

<<释放>>

#### 图书基本信息

书名：<<释放>>

13位ISBN编号：9787511316998

10位ISBN编号：7511316999

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：孙颢

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>

## <<释放>>

### 内容概要

社会的飞速发展，压力无所不在，谁也躲避不了。  
学会释放压力是人们获得身心平衡的基石，更是提升我们生活与工作质量的重要法宝。  
是做个压力下的懦弱者，还是做个真正的勇士，全看你自己。

<<释放>>

书籍目录

篇一 修为篇

第一章 打开心灵枷锁——让你的生活零负重

- 1.不要让心灵成为黑暗中的囚徒
- 2.丢掉心灵的枷锁，不要将自己埋在琐碎中
- 3.为心灵减减压，忙里偷闲是一种乐趣
- 4.让心灵自由呼吸
- 5.别让冷漠蒙上心灵的眼睛
- 6.打开心灵的窗户，爱其实就在你身边
- 7.只有放松，你才能走得更远
- 8.拿心灵绘制生命的蓝图，懂得知足

第二章 卸去心灵重担——拒绝做负重的蜗牛

- 1.别让心灵成为负重的蜗牛
- 2.让心灵去旅游
- 3.用心去感受，时刻怀着一颗感恩的心
- 4.除去心灵上的污垢，金钱不代表一切
- 5.为心灵调味，爱上生活的柴米油盐
- 6.

为心灵找个“健身教练”

- 7.用心享受生活，美景其实就在眼前
- 8.让心灵自由地飞翔，追求生活的真谛

篇二 职场篇

第三章 放下心灵压力——轻松步入职场

- 1.用心灵赶路，梦想是奋斗的动力
- 2.不要给心灵加压，职场并非想象中那么可怕
- 3.换个适合职场的形象
- 4.心灵也讲究美德，谦虚可以叩开职场的大门
- 5.用心灵沟通，要有团队意识
- 6.为心灵做个美容，工作的态度很重要
- 7.心灵不适合太累，同事之间也可以相亲相爱

.....

篇三 亲友篇

篇四 情感篇

章节摘录

版权页:篇一 修为篇第一章打开心灵枷锁 让你的生活零负重 在繁忙的生活中，我们面对这样那样的变化，很多时候都会有一种窒息的感觉。

究竟是什么原因呢？

或许是生活的节奏太过紧凑，或许是人追求的目标太过遥远，总之因为种种原因，将心灵桎梏在自己打造的枷锁之中，让生活压弯了我们的腰。

要想让你的生活零负重，最主要的就是让你的心灵从枷锁中解脱出来，只有让自己的心灵自由地呼吸，才能够避开生活的琐碎，找到生活中的乐趣，为自己绘制出一幅精彩的蓝图。

1. 不要让心灵成为黑暗中的囚徒 要想打开自己的心灵枷锁，首先就要将自己的心灵从黑暗中解救出来，只有充满阳光的心灵，才能让希望的种子萌芽，只要有希望存在，生活的负重就不再沉重，而零负重的生活也不再遥不可及。

“ 只有一点微弱的灯光，就是那一点仿佛随时都会被黑暗扑灭的灯光也可以鼓舞我多走一段长长的路。

” 这是巴金在那个隶属于他的年代说的一句话。

面对沧海横流，风雨如晦，们因为前途渺茫，难免会失去希望，这时候我们就需要自己点亮一盏灯，让这盏灯为心灵照明，不要让它成为黑暗笼罩中的囚徒。

<<释放>>

#### 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>