音乐剧、记录下这个城市的表情……

那些带着点小资调调儿的生活未必一定骄奢。

彻底剔除骨子里的阴郁，抛开可笑的“安全感”，勇敢地去去做一件自己想做但一直没做的事情。

从现在开始，做一个有型的“零帕达人”。

一张一弛中尽显智慧，一呼一吸中方能感受到生活的真切。

在24小时中，你总能寻找到属于自己的一段光阴，无论你何时造访，熟络地推门进院，悠闲与安然的氛围帮你熨平所有的零乱。

零帕生活，需要一点点智慧，以及一点点勇气。

摒弃欲望，于万千尘世纷扰后，拨开去雾，与心灵践约。

## <<自由自在零帕族>>

### 内容概要

本书内容简介：“零帕族”该词来源于网络，是目前出现的新词汇。

“零”即为0，“帕”是压力的衡量单位，专业术语，帕斯卡。

所谓“零帕”就是没有压力。

“零帕族”指栖身于现代社会各种角色、承载于来自生活及工作中的各种压力、仍能保持积极乐观心态的人群。

没有压力在现代社会是完全不可能的，而化压力为无形是“零帕族”与苦于生计的现实生活博弈致胜的“零帕妙招”。

只要是不畏工作压力、生活压力、社会压力，能时刻保持豁然心态的人都是“零帕族”。

“零帕”不仅仅是一种生活方式，更是一种精神，一种态度。

本书旨在帮助读者学会调节工作压力，平衡生活与工作之间的矛盾，不做压力的“奴隶”，重新收拾心情，以积极、乐观的态度面对人生，享受工作享受生活。

让我们学会“零帕”，因为“零帕”是一种生活态度，是换个角度看压力，不是无所谓，不是放弃，而是用愉快的心情化解，最终将压力打败。

## <<自由自在零帕族>>

### 作者简介

锦漠，85后非著名作家，典型的O型血白羊座。

阳光、自信、酷爱自由。

对夏季情有独钟，对冰激凌、超短裙没有免疫。

喜爱旅行、摄影、美食、音乐……是个十足的零帕达人。

习惯用清新、柔软的文字来寻找自己的希冀之物，不粉饰、不造作。

文字风格飘逸却不张扬，稳健却不乏灵性。

有着三分东坡的豪放、三分易安的婉约、三分耆聊的淡泊，一份纳兰的心情。

《自由自在零帕族》以温和细腻的文字对处在高压下的人们的发出的“减压”邀请。

## <<自由自在零帕族>>

### 书籍目录

欢迎，加入零帕族

01 3个“零帕族”职场故事

零帕，才能够“零帕”

会做饭的男人更感性

“高压锅”里烹出了“零帕精灵”

02 加入“零帕族”从认清自己的价值观开始

工作，难道是一份为“五斗米折腰”的苦差？

安全感，才是偷心的贼

03 “零帕族”章程

恋爱零帕

生活零帕

深造零帕

理财零帕

精神零帕

工作零帕

04 “零帕族”宣言

加班那点事儿

适时给情绪排毒

05 “零帕族”申请表

不攀比、不苛求、不加班，“零听”无谓要求

宣泄，为压力找出口

“注意力”，就是一个驿站

快乐工作，享受生活，哦耶！

### 工作篇

01 要加薪，不要加班

你属于哪种加班狂人？

加班的人，你伤不起

打造高效时间管理

零帕加薪，并不难

合理提出加薪要求

零帕，赶走职场“亚健康”

02 背着沙漏去工作

摸透潜藏在你内心深处的时间表

寻找自己的工作节拍

一周心情“晴雨表”

03 就要原汁原味的你

带着零帕心态，轻松享受职场

零帕，要的就是率性而为

“草莓族”也有春天

其实，你可以拒绝

04 做得多，不如做得对

“穷忙族”众生相

告别“穷忙族”，加入“零帕族”

