

<<从心开始慢生活>>

图书基本信息

书名：<<从心开始慢生活>>

13位ISBN编号：9787530845042

10位ISBN编号：7530845047

出版时间：2008-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：郭勇

页数：236

字数：211000

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>

## <<从心开始慢生活>>

### 前言

前言 用舒缓的心态面对生活 快节奏是与现代社会相适应的一种生活方式，也是时代发展对人们的要求，这是不容置疑的。

快意味着高效，然而加速却并不是实现高效的唯一方法。

因为人们误解了“快”的含义，把“快”当成了追求的目标，唯“快”是图，才导致人们在快中急功近利、心慌意乱、劳心伤神、精疲力竭，虽然忙碌却收获甚少，使生命在急速运转中消耗加快。

这种状态下极易导致人们的心理失衡，因此，失去了平和、豁达、宽容、淡泊、冷静的心态，使自己的心灵制动失灵，在杂乱无章的生活中，导致人们欲“慢”不能，找不到回归的方向。

“你我皆凡人，生在人世间，终日奔波苦，一刻不得闲”，生活本是如此。

然而我们却不能够因为生活的忙碌而使自己变得盲目，忙得没有主张，忙得失去方向，这样只会自乱阵脚，自添忧愁。

因此，生活的节奏越快，我们越应该保持清醒的头脑和良好的心态。

我们应该学会在快节奏下过一种“慢”生活，而不是简单地放慢生活的速度，这样自然会减少内心的浮躁。

“慢”生活需要以一种舒缓的心态去面对生活，匆忙但不慌张，紧张但不急躁，积极但不贪婪，充实但不单调。

使生活有条不紊，有张有弛，该忙碌时忙碌，该放松时放松。

即使实在没有时间，也要适当地“忙里偷闲”，强制自己休息，让自己的心灵得以休憩，这样才能保持积极健康的生活态度和乐观从容的处世方式，学会以舒缓的心态来享受生活。

从“心”开始慢生活，心安处即自由乡。

生活是不能束缚你的，有什么样的心态就有什么样的生活。

快节奏，慢生活，好心态帮你实现“慢”里人生。

心不杂，生活自然简单平和；心不急，生活自然风平浪静；心不乱，生活自然井然有序；心不冷，生活自然温馨和谐；心不贪，生活自然雅致闲适。

从“心”开始慢生活，令你慢不下来的丰要原因不是生活的逼迫，而是你内心的浮躁

。

人们总是揣着一颗浮躁的心、功利的心、贪婪的心、固执的心、虚荣的心，什么都舍不得，什么都放不下，这样怎么可能让自己慢下来呢？

当你能够用豁达、平和、淡泊、宽容的心态面对生活，使自己的心慢下来的时候，你就不会再吃不香、睡不好、站不安、坐不稳了。

## <<从心开始慢生活>>

### 内容概要

让工作更有效。

身体更健康，生活更快乐，心态更阳光。

情绪更稳定。

感情更丰富。

心态改变生活。

在这个讲究速度和节奏的年代，我们需要一种慢理念。

而慢。

不是一种简单的减速，更不是停滞和放纵，它是一种豁达、平和、从容、淡泊的心态。

是对生活的一种成熟的态度。

在快的节奏中。

如果能够保持心不杂。

心不急，心不乱，心不冷，心不贪。

生活自然会变得有条不紊。

轻松愉快。

## <<从心开始慢生活>>

### 作者简介

郭勇，教授，著名心理专家，毕业于北京大学。  
国家注册心理咨询师，中国科学院心理研究所研究员。  
海军总医院医学心理科主任。  
从事心理工作近20年，经验丰富。

