第一图书网, tushu007.com

<<慢生活>>

图书基本信息

书名：<<慢生活>>

13位ISBN编号：9787538444018

10位ISBN编号：7538444017

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：康永 编

页数：288

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

前言

从前有一个书生，他想成为一个武夫，于是找到一个很有名气的师傅，问他：“如果我很努力地练习，要多长时间可以成为一个一流的武士？
”师傅说：“五年。
”他又接着问：“那如果我加倍努力呢？
”“十年。
”师傅说。
他问：“为什么啊？
”师傅说：“因为你要留一只眼睛看自己。
”他还是不放弃，又问：“那如果我不吃不喝不睡，要到什么时候啊？
”师傅说：“那你快死了……”　　这个小故事中有着丰富的人生哲理，慢生活是一种生活的姿态，它告诉人们的是，永远保持在路上的状态，体验人生的丰富多彩，品尝人生的酸甜苦辣。
所有人都会离你而去，但是重要的是他们给你留下来的人生体验，这是需要用“慢”来细品、来领悟、来超越的！
速度是出神的形式，这是技术革命送给人的礼物。
走路的人跟骑车的人不同，他虽然很慢，但是却有着自己的人生体验，他的每一个脚印里都承载着自己的努力与感受；而骑车的人，当他把速度性能托付给一台机器时，一切都变了，他的身体感受已经不再重要，而是与一种无形的、非物质化的速度、纯粹的速度、实实在在的速度、令人出神的速度模糊到了一起。

内容概要

现在流传着这样一句话：如果你20岁不年轻，30岁不强壮，40岁不富有，50岁不睿智，那你这辈子就别再想年轻、强壮、富有和睿智了。
在这种“快”的催促和引导下，每一个都市人掏空了健康之后才会后悔，为什么当初没有慢下来，为什么要索取无度。
当健康已经不在才觉悟，原来是一切都太快了！
　　有一句话叫做“静水流深”，慢生活就是靠着这种从容让我们的生活走得更远，走得更稳，正是有了这种慢的生活节奏，人们的生活才能显得更加从容、淡定、乐观和自信。
放慢疲倦的脚步，让我们对时间的感知溶解在“慢”中，只有这样才能拉近与快乐的距离，在压力下不焦躁地生活。

作者简介

康永：
　新锐健康作家，倡导现代健康理念。
曾留学欧洲7年，留学期间，接触了风靡欧洲的“慢生活’’理念。
回国后，曾任几家知名公司的高级主管，近几年康永先生致力于传播现代健康理念，希望将“慢生活”向中国推广，并结合中国人的养生理念，提出了适合中国人的“慢生活”生活方式。
本书为康永历经2年时间汇总个人心得创作完成的第一部作品。

<<慢生活>>

书籍目录

序一序二序三Part 01 慢工作 “ 过劳模 ” 没有健康奖　不开车，照样可以去上班　每天空白八分钟，偷得浮生半日闲　拒绝工作狂，“ 过劳模 ” 得不到健康奖　谁点燃了办公室的“ 无名火 ”　摘掉“ 职业枯竭病 ” 的帽子　办公环境“ 慢 ” 出新意，优雅心态获快意人生　不与电脑“ 零距离 ”，眼睛爱上“ 放风筝 ”　加入精英慢活营，不做职场“ 万能胶 ”　慢工出细活，厚积薄发的工作智慧　慢饮食吃出来的气定神闲Part 02 慢饮食　吃出来的气定神闲　寿从餐中来：从时间中寻找长寿药　用餐时间延长10分钟，生命延长10小时　不做“ 走餐族 ”，早餐用心慢慢吃　从快食堆中拯救味蕾，将慢食之味吃入肺腑　食客太匆忙，肠胃就罢工　不做“ 速食陕手 ”，只做“ 慢食饕客 ”　慢饮助兴，温一壶月光陪你下酒　微波快速无诗意，饮食乐趣被简化　煲制生活“ 慢 ” 汤，健康长寿煮出来Part 03 慢运动　谁慢谁是NO.1　加入乌龟运动会，告别兔子快活营　居家慢运动：让家务活与健身合二为一　办公室“ 慢 ” 花样：慢运动换来高效率　慢慢跑，快快乐：“ 慢 ” 跑中的“ 快 ” 功效　在品味中行走：将散步进行到底　成为瑜伽达人：愈瑜伽愈美丽　爱上普拉提：慢动作玩转大健康　慢里乾坤太极拳，滋养身体细无声　高尔夫进球：慢慢进洞，身心逍遥Part 04 慢睡眠　深睡眠中养精蓄锐Part 05 慢休闲　放松是你最酷的姿势Part 06 慢养心　健康其实就在你的“ 心 ” 中

章节摘录

Part 01 慢工作 “过劳模”没有健康奖 不开车，照样可以去上班 对于电影《无极》，能让我记住的已经很少了，但是偏偏有一句台词，总是回响在我的脑海中，难以抹杀。
在这个讲究速度的时代，生活的压力越来越大，以车代步的人们也越来越多，这句台词便越发清晰：“真正的速度是看不见的，就像风起云涌，日升月落，就像你不知道树叶什么时候变黄，不知道婴儿什么时候长出第一颗牙，就像你不知道你会什么时候爱上一个人。
”这就是我们的生活。
我们是不是在追求节奏速度的时候，忘记了我们生命的速度？
今天，也许你的车正放在洗车库，也许你正在挤公交，也许你已经汗流浃背？
也许此时你正在抱怨，车坏了，这可怎么上班……其实，你大可乐观地想：今天不开车，让身体得到放松和锻炼，让爱车有个喘息的机会，也为舒缓城市道路的拥堵尽一分力，可谓是一举多得的好事。
你又不是出租车司机!何不忘却工作的烦劳和所有的琐碎，把时间留给自己，当走在公路，欣赏着路上葱翠的绿树，让斑驳的树影在脸上游移，踏着轻盈的脚步，屏住呼吸凝望飘着白色云朵的淡蓝天空……从清晨就可以拥有放松的心态。
从今天开始一做一个“走班族”：步行、骑车，面朝蓝天，春暖花开！

媒体关注与评论

从今天起，远离快餐，做一个幸福的人。
慢慢地吃，放松地工作.真正地休闲，用心地聆听.投入地爱，温婉地交际，很快地，你就会发现，幸福真的会像花儿一样开放。
——洪昭光

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