第一图书网, tushu007.com

<<减生活，简生活>>

图书基本信息

书名：<<减生活，简生活>>

13位ISBN编号：9787500848226

10位ISBN编号：7500848226

出版时间：2011-1

出版时间：罗安赫芙 中国工人出版社 (2011-01出版)

作者：罗安赫芙

页数：224

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

内容概要

最近相关机构发布了很多有关幸福感的调查，大部分的调查结果都显示，越是工作忙碌的人，其幸福感越低，因为忙碌的工作已经让他们远离了自己的生活，把生命的重心全部放在了工作上。
同事间的竞争，老板的“压迫”，还有分配给朋友和家人的时间，都成了让人们非常头疼的原因。
减法生活会告诉你孰轻孰重，会让你通过对《减生活，简生活》的阅读认清自己的身边人、身边事，让你有一个关乎未来、决定幸福的选择。
亲爱的朋友们，如果你希望减掉负担、轻松生活、拥抱幸福，那么快快翻开《减生活，简生活》，一起寻找获得幸福的“减法”秘方吧！

作者简介

罗安赫芙，畅销书作家，此笔名为英文“ Love and hope ”的音译，寓意“ 将爱和希望带给每一位读者”。
作者多年来以笔谋生，曾著有畅销书《男人，请走开》等，并在报刊、杂志发表多篇情感类文章，对生活、爱情等有独到的见解。
作者奉行简单生活的理念，并因此受益。
现将所有心得体会整理成册，与大家分享，愿每一位读者都能从繁杂中走出，享有一片澄明、祥和的心境。

<<减生活，简生活>>

书籍目录

序言 做对减法，过幸福人生／1生活中必须学会的运算法则：减法／1或许你是一个出没于高大写字楼的白领精英，或许你是一个忙碌于商铺菜场的家庭主妇，或许你是一个正独立创业的商界强人，或许你只是一个还在寻找幸福的单纯小女人，然而无论是怎样的你，都常常抱怨生活的烦琐与艰辛，像一只只背着沉甸甸的壳的蜗牛，步步缓行，疲惫不堪。
何不将身上的这些重负一一剥去，甩掉包袱，变成一个轻松自在的自由人?生活，需要这样的减法，需要这样的简单。
不必担心生活会压垮我们，因为我们正在“ 减法 ”生活!为什么只有我这么痛苦／2是什么让生活变成活着／7减法是用来净化生活的／12拥有越多，越容易迷失／17假没：人生不做减法而做加法／21拒绝减法的N大借口／25不要等到老去的那一天／29简单不等于肤浅／34每个人都可以学会的减法生活／39减法生活是当下一种备受推崇的生活态度，它可以让你从心灵到肉体都得到前所未有的放松。
有的人或许会说，人的生活态度是经过长时间的摸索而积累演化出来的，很难在短时间内改变。
可是我以为，一个小故事可以让你得到启发，一部电影可以让你震惊，只要你从心底里猛然意识到自己曾经的做法或者想法不太恰当，就一定能让你的生活态度有个一百八十度的大转变。
也就是说，每个人，都可以学会减法生活……人生只需过好三天：借鉴昨天、着眼未来、活在当下／40一个个划掉你曾认为必不可少的东西／45向小孩子学减法／50总有堆雪人的闲情／56总有晒太阳的逸致／60学会平衡生活和工作／63简单的应该是心灵／67想笑需要理由吗／71不是太少了，而是太多了／74简单爱，想爱就爱／79爱是一种本能，是发自内心的欣赏、喜欢、相伴。
爱可以是父母子女之爱，可以是朋友之爱，也可以是恋人之爱，不论哪一种爱，都会是你生命的原动力。
正是因为爱在我们的生命中占据了太重要的地位，我们会小心翼翼地对待它，会在心里百转千回地思量它，会在夜晚辗转反侧地想要拥有它。
可是，既然爱是一种本能，就该是件十分简单的事，想爱就爱，无可厚非，不是么?要求越多选择越少／80索求太多只会得到更多负累／86复杂的爱情容易打折／90……与得不到的“ say goodbye ”用减法度过人生的低潮期减法交友，交到真朋友减掉最需减掉的：压力

章节摘录

版权页：其实她心里知道，回到家也没有可以商量的人，自己也一定不会狠下心抛下母亲和丈夫孩子离开家那么久，可是她心里还是不甘，等了这么久，早该等到她晋升了，难道真的因为自己是孩子的母亲老人的子女而放弃这难得的机会吗？
这次放弃了，相信不会有下次了吧。
女儿却觉得，她完全可以照顾好自己，即使妈妈离开家里半年，她会想念，但可以每天打电话或者在网络上视频聊天啊，甚至可以找个周末，全家人一起去妈妈出差的城市探望她，全当旅游嘛，反正距离又不是很远。
而且，姥姥身体还很好，每天都趁阿凤不在家偷偷地擦擦这个扫扫那个，给自己找活儿干。
在家闲得十分无聊，老人家也常常想揽下去学校接外孙女回家的重任，都被阿凤以“ 人多车多太危险 ”为由拒绝了。
回到家，阿凤把女儿的建议说给母亲听，没想到老人家乐得合不拢嘴。
仿佛阿凤这个“ 家长 ”离开家，就是她这个老小孩和女儿那个小小孩解放的日子。
阿凤无奈地笑笑。
才发现原来母亲和女儿并没有想象中那么依赖自己，这么多年来，都是自己硬要事无巨细全部亲自做，自己累得没有喘息的机会不说，也让母亲觉得自己已经老去没什么价值。
孩子更是少了锻炼自理能力的机会啊！

<<减生活，简生活>>

编辑推荐

《减生活,简生活》：每个人都可以学会的减法生活。
简单，是生活的至高境界，是心灵的无上宁静，当心简单时，-切就都理顺了，生活做-法，幸福做+法。

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