

<<零帕>>

图书基本信息

书名：<<零帕>>

13位ISBN编号：9787550202290

10位ISBN编号：755020229X

出版时间：2011-5

出版单位：北京联合出版公司

作者：阿菊

页数：218

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>

## <<零帕>>

### 内容概要

做最快乐的自己。

“零帕族”，开启了一股新思潮，是人们应对“高压”时代生存的重要法则。

“零帕族”宣称：没有压力在现代社会是完全不可能的，而化压力为无形是这个族群与苦于生计的现实生活博弈制胜的“零帕妙招”。

只要是不畏工作、生活、社会之压力，能时刻保持豁然心态的人都属于这个族人。

同其他红极一时的族群相比，“零帕族”是唯一一个成功冲出都市重压，自在地游走其中而不为其左右的族群。

## 作者简介

阿菊，资深媒体人，非著名心理咨询师、星座占卜师，现居北京某个角落。

<<零帕>>

书籍目录

第一章 做真正的自我

- 零帕来啦
- 换一种方式计算人生
- 无限接近零帕
- 剩男剩女的自我解救
- 生活是选择的艺术
- 强求公正是一种病
- 正视自己的恐惧
- 拥有生活的天赋
- 最大的快乐是做自己

第二章 不完美才是真完美

- 认识不完美
- 接纳有缺点的自己
- 无法剔除的自卑感
- 获得谁的肯定
- 难以摆脱的愧疚悔恨
- 被禁忌的人生
- 我需要什么
- 还原自我

第三章 用失败激发潜能

- 世界太糟糕，但我们还好
- 倾听自己的召唤
- 成长到真正富有
- 冲破你内心的厚茧
- 人人都厌恶失败
- 给失败举行葬礼
- 没什么好忧虑的
- 来点生活自慰术

第四章 适当放下也是一种修行

- 放下，修善自己
- 无法停下匆忙的脚步
- 依赖绑架自由
- 放下旧情人
- 丢掉自我的外套
- 不要乞求拥有一切
- 去除工作的烦躁
- 是什么让我们左右为难

第五章 别放走身边的快乐

- 投入生活吧
- 拖延泛滥成灾
- 保持好奇心
- 走出心灵舒适区
- 生命的韧性
- 为爱情冒险

第六章 用自己点缀生活

<<零帕>>

首先爱自己  
万能心理定律  
你有多不疲劳  
假装很快乐  
旅行的意义  
活着是一种修行

## 章节摘录

做真正的自我 零帕之所以成为一种潮流，是因为零帕坚持做真正的自我。其实，要想快乐很简单，知道自己，更多的了解自己，做自己，知道要什么，追求什么。只要成为你自己，这就足够。

零帕来啦 “零帕”是这个时代一种新的生存方式，零帕瞬间将冻结的压力化成涓涓流水，在这种润物细无声之中，零帕族选择做自我，坚强而又乐观地生活着。

在京城忙碌工作的小范第一次听说零帕的时候，是在一次朋友聚会上。大家都在谈论最新流行的各种“部落”，有在城市间往返的pendulum clan（钟摆族），也有热衷网购的code-copying clan（抄号族），有冲出都市重压的pressure-free clan（零帕族），善于保持平衡的rainbow clan（彩虹族），也有失去工作热情的over-drained clan（掏空族）。而这个“零帕族”，一下子让小范有种找到了组织的感受。

什么是零帕族呢？

在“裸婚族”、“蚁族”、“房奴”、“孩奴”等族群风靡网络之后，2010年，互联网又惊现一个全新族群——“零帕族”。

同其他红极一时的网络族群相比，“零帕族”是唯一一个成功冲出都市重压，自在地游走其中而不为其左右的网络族群。

也正因如此，“零帕族”成为最受网友尊重的网络族群。

“零帕族”（zero-pascal clan）一词来源于网络，是指面对来自生活及工作中的各种压力，仍能保持积极乐观心态的人群。

“帕”（即“帕斯卡”）是物理学中压力的衡量单位，“零帕”就是没有压力的意思，因此，“零帕族”的英文也可以写为pressure-free clan。

“零帕族”的年龄集中在20~35岁之间，多由年轻白领和大学生组成。

现代社会没有压力是不可能的，因此懂得如何化解压力，明白生活真正的意义才是最重要的。

“零帕族”会努力工作，但不急功近利；他们是自己的主人，拒绝做卡奴、房奴或车奴。他们在事业上可能进步比别人慢，但他们对生活的理解一定比别人宽广。

“零帕族”是栖身于现代社会各种角色、承载来自于生活及工作中的各种压力、仍能保持积极乐观心态来面对的人群。

该类人群并非是没有压力，而是懂得如何将压力化为无形。

零帕一族皆拥有正确的价值观，在物欲横流的现实生活中淡定、乐观并且积极向上地生活。

小范没有任何的贷款压力，甚至连信用卡都没有，真是无卡一身轻松。

不过，他的生活却依然逍遥自在。

小范的单身生活，让他没有太多的负担，虽然工作繁忙，有时候还有面临各种客户的交际关系，但是他都能从容对待。

让我们来看一段文字： 如果我到目前为止的整个生活都是错误的，那该怎么办？

他忽然意识到以前在他看来完全不可能的事也许的确是真实的——他也许真的没有按照他本应做的那样去生活。

他忽然意识到，自己以前那些难以察觉的念头——尽管出现之后便随即被打消——或许才是切实的，而其他一切则是虚假的。

他的职业义务、他的生活以及家庭的整个安排、还有他的一切社会利益和表面利益，也许全部都是虚无的。

他一直在说服自己，为所有这一切进行着辩解，然而现在，他默然感到自己的辩解是苍白无力的。没有什么值得辩解的……这是托尔斯泰笔下伊凡·伊里奇在等待伟大的转折时，审视他的过去，完全由别人决定的过去，完全是为了适应生活环境而放弃自我支配的生活。