## &lt;&lt;从心开始慢生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 认识慢生活——生活需要心灵的舒缓 第一章 生活需要要“慢”理念 一、什么才是你想要的生活 二、生活需要在舒缓中体味 二、慢下来才能保持平衡 四、快节奏下更需要淡然与平稳 五、适者生存，慢者进步 六、快慢问找准心灵舒适度 第二章 解读“慢”的真谛 一、慢是一种心态 二、不要为了忙碌而忙碌 三、不因缓慢而怒发冲冠 四、有条不紊才是最好的节奏 五、慢不是懒散与放弃 六、有张有弛乃生活之道 七、慢下来是一种回报 第三章 生活为什么慢不下来 一、现代人以“忙”为标志 二、总想和时间赛跑 三、奔忙于名利之间 四、注重责任而不懂分担 五、被职业危机挟持 六、掉进虚荣的陷阱 七、不切实际的自我定位 八、苛求完美的代价 第二篇 学会慢生活——让心灵在舒缓中回归 第一章 心不杂，生活自然简单平和 一、幸福源于平和的心态 二、快乐取决于内心 三、简化自己的物品 四、时时勤拂拭，心如明镜台 五、化繁为简一身轻 六、及时转换角色 七、学会管理自己的时间 附：测测你会管理自己的时间吗 八、选择适合自己的生活方式 第二章 心不急，生活自然风平浪静 一、情绪不要随便“闹” 附：测测你的情绪稳定吗 二、制怒天地宽 三、把冲动关进笼子 附：测测你是容易冲动的人吗 四、不为琐事而抓狂 五、让浮躁的心平静下来 六、乐观是人生的护照 附：测测你是一个乐观的人吗 第三章 心不乱，生活自然井然有序 一、从容是一种心灵优势 二、磨刀不误砍柴上 三、做事情要分清轻重缓急 四、专注干心，专注于行 五、燃烧自己，却不化为灰烬 六、制定目标，忙而不乱 第四章 心不冷，生活自然温馨和谐 一、别让冷漠亵渎了心灵 二、爱情不要快餐化 二、不打婚姻“闪电战” 四、别忙得忘了孩子 五、常回家看看父母 六、永远也别忘了朋友 第五章 心不贪，生活自然雅致闲适 一、工作不是生活的全部 二、学会忙里偷闲，工作更见成效 三、何妨把工作当做娱乐 四、且慢跳槽 五、不要过分追求名利 六、放松但不放纵 七、适当缩小你的梦想 第三篇 享受慢生活——悠悠情调慰平生 第一章 慢活人生——活得就是好心情 一、随缘是一种洒脱 二、恬淡是一种心境 三、收拾一份好心情 四、不预支明天的烦恼 五、心轻上天堂 六、与自己的心灵对话 七、给心情放个假 八、再苦也要笑一笑 第二章 得失之间——用心品味“慢”智慧 一、放下无谓的执著 二、为失去而感恩 三、眼前的最重要 四、别把自己太当回事 五、知足者常乐 六、“糊涂”才是真高明 七、急流勇退是一种从容 第三章 生活自测——你“慢”下来了吗 一、你的心态是否平和 二、你的情绪稳定性提高了吗 二、你的情绪紧张度是不是有所降低 四、你还在受抑郁的困扰吗 五、你缓解压力的能力是否有所提高 六、你还在受时间综合症的困扰吗 七、你的身体状况是否得到改善 八、你的人际关系是否更加融洽 九、你的家庭生活是否更加和谐 十、你的工作成效是否显著提高

## &lt;&lt;从心开始慢生活&gt;&gt;

## 章节摘录

生活需要“慢”理念 我们生活在一个讲求速度的时代。为了适应快节奏的生活，人们变得急功近利、急不可耐，甚至以狂躁、贪婪、慌乱、自私、冷漠的心态去对待人和事，结果却在“快”中遭到失败，受到损失。如果人们依然以这样的心态面对生活，则可能会带来更加严重的后果。

因此，人们需要给心灵减减速。在这样一个浮躁不安的社会里，人们需要慢，需要让心慢下来，进而让生活慢下来。只有急中有慢、有张有弛、外快内稳，才能使生活保持沉稳，让心灵得到休憩，使人们能够更好地适应社会。

一、什么才是你想要的生活 在现实生活中，我们总是会听到人们不断地抱怨自己生活得不好，过得不开心、不幸福，即使他们的经济已经很富裕，工作很稳定，儿女很孝顺，却依然会一天到晚不停地发牢骚。

