

<<放慢脚步享幸福>>

图书基本信息

书名：<<放慢脚步享幸福>>

13位ISBN编号：9787516601006

10位ISBN编号：7516601004

出版时间：2012-9

出版时间：新华出版社

作者：陈苏梅 刘燕芳 汤年华

页数：227

字数：140000

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>

## <<放慢脚步享幸福>>

### 内容概要

一路狂飚的中国铁路，在2011年春夏之交放慢了速度。以此为里程碑，中国人惯用的“快思维”开始拐弯了。《放慢脚步享幸福》通过询问“我们究竟需要什么样的生活？”，阐述“幸福人生的技巧”，介绍“放慢脚步‘四重奏’”，用大量的生动事例和隽永的哲理文字，语重心长地告诉读者：快节奏的生活并非人生的真谛，面对喧嚣的现代社会，放松心境，简单生活，放慢脚步，享受人生。

<<放慢脚步享幸福>>

作者简介

陈苏梅，女，江苏人，大学讲师。

刘燕芳，女，南京一中实验学校副校长，《不做虎妈狼爸》作者。

汤年华，男，现在江苏凤凰出版传媒股份有限公司工作，营销策划人。策划了“校园人文行”、“双休书市”、“凤凰助我飞”等书业品牌营销活动；编著作品有《高调的中国首善：陈光标传》（江苏凤凰文艺出版社）、《学生科学素养读本》（江苏凤凰科学出版社）等。

## <<放慢脚步享幸福>>

### 书籍目录

#### 第一章 “自在飞花轻似梦”——放慢脚步

##### 第一节 请停下你飞奔的脚步

##### 第二节 放慢节奏，有张有弛

##### 第三节 慢慢走，欣赏呀！

##### 第四节 暂停：驶进人生的服务区

##### 第五节 三思而后行

#### 第二章 “梦里不知身是客”——人性弱点

##### 第一节 智慧人类与糊涂动物

##### 第二节 莫做时间的奴隶

##### 第三节 追名逐利，适可而止

##### 第四节 自律自控才能自我突破

#### 第三章 “此时无声胜有声”——富贵之道

##### 第一节 人生是一次漫长旅游

##### 第二节 远离喧嚣，回归静谧

##### 第三节 知足常乐，怀揣感恩之心

#### 第四章 “也无风雨也无晴”——觉悟人生

##### 第一节 看破尘世随缘性

##### 第二节 得之淡然，失之坦然

##### 第三节 放下也是一种收获

##### 第四节 轻装才能简行

#### 第五章 “野渡无人舟自横”——简单生活

##### 第一节 愈简单，愈快乐

##### 第二节 做简单的人，不沉溺幻想

##### 第三节 渴望简单，超脱平庸

#### 第六章 “便是人间好时节”——放松心情

##### 第一节 放松心情是一种人生态度

##### 第二节 放松心情是一种生活方式

##### 第三节 放松心情是一种智慧选择

#### 第七章 “江畔何人初见月”——活在当下

##### 第一节 用“心”织就美好氛围

##### 第二节 微笑是最好的名片

##### 第三节 拥抱当下的快乐

#### 第八章 “轻舟已过万重山”——幸福有方

##### 第一节 开启现实幸福的密码

##### 第二节 以感恩的心态直面生活

##### 第三节 幸福真的触手可及

## &lt;&lt;放慢脚步享幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

“快些！  
再快些！”

——每个人就这样被裹挟着开始了无休止的奔忙。

饭是快餐，歌有快歌，物流有快递，上网是“极速体验”，上班要“一路狂奔”……博客刚刚成为全民参与写作的一个良性平台，突然间又被微博取而代之，已经快成惯性的人们，自然是倍加欣喜，无需费时费力的短平快的微博，瞬间炙手可热；就连孩子也被父母不断告诫：不要输在起跑线上；文化也变成快餐文化，我们竞相丢弃古老的传统，张开双臂去迎接新潮流，连杜甫也被恶搞成追随时代潮流的狂人……“快”的追求带来的社会风气和价值观的改变，使得今天已经很少有年轻人能够有耐心去读完一本厚厚的经典作品，因为它们读起来实在是太“慢”了，他们需要的是更“快”的刺激感。至于文学艺术经典中，那蕴涵着的能穿透永恒人性的悠长细腻的情感和审美观，吃快餐食品成长起来的这一代人，对它们早已失去了最起码的品味鉴赏能力……过度求“快”，使得“快”已经逐渐变成了粗鄙，变成了低劣，变成了危险……几乎抛掉了最初它所包含的全部积极意义。

如此，我们为什么不学会“慢”一点，不那么行色匆匆？

仿佛赶不上那一趟飞快的列车，就会失去这一生的幸福？

在高速竞争中，我们每天都面对着生存和发展的压力，常常心力憔悴而疲惫不堪。

很多人已经丢失了自己的灵魂：没有自省，没有真情，没有平静……我们总是感叹人生的短暂，总是匆匆地赶路。

充斥在我们四周的钢筋都市，越来越像一部千螺万杆、轰轰作响的巨大钟表，而我们就像它的一个个元部件，被上紧了发条而随之运转。

让人无法逃遁的通讯网络，以花费最少用餐时间为终极目标的快餐食品，拓展工作时间与空间的移动办公设备……这一切，都遮蔽了我们寻求工作以外乐趣的可能——工作没有结尾，努力没有尽头。

当我们过于忙碌，却说不清自己想要的究竟是什么，随着日子天天飞驰而去，却记不起年少时曾经为之激动的理想现在在哪里。

我们是否要暂停一下脚步，好让灵魂赶上来呢？

如果生活真是一列飞速行驶的火车，如果我们把自己当作是驾驶这列火车的司机而不是身不由己的乘客，那么，即便有千万个理由阻止我们放慢行驶的速度，我们照样可以有这个权力，点一下刹车键。

因为我们自己是这列火车的主宰，我们有随时停下来审视道路和重新选择方向的自由。

其实，在我们每个人的生命里，还有一个自由的自己，他能真正洞悉我们人生的来龙去脉，他真正懂得我们心中的梦想和宿愿，他——就是我们的灵魂。

日复一日，年复一年地匆匆赶路，好像也是为着一些目标，但千万别忘了经常分出些许时间，让我们的灵魂跟上，让他引导我们寻找自己的方向，让他重新勾勒我们真心的渴望，让他给我们的努力注入乐趣、意义和幸福。

而我们已经快速行走太久了，许许多多的灵魂早已找不到了来时的路。

## <<放慢脚步享幸福>>

### 编辑推荐

《放慢脚步享幸福》针对社会“快思维”给人们工作和生活带来的种种问题，拷问人生，通过丰富的事例和富有哲理性的文字，告诫人们应该追求这样的生活：放松心境，简单生活，微笑面对人生中的困难和挑战，用感恩的心回报社会。

全书紧跟当今社会节奏，分析和论证贴近生活，十分耐读。

#### 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>