我们没有什么值得辩解的，我们选择当下的生活，这是我们的选择。

但是这种选择的依据，是根据我们自己内心的愿望还是只是为了迎合某个人或者某个规则，使我们的生活状态有了很大的区别。

## &lt;&lt;零帕&gt;&gt;

我们背负的压力，面临问题所做出的逃避还是承担也完全是不同的。

零帕族避免这种“苍白无力的辩解”，他们按照自己的意愿去生活。他们更勇敢地去面对压力和挑战。英雄不问出处。

与“奔奔族”、“裸婚族”不同，零帕族可以是草根阶层，也可以是成功人士，他们的压力可能来自于工作、生活、学习、人际等不同领域，但面对压力，他们同样选择了不畏缩、不抗拒，以积极乐观的心态迎战压力、自在生活。

爱生活，爱偷菜。

零帕族，是开心网、QQ农场最忠诚的粉丝。

早上开机偷菜，工作闲暇贴条，半夜爬起来也要拔掉同事家的那棵摇钱树。

偷菜、贴条、养鱼、赛车，已经成为零帕族放松身心、缓解压力最简单、方便的方法。

“腐败”是每周的必做功课。

每周通过网络、博客、BBS、QQ群、MSN等途径，约上一帮“臭味相投”的陌生人，一起吃吃喝喝玩玩乐乐，已经成了零帕族的必做功课。

聚餐、泡吧、K歌、运动，“腐败”无处不在，要的就是抛开压力、自由呼吸。

对待不幸，零帕族信奉“越大镬越快乐”。

他们相信，无论多大镬的事情，总有快乐的一面，也有痛苦的一面。

你的痛苦，可能成就别人的快乐；现在的痛苦，或者成为以后的快乐。

既然如此，面对困难、不幸，何不豁然，那么无论多大镬，都会快乐。

我们变态，但我们无害。

为释放压力、放松自我，零帕族乐此不疲地尝试各种减压方法，甚至看似变态的方法也不放过，只要不损害别人的利益，没有什么不敢尝试！

这也是零帕族与“捏捏族”最大的区别。

向一切常规说“不”。

“不结婚”、“不买房”、“不买车”、“不存钱”、

“不要孩子”……一个个“不”字的背后，是零帕族不随波逐浪、不畏压力的勇气。

乐于享受人生的零帕族，绝不会让那些约定俗成的社会规则，成为自己的枷锁。

网络上也流行着零帕族的九大宣言： 1. 要加薪，不要加班！

2. 我的生活我做主！

3. 没有房子，一样有生活！

4. 不追随流行，就永不会OUT。

5. 压力算什么，挡不住我快乐的路！

6. 声色犬马的是我的心，淡若天涯的是我的人。

7. 即使当不了主角，也要做个有性格的咖哩啡。

8. 生活要新鲜，快乐要保鲜！

9. 除了零帕，我什么都不怕！

从这九大宣言中，可以看出零帕族什么都不怕的气势。

随着社会、经济的快速发展，都市生活节奏越来越快，社会竞争因素、经济环境的变化、房价持续上涨等都给都市人带来越来越多的压力。

近年来社会上不断涌现的奔奔族、蜗居族、捏捏族等，也凸显出压力大已成为都市白领的普遍问题，其直接的后果就是身体和心理的亚健康。

据《中国白领健康调查研究报告》显示，国内近九成白领存在着不同程度的亚健康问题，超过九成的白领存在着不同程度的心理压力，近八成白领六个月内发生过抑郁的状况，而6%白领的压力已经达到了极限。

无论从哪个角度来看，城市白领不应盲目随大流，不应在压力下牺牲了健康和快乐，应该寻找合适的方式进行自我放松。

## <<零帕>>

零帕族不失为一个积极的学习榜样。

他们积极、乐观，对生活有需求，懂得以平和的心态迎接压力的挑战，并能寻找合适的方式进行自我调节和恢复，始终以富有激情的状态快乐地度过每一天，这些都是当代饱受压力折磨的城市白领和大学生需要学习的生活态度。

我之前的时候特别害怕，连想都不敢想，在北京如何立足，我如何才能买得起房子。

但是，后来我接受了现状，并调整了心态，积极去面对。

幸福与否，其实都是掌握在自己的手里。

幸福跟金钱没关系，跟我们面临压力时候的决定和选择有关。

今天，我选择做快乐的零帕族。

&hellip;&hellip;

<<零帕>>

编辑推荐

**零帕释义** 帕是物理学压强单位，零帕即压强为零，寓意无压力的生活。

**都市高压下的快乐生存之道** 在升学、就业、购房、升值、结婚等的重压之下，年轻白领选择了另外一种新生活方式——“零帕”。

这是这个时代一种的新生存方式，零帕能瞬间将冻结的压力化成涓涓流水，在这种润物细无声之中，零帕族选择做自我，坚强而又乐观地生活着。

作者深入采访上百位高压白领、学生，经验来自新鲜的生活体验 《零帕：做最快乐的自己》采取一段话+故事+哲理+零帕幸福日记的方式展开，故事和零帕幸福日记均为对零帕族的真实生活记录，贴近读者的生活实际，亲切感足，参考性强。

不局限于个例的采访和分析，语言充满哲意的思考。

本书作者除了心理分析师的职业身份外，还对禅学、佛学深有研究，尤其受印度修行大师奥修的思想影响颇深，文笔晓畅明达，直指人心。是当前众多心理自助作品中的高水平之作。

#### 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>