这到底是为什么呢？

日子太悠闲了觉得无聊，工作太忙碌了又觉得疲惫，忙碌的人羡慕别人的清闲，清闲的人羡慕别人的充实。

总之，在不知不觉中陷入了“围城”的泥潭，所有人都像是走进了一座围城，住在城内的想出来，住在城外的想进去。

结果是出出进进，忙忙碌碌，谁也没有觉得充实，谁也没有觉得闲适，只是在不断地奔忙中把自己折腾得身心疲惫。

这就是生活的本质吗？

其实，生活的本质，并不在于你盲目地追求什么，而在于你是否明白你心中真正想要的是什么？当你明白什么才是你真正想要的生活，你的追求才有意义。

从前，在海边住着一个渔夫，他每天撒网打鱼，生活过得很踏实。

有一天，渔夫在大海中捞起一条会说话的金鱼，原来她是海的女儿。

金鱼央求渔夫放过她，并且愿意满足他的任何愿望，渔夫看他可怜，就把它放了。

但是渔夫回到家，看到自己家徒四壁的现状，心里开始后悔。

自己生活得这么苦，为什么不和金鱼要一些金银财宝，改善一下生活呢？

于是，他急急忙忙跑回海边，去找那条金鱼。

金鱼知恩图报，满足了他的愿望。

老渔夫变得有钱了，开始建造新房，置办家具，并且娶了一个漂亮的媳妇，有了一个像样的家。

渔夫的生活本来已经过得很好了，但是有一次从城里回来，开始对自己的生活感到不满。

他觉得城里富翁的生活是最幸福的，有车坐，有佣人使，什么也不用做。

于是他开始拼命地挣钱，想要搬到城里去住。

经过20年的奋斗，他终于实现了自己的愿望，成了富翁，住进了城里，有了车，有了佣人，可以什么也不做。

但是渐渐地觉得生活很无聊，除了天天打牌、斗鸟、睡觉，没有任何意义。

有一次，他怀着苦闷的心情回到了自己从前位于海边的住处。

他面对着无边无际的大海，内心开始变得豁达，并且还兴致盎然地下海捕了一次鱼。

这让他回想起了最初的生活，虽然穷，却觉得很充实，很快乐，很有味。

于是他最终放弃了城里的奢靡生活，回到了海边，终日与海为伴，以鱼为伴，生活简单，自得其乐。

渔夫一生的经历使他体会到，生活的真谛不在于占有多少物质财富，而是获得心灵的安慰和满足。

原本以为幸福的，当你得到时却并不一定有幸福感，因为只有适合自己的才是最好的。

在现代社会里，经济的发达给人们带来了太多的物质享受，人们总会看到更好的东西，总会不由自主地对自己的现状感到不满。

## <<从心开始慢生活>>

于是只好一路追逐，没有时间停下来好好反思一下，“那样的生活是否就是自己真正想要的，是否真正适合自己”。

生活是一种恒久的体味和感受，是实现生命价值和人生经历的过程。

生活不是名利、地位、金钱和权力，因为它们只是生活的附属品，并不是生活的本质。

英国某小镇有个年轻人，整日以沿街说唱为生。

当有人劝他远渡重洋，去赚更多的钱时，他感到愕然。

在他眼里，家人团聚和睦，生活平安顺利，自己快乐，也使别人快乐，就是他想要的生活，只有这样才会感到幸福。

如果远离家人，远离祖国，即使赚再多的钱，也不一定是他想要的生活。

其实生活就是这么真实和简单。

找到了自己想要的生活，守住它，这就是快乐，而这一切与名利的有无、财富的多少、地位的高低没有任何关系。

在现实中，很多人不停地奔忙，苦苦地追求，只是在为名利而争夺，为财富而奋斗，却不是真正地在经历和享受生活。

他们的眼睛只看见了外在世界的浮华和奢靡，却不曾反观自己的内心世界，于是忽视了自己身边的幸福。

好好问问自己，什么才是你想要的生活。

生活需要的是一颗平凡的心，太浮躁就会脱离生活的本质，毕竟谛听秋天的足音未必一定要踏上金黄的落叶，享受阳光的温暖未必一定要走出屋子。

生活需要的是体味，而不是追逐。

……

<<从心开始慢生活>>

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>