第一图书网, tushu007.com

<<非常轻松>>

图书基本信息

书名：<<非常轻松>>

13位ISBN编号：9787208078888

10位ISBN编号：7208078882

出版时间：2008-6

出版时间：上海人民出版社

作者：阿帕克斯

页数：164

字数：94000

译者：李紫燕

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

第一图书网, tushu007.com

前言

“快点，再快点！
慢慢来？
这可是大大的浪费时间啊，女士们，先生们！
你们必须善于利用时间，动作要快，效率要高，以便做更多的事情。
”你的耳边有没有曾响起过这种轻微而急促的声音？
你常常听到？
总是听到？
这种声音是那么的令人烦躁不安，使人晕头转向……这是20世纪的声音。
在那个并不遥远的时代里，一切都要马不停蹄地加速前进。
但奇怪的是，后来还得花时间去反思因一味追求速度而造成的后果。
因为速度，路上死亡的人数在增加……因为压力，体内有了溃疡……因为赶时间，家庭事故频频发生……因为吃饭总是狼吞虎咽，人们的消化也有了问题……更糟糕的是，人们不知道一心不能二用：如果时间的利用率没有达到100%，那就是浪费时间。
不，我们不仅要不浪费时间，而且必须赢得时间。
但我们常常一边开车一边打电话，一边吃饭一边看电视，一边读书一边听音乐……并且，我们也强迫孩子过这种生活。
这些转换电视频道的高手可以同时看两个节目，还一边吃土豆片或喝苏打水，甚至还一边打着电话……这些小孩啊……请停止吧！
请休息一会吧！
好好回忆一下。
你有多长时间不知道该怎样好好利用时间了？
多长时间没试过什么也不做了？
从什么时候开始就没好好休息过了？
那些慢慢花费的时间、那些既没有赢得但也没有浪费的时间、那些属于自己的时间都是老天赋给你的最珍贵礼物。
慢慢来，放慢做事的速度，甚至敢于什么也不做。
哦，重新找回平静、安宁和快乐吧。
好好利用眼前的时光，不必费心去追赶……机会很多，而且唾手可得。
这本书建议你抓住的正是这些机会。
你的生活将会因此而改变。
你也将会觉得更加平静、安宁和放松。
人际关系也随之变得缓和。
你也会惊奇地发现：放慢做事的速度，你也可以做同样多的事，甚至更多，而且做得更完美。

第一图书网, tushu007.com

<<非常轻松>>

内容概要

这是一本缓解人们生活和工作压力的小册子，作者在书中向读者建议：请放慢你人生的脚步！
休息一下，做事慢点，甚至敢于什么也不做……有的是机会。
机会很多，而且唾手可得。
这本书建议你抓住的正是这些机会。
你的生活将会因此而改变。
你也将会觉得更加平静、安宁和放松。
人际关系也随之变得缓和。
　这本书通过通俗易懂、妙趣横生的语言，向你提供了很多实用的建议。
希望你能从中得到某些启发，从而更好地抓住这些机会，摆脱速度与生产效率的束缚，更充分地利用时间。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(法)阿帕克斯 译者：李紫燕

第一图书网, tushu007.com

<<非常轻松>>

书籍目录

引言：减慢速度生活箴言1．别急于起床2．真正洗一次澡3．真正享用一次早餐4．你是怎么去上班的？
5．午餐休息6．安静的下午7．享受孩子成长的快乐8．远足9．感受树叶的灵动10．烤一只鸡要多长时间？
11．种植蔬菜12．你一定要这么忙碌吗？
13．关掉手机14．寄情于信15．慢点开车16．别急于开门17．明天再看报纸18．给你的人际关系添温情19．关掉电视20．种一棵树21．礼让匆忙的人22．洗桑拿23．抚摸的艺术24．尝试一下游泳25．学会认识你的生物节律26．翻开一本书27．向“有用”的假期喊停28．穿上球拍型雪鞋，自由地遨游29．轻松查收电子邮件30．也给别人留点时间31．别忙着赶路32．真正的友谊来之不易33．别急于做出决定34．钓鱼35．换一种方式说话36．选择合适的宠物37．聆听的艺术38．减少工作量39．求爱40．戒烟41．轻松购物42．你真的要收拾房间吗？
43．做你真正想做的事情44．找份感兴趣的工作45．早点睡觉46．笑一笑47．写日记48．好酒需要细细品尝49．看日落50．独处的一天51．学会说不52．一心不可二用53．勤于反躬自问54．你的愿望是什么？
55．还有时间回头吗？
56．什么是真正重要的？
57．看看自己吃的东西58．别动，闭上眼睛，用心聆听59．保持联系60．让电梯门关上61．看电影时，放下手中的遥控器62．提前赴约63．改变习惯64．别把钱看得太重65．盆栽艺术66．背乘法表67．在家工作68．享受拆礼物的乐趣69．没有表的一天70．玩游戏71．达到目标72．享受成功的喜悦73．组织一次野餐74．整理照片75．探索身体的奥秘76．买一个挂钟77．细心观察身边的事物78．重新摆设你的空间79．读一首诗80．积极参与结束语

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

1. 别急于起床一日之计在于晨，必须起床了。
因为工作、孩子、妻子或丈夫，甚至狗都在等着你。
一天很快就要开始了。
你知道，将有一大堆的事情等着去做。
但能否以另外一种方式去开始新的一天呢？
当然可以！
当你还在暖和的羽绒被或毯子里睡得香甜时，闹铃却突然响起，多不爽啊！
你可能正在做着美梦呢，但现实还是毫不留情地把你唤醒了。
即便你听到的是自己小心调好的最喜欢的音乐，而不是收音机在早间播出的负面新闻，但你还是觉得很不舒服。
起床有两种不同的方式。
有些人轻轻松松地起床。
另一些人则很痛苦地从睡意中勉强挣扎起来。
但无论是谁，都是根据自己的忍耐极限，以最快的速度起床。
他们几乎不担心起床后会精神欠佳。
其实，你可以尝试一下另一种起床方式。
醒来时，不要马上起床。
即使孩子在拉你的衣袖，即使狗已闹着要出门……还是等等。
给自己一点时间，不用很久，就一两分钟。
时间自然会提示你：“好了，我已经醒了，一天开始了。
”不要立刻睁开眼睛。
先吸气，感觉一下自己的身体，再呼气，想想你正在做什么。
用心去聆听，直到你清醒地决定要睁开眼睛的时候才睁开。
在新的一天里，这是你的目光第一次接触这个世界。
这可不是一件小事。
难道你已经忘记这也是日常的奇迹之一吗？
花点时间，好好拥抱一下和你一起度过夜晚的人。
如果你尝试了这种起床方法，你会觉得日子过得跟以前完全不一样。
但这并不是睡懒觉。
起床最多花一两分钟。
这点时间并不可以用来改变世界。
浪费时间了吗？
没有。
这样起床，头脑可以更清醒，你不会再去橱柜里找卷发夹，不会把鞋穿反，不会把牙膏当作鞋油。
只是花一点时间清醒而已，不必着急。

第一图书网, tushu007.com

<<非常轻松>>

编辑推荐

《非常轻松:放慢你生活的脚步》是一本缓解人们生活和工作压力的小册子，作者在书中向读者建议：请放慢你人生的脚步！
休息一下，做事慢点，甚至敢于什么也不做……有的是机会。

第一图书网, tushu007.com

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