## <<自由自在零帕族>>

05 你被“虚荣心”绑架了吗？

“面子工程”最累人  
一不小心就被欲望点了穴

06 即使当不了主角，也要做个有型格的咖哩啡  
配角怎么了，我乐得轻松自在  
职场配角“咆哮”有方  
简单的就是最好的  
配角的困惑

07 零帕升职，你有得选  
零帕升职的几道开胃菜  
寻找属于自己的平衡点

08 工作压力算什么，挡不住我快乐的路  
适时撒个欢儿  
把快乐穿身上  
我的“地盘”听我的  
经营好你的职场“微假期”  
职场快乐兵法

09 零帕禁区，你别碰  
都怪那温暖的错觉  
你是爱抱怨的职场“祥林嫂”吗？

不要被薪水束缚

10 事业不顺不要紧，30岁前就当魔鬼训练营  
魔鬼训练课题之一：职场冷板凳  
魔鬼训练课题之二：同事挤兑了，怎么办？

魔鬼训练课题之三：得罪领导

魔鬼训练课题之四：遭遇谣言

魔鬼训练课题之五：拿捏好工作与家庭的平衡

### 生活篇

01 我的生活我做主  
安静下来的生活，很美好  
做回真实的自己  
畅享美好时光

02 没有房子，一样有生活  
没有房贷，我零帕  
可以小资，但不可以骄奢  
小资的理财妙招  
做最“特别”的富人

03 生活要新鲜，快乐要保鲜  
背起背包，旅行如此简单  
美食的诱惑不可挡  
做个有爱心的人，生活更滋润  
日落前要做的几件事

04 一定有个TA在等你  
谈一场温暖的恋爱

<<自由自在零帕族>>

相亲，没什么不可以  
提高自己的爱情命中率  
素婚，一样幸福

05 不追随流行，就永远不会OUT  
不做“名牌”的奴隶  
饮食自由，不跟随“减肥”的流行风  
身体零帕，不穿“恨天高”  
对待年龄，不和时间打架

## <<自由自在零帕族>>

### 章节摘录

版权页：不知道从什么时候开始，通信让我们的生活一下子热闹起来。

我们距离别人生活中的那些琐碎如此之近，或唏嘘哀叹，或一笑置之。

激烈的场面、刺激的情节、动情的声音无时无刻不在吸引着我们的注意力，让我们丢开自己的安静生活，拼命地追逐、尽情地喧哗。

可是，当我们回归自己的生活时，却发现一切都好安静，甚至有着一丝丝的陌生。

因为，我们已经许久都没有留意过自己生活中的变化了。

他40多岁，经营着一家规模中等的企业。

和别的老总不一样的是他似乎总是那么悠闲。

他每天早上都会与小区里的王大爷去公园里听戏。

本来对戏曲一窍不通，但经过“票友们”的几番熏陶，他也对戏曲略知一二，兴致高时，还能有板有眼地唱上一段。

早餐时的豆浆、油条永远是他的最爱，吃了大半辈子也没吃腻。

晚饭后，陪老婆散步，这是每目的必修课。

他爱旅行、爱摄影，每年儿子放暑假，他都会带上全家到欧洲去度假。

回来后，把自己亲自拍的照片，制作成DVD拿给亲朋好友欣赏。

母校百年校庆的时候，他被作为特邀嘉宾请回去故地重游。

像他这样老总级的人物确实不少。

教授说：现在我们做个实验，我就知道你们当中谁最会经营自己的企业。

教授把所有人的手机都收集列一起，开着机，放在桌子上。

经过一分钟，其他人的手机开始响个不停，当然了，老总级的人物，自然会很忙，而他的手机一直安静着。



## <<自由自在零帕族>>

### 编辑推荐

《自由自在零帕族》：致这个喧嚣时代——纯绿色原生态的生活手册众“奴”翻身法宝最出奇制胜的生活上位守则。

不怕没钱、没车、没房、没爱、没婚、没孩.....人生本就是赤条条来的。

相信只要自己快乐地活着、工作、付出，面包和房子总会有的。

如果想要拥有的东西超越目前能力范围之外，变成一种奴役与压迫。

不如云轻风淡挥挥衣袖，洒脱转身，拣一条天上飘着自由云朵的小路悠然漫步。

惊喜地看沿途小小野花粲然盛放，才是生命本质的愉悦所在。

生活在都市的高压下。

我们要幸福、要快乐，就必须从现在做起。

在摇滚年代，用心地营造一份宁静，在世事沉浮中练就一种豁达心境。

面对工作中的大起大落，我们一笑置之；面对生活中的酸甜苦辣，我们从现在起，我们要。

零帕。

感谢生命中的每一份际遇原谅那些不期而遇的难题，珍视身边的每一个人。

在季节自流转中静静感悟美丽。

定位好自己的角色。

即使是。

小蚂蚁。

你依然可以活得畅快淋漓。

从现在起，我们要“零帕”。

不再因为时间仓促而忽视每一个春天到来，也不因事务繁琐而错过与家人待在一起。

心情是自己给予的，学会跟别人说没关系的同时，也要学会跟自己说没关系。

<<自由自在零帕族>>

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>