

<<给生活加点快乐>>

图书基本信息

书名：<<给生活加点快乐>>

13位ISBN编号：9787506469692

10位ISBN编号：7506469693

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：亦辛

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>

## <<给生活加点快乐>>

### 前言

生活就是一个万花筒，当我们置身其中时，不管是简单，还是艰难；无论是痛苦，还是开心，我们都得继续。

既然如此，那我们就更应该快乐地生活，学会享受生活的快乐，积极加入“乐活”的队伍之中。

“乐活”，作为一个时尚的专有名词，现在，正在被越来越多的人所接受。

参与其中，你就会从中获得无限的满足和快乐。

因为，“乐活”既是一种时尚，更是一种让自己活得快乐的方式。

生活在都市中的我们，整天面对着钢筋水泥的城市，过着已经习惯了的快节奏生活，对自然、环保、健康的渴求正在一天比一天强烈。

随着环保理念的不断普及和深化，我们对环保生活的追求也逐渐从“只关注自我”转向了“注重人与地球的和谐生存、永续发展”。

“乐活”这种生活方式，也因此而被越来越多的人所认同，并加以实践。

“乐活”这个词在最开始的时候，是由美国社会学家保罗·瑞恩在1998年提出来的。

他将“life styles of health and sustainability”中每个英文单词的第一个字母提取出来，组合成了“LOHAS”这个新词汇，直译过来就是“健康、可持续性的生活方式”。

## <<给生活加点快乐>>

### 内容概要

快节奏、高消费、重压力，让人们的身心都处于亚健康状态，因此，人们与快乐也渐行渐远，幸福指数日益下降，但是人们又渴望重拾快乐，并为此不惜付出巨大的财力、物力，然而，物质生活的日益提升真的能让快乐和幸福归来吗？究竟怎样才能找回久违的快乐和幸福，这个答案不妨向乐活族们寻问。

乐活，指的是宠爱自己、尊重生命、爱护环境的生活态度。

乐活族用最简单、最省钱、最健康，也最时尚的方式告诉众人：快乐其实很简单。

为生活做减法，就是为快乐做加法。

本书提倡的各种绿色生活方式，能够帮助人们回归本真，回归自然，从而真正实现自然、低碳、环保、健康、快乐、幸福。

## <<给生活加点快乐>>

### 书籍目录

阅读前的快乐指数小测试第一章 你为什么不开快乐 你加入“不快乐”的症候群了吗 压力来自于生存，还是欲望 财富、名誉、地位、快乐和自我价值 人际情感沟通的尺度 家人与电脑，你和谁更亲 我们把生活搞得太复杂了 总是被疲劳打败 要快乐，简单；要比别人快乐，难！第二章 发现“乐活” 什么是“乐活”：LOHAS的缘起 “乐活”专柜：贩售快乐，欢迎选购 “乐活”不仅是有钱人的事 环保：生态的、身体的、心灵的 .....第三章 快乐由我决定第四章 “乐活”从关爱自己开始第五章 绿色消费，给生活减负第六章 我“低碳”，我时尚第七章 充实你的“健康账户”第八章 把爱传出去：分享让快乐加倍

## <<给生活加点快乐>>

### 章节摘录

插图：一个不会休息的人，不仅会影口向自己的工作业绩，而且还会伤害自己的身体。

到头来，恐怕不仅工作没有做好，就连休息的时间也失去了，这就有点得不偿失了。

当工作和休息发生冲突的时候，我们的工作效率就会出现降低的趋势。

当现有的工作程序，严重阻碍了私人休息时间的时候，就会造成个人在工作时不能集中精力的情形发生，这时候，想要达到预期的工作效果是很难的。

在工作的过程中，当我们感到疲惫的时候，稍微放松休息一小会儿，往往会产生意想不到的效果。

一般来说，坐在电脑前工作的人，之所以会有疲劳的感觉，主要是因为长时间维持同一种姿势，当血液流通不畅的时候，就会出现肌肉的疲劳。

这时候出现的疲惫，其实只是一种身体的生理反应，主要是为了提醒你：你身体的某一部位负荷超重，需要休息了。

如果对这种反应视而不见，那你离患病也就不远了。

其实，有些病症在侵袭你的身体之前，你的身体都会给你发出警告，只是很多时候你没有注意到罢了。

所以，当我们的身体出现疲倦的警告时，最好的选择就是稍事休息一下。

需要注意的是，休息的时候，不一定要睡觉，有时候可以在办公室里散散步、伸伸腰，有时候可以到洗手间转一圈、喝点水、洗把脸……这些方式都可以让你的精神得到放松，从而提高你的工作效率。

有时候，只要休息三五分钟就会有明显的效果。

如果休息时间太长，开始工作的时候，可能还得花点时间才能重新找到刚才工作的感觉。

事实证明：工作中，如果休息的时间过长，会明显降低工作效率；稍微休息一小会儿，则会让我们的工作效率明显提高。

## <<给生活加点快乐>>

### 编辑推荐

你为什么不快乐?怎样才能得到快乐?如果不知如何摆脱忧郁。

如果不知如何收获快乐, 就请走进《给生活加点快乐:乐活族的幸福说明书》。

《给生活加点快乐:乐活族的幸福说明书》会教给你如何“关爱自己、关爱他人”, 如何“拥抱健康快乐, 享受绿色低碳”, 教给你乐观而宽容地对待生活, 教给你把一切变得简单, 从而使快乐绵长而久远! 当你能够不假思索地给出这样的回答, 恭喜你, 你的确是快乐的!

适时放慢节奏, 让心灵得到放松, 享受简单生活, 让快乐变得简单!

誓做乐活一族, 让身体变得健康; 热爱自然之美, 让世界变得和谐!

快节奏的生活让人疲惫不堪、倍感压力, 追求繁杂与奢华让生命如此沉重, 日益严重的各种污染让人们不得不忧虑人类的生存环境.....如果你也正在面临这些问题, 就请加入乐活族吧!

改变目前的生活方式, 选择绿色、低碳, 回归本真, 回归自然, 进而真正实现健康、快乐。

从现在起, 做一个快乐的人, Do-good, Feel-good, Look-good, 从现在起, 爱地球, 爱健康, 关心粮食和蔬菜, 从现在起, 放慢脚步, 贴近自然, 开始沐浴和享受阳光。

从现在起, 选择乐活的生活方式, 成为一个快乐的人, 热爱生活的人!

乐活是一种贴近生活本源, 追求自然、健康、精致的生活态度。

它既简单又时尚。

它秉持『健康、快乐、环保、可持续』的核心理念。

乐活是一个庞大的族群。

据统计, 美国每四人中就有一人属于乐活族, 在欧洲有三分之一的人都是乐活族, 而在中国, 乐活族也正在迅速壮大。

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>