

<<给你的生活减减肥>>

图书基本信息

书名：<<给你的生活减减肥>>

13位ISBN编号：9787504475336

10位ISBN编号：7504475335

出版时间：2012-2

出版时间：中国商业出版社

作者：马银春

页数：271

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>

## <<给你的生活减减肥>>

### 内容概要

本书是由马银春编著的《给你的生活减减肥》。

《给你的生活减减肥》告诉我们：

人生之所以会痛苦，完全是因为我们一味追求拥有，而不懂得适时放手。

就像我们买了新房，便开始疯狂地购物。

哪一天，这个房子被堆成一个凌乱而拥挤的杂货铺，我们才觉得有些压抑，于是想扔些东西出去，结果拿起这个时，觉得它或许有些纪念意义，要留下，提起那个时，想到以后就再也不会再有它了，还是留下吧。

最后，你没有扔下任何东西，而那些新的仍在不断涌进，直到这个房子再也没有你下脚的地方。

## <<给你的生活减减肥>>

### 书籍目录

#### 第1章 恰当定位，不要羡慕高处的苹果

幸福人生从心开始  
人生不是漫无目的的散步  
盲目攀比只会扼杀你的幸福  
不要把自己看得太重  
认清自己的角色  
别太在乎别人的感受  
迎合别人，只会迷失自己  
世上没有怀才不遇这回事  
找到自己喜欢且擅长的事  
给你的人生定好位

#### 第2章 享受生活，幸福在当下

人生是单行道，没有回头路  
放下过去，才能轻装迈向明天  
需要的不多，想要的太多  
别因过去的错而驻足不前  
丢开虚无的幻想，享受当下就好  
再忙也要和你喝杯咖啡  
寄托幸福于明天，不如开心地过好今天  
幸福就在当下  
幸福是一种态度

#### 第3章 放松心情，跟压力说拜拜

最沉重的是精神压力  
放松心态，把压力变成动力  
别让压力毁了你  
放下身价，路会更宽  
别让自己成为职场压力剧的主角  
工作可以是一种享受  
不要只盯着做大事

#### 第4章 放慢脚步，生活可以慢慢来

别拿健康赌明天  
放下工作，常回家看看  
留一个空间给爱好  
莫急莫躁，静待花开  
饭要一口一口吃，路要一步一步走

#### 第5章 超越自卑，你是最值得爱的人

别让自卑毁了你  
残缺也是一种美  
勇敢活出你自己  
暗示也是一种力量  
你在因容貌而烦恼吗  
生命从不卑微，它拒绝贬值  
自信是医治自卑最好的良药  
学会接纳自己的一切

#### 第6章 摆脱消极，再苦也要笑一笑

## <<给你的生活减减肥>>

心情再坏，也要保持微笑

凡事看开一点

烦恼都是自找的

善待失意，活出诗意

清除“黑色的星期天”

苦难也是一种祝福

你可以不生气

换一种心情，换一种生活

理想很丰满，现实很骨感

### 第7章 放下狭隘，心宽天地就宽

嫉妒是心灵的陷阱

仇视别人就是伤害自己

宽恕是文明的责罚

吃得起亏，才享得起福

原谅别人，就是善待自己

有“仇”不报，必有后福

### 第8章 看淡得失，跳出欲望的怪圈

生命之舟载不动太多的欲念

抵住诱惑，别让名利困扰了你

别因名利迷失了自我

身处浮华世，却让灵魂与你渐行渐远

人要有追求，但要常知足

放下名利枷锁，求得一世安

利欲面前能否守住自己的心

跳出欲望的怪圈

### 第9章 当爱已成往事，让放手成全美丽

当坚持不再有益，为何不放爱一条生路

爱如烟花般绚烂

卑微的爱着不如潇洒地放手

最后的疼爱放手

当爱无法挽回，请送上你的祝福

放手是为了成全人生的美丽

无望的纠缠

所谓“特别”不幸只是自怜陷阱

过于“精致”的男人要不得

赶紧跟身边的花心男人说拜拜

女人，你要嫁大款还是平民

### 第10章 智慧的爱，别让错位的婚姻颠覆自我

适应爱情与婚姻的温差

没有钱的爱能走多远

别拿别人的不忠折磨自己

守着婚姻，却相互折磨着

婚外情是危险的赌博

沦陷的伊甸园，是留守还是突围

### 第11章 多一点淡定，享受寂寞的乐趣

人生不止，寂寞不已

寂寞是因为你站得太高

<<给你的生活减减肥>>

伟大是“熬”出来的  
寂寞不是婚姻的致命伤  
爱要经得起平淡的流年  
平平淡淡才是真

无所事事也是一种难捱的痛苦  
第12章 给你的心灵松绑，别跟自己太较劲  
解开心结，让幸福如影相随  
死要面子活受罪  
亲爱的，千万别为瘦而苦了自己  
别让“假想敌”成为幸福的绊马索  
脱下眩惑成功的“红舞鞋”，不做疲惫的舞者  
学会休息，懂得享受

<<给你的生活减减肥>>

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>