

<<放慢你的人生脚步>>

图书基本信息

书名：<<放慢你的人生脚步>>

13位ISBN编号：9787802518865

10位ISBN编号：7802518865

出版时间：2011-5

出版时间：金城

作者：钱诗金

页数：216

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>

## <<放慢你的人生脚步>>

### 内容概要

时代的战车你尽可以快快追赶，但生命的马车万不可快快驱赶，我们当前最紧迫的任务是需要让自己放慢人生，也就是行中有停，快中有慢——本书提出放慢人生脚步的新理念，为你生命的马车与时俱进的健康驱动全面保驾。

为了你人生的成功，朋友，请放慢你的节奏。

## <<放慢你的人生脚步>>

### 书籍目录

#### 第一章 生命不可承受之快

- 旋转的陀螺
- 职场上的躁动
- 行为中的极限
- 不停歇的红舞鞋
- 拼命三郎
- 追赶中的丢失
- 谁偷走了你的健康
- 忙碌中的病情
- 我们的名字叫忙人
- 谁在喊累

#### 第二章 让工作回归常态

- 每天做好一件事
- 无须太刻苦
- 不拿生命换成功
- 努力不走极端
- 工作之外的功夫
- 正确做和做正确
- 工作中的时间战术
- 工作中分清分内分外
- 假如加班是潜规则
- 让赏识不凭劳苦
- 老板的另类“骚扰”
- 拖也是工作方式
- 不妨装装忙
- 应对工作中的加班
- 学会适度浪费时间
- 迂回走的工作方式
- 来年再行动
- 迟人半步
- 把工作变成一种生活
- 工作中的“懒”主张
- 先别忙着跑

#### 第三章 掌控好你的情绪

- 让自己安定
- 打开减压阀
- 你需要休长假
- 等待是美丽的
- 好工作需要好心情
- 调适自我才能卓越

#### 第四章 找回自己

- 尝试一下慢节拍
- 自我空间的发呆
- 留住青山
- 自我接纳

## <<放慢你的人生脚步>>

让自己回归常态

学会暂停一下

### 第五章 学会休息

休息与工作同等重要

不工作也是美丽的

休息的含义

安排好“空心”时间

让我们聊个天

中场，你会休息吗

一小时的静心

晚八点你在干什么

现代休闲

脱去“职业外套”

享受“星期八”

蜗牛式散步

应对工作式“休闲病”

### 第六章 学会慢生活

生命之旅需要慢行

慢生活理念

你有多久是在生活

慢生活入门法则

让自己放轻松

生活不是一个项目

需要慢节奏

.....

### 第七章 限度人生

### 第八章 筑好心灵的后花园

## <<放慢你的人生脚步>>

### 章节摘录

因工作成瘾而夜不能眠的白领最喜欢说的一句话就是，“生死中年两不堪，生非容易死非甘”。他们为了生存，拼命工作，逐渐成瘾，这种“工作瘾”其实是一种被迫成瘾行为。

“员工是为了生计、前途工作，而企业老板、单位领导认为雇用工作成瘾的员工可为企业、单位带来巨大效益；一些企业文化和工作成瘾管理者的风格，也在时刻影响着员工的行为。

” 家庭不和睦，夫妻关系紧张，以及其他一些家庭问题，也会使人为了逃避家庭矛盾，选择拼命工作来麻痹自己，从工作中获得暂时的快乐。

当然，工作成瘾也有个人因素，如以自我为中心，有完美主义情结，沉迷于为不可能达到的完美状态而奋斗并害怕失败，不关注周围的人、事、物甚至自己，失去或缺乏对现实的评判眼光，对过去、现在与未来失去判断力……这些人很想证明自己的能力和才干，以满足自己对荣誉、成就感的需求，强烈希望自己被认同，他们把生命的价值完全寄托在工作上。

工作成瘾者由于工作时间过长，劳动强度过大，加上心理压力过重，长期慢性疲劳，会深陷精疲力竭的“亚健康”状态。

精神科大夫韦盛中分析说，身心疲惫，在生理上表现为疲劳、健忘、烦躁、易怒；在心理上表现为自我封闭、消沉、紧张及自尊水平下降、抑郁、易怒、焦虑、无助感等心理问题。

工作成瘾者缺乏健康意识，恣意挥霍精力，透支健康。

工作成瘾者通常是公司的业务骨干，在给公司带来丰厚利润的同时，他们也付出了自己的生命和智慧，致使企业失去了最宝贵人才。

从长远发展来看，企业不能把工作成瘾的员工当成一台永动机，只要求他们不停地工作。

要知道，人与机器、动物一样，都需要保养、维护和休息，忽视了这些，企业将会损失更多的财富。

## <<放慢你的人生脚步>>

### 编辑推荐

慢活善待短暂生命，缓行铺起成功捷径；增强慢的能力，提升人生的品位。

<<放慢你的人生脚步>>

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>