

<<零压力每一天>>

图书基本信息

书名：<<零压力每一天>>

13位ISBN编号：9787802345218

10位ISBN编号：7802345219

出版时间：2010-6

出版时间：汪君艳、李抟印、王春永、徐峰漓 中国发展出版社 (2010-06出版)

作者：汪君艳，李抟印 著

页数：197

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>

## <<零压力每一天>>

### 前言

向道家学习简单生活都说中国人是最务实、最勤劳的。

然而，越是务实和勤劳，生活似乎就变得越复杂。

没有比生活在21世纪初的我们更复杂，也没有比我们更悲观的了。

工业神话、征服大自然的神话、城市神话及科技的神话，在极尽繁杂之能事之后，都无情地展示了它们虚幻的一面。

我们创造的多了，我们消费的多了，但我们付出的也更多了。

道家认为，一个健康健全的人格，并不需要复杂和狂奔。

然而今天的我们对复杂和速度却乐此不疲，拼命工作、拼命挣钱，像是要赶在明天之前把所有工作完成，把所有的钱挣完。

但是现在，这些都变成了一种疲惫的恐惧，被困在一座无处不在的蛛网中，故乡是一个永远回不去的地方；无孔不入的喧嚣压制了宁静，密密的蛛网遮挡了清风明月。

当世界末日来临之前，早已没有一只鸟飞过天空……然而细细想来，世界绝不会轰然坍塌，而是在人的一生死，甚至在花的一开一谢中不断地演绎世界末日。

所以，并没有什么东西需要我们赶在世界末日完成。

宋代丘处机在一首《落花》诗中说：昨日花开满树红，今朝花落万枝空：滋荣实藉三春秀，变化虚随一夜风。

物外光阴元自得，人间生灭有谁穷。

百年大小荣枯事，过眼浑如一梦中。

## <<零压力每一天>>

### 内容概要

道家文化讲求回归生命的本真，在这个基点上谈生与死，谈本性与性，谈心态与状态。老子和庄子的话很多，看起来似乎漫无边际，但在经意间点破了生死，看透了名利，消解了人所受的一切束缚。

《零压力每一天：活得轻松的道家智慧》用图解的形式，将道家对为人处世的想法和主张，通过生与死、情与欲、进与退、面与里、圆与缺等五大方面进行一一阐释，来说明在这个纷繁复杂的社会中，本可以放下更多的计较，放下更多的急功近利，零压力生活每一天。

不管你是商界中人、政府要员，还是市井百姓，道家对做人、做事的观点与建议是你生活得轻松一点、从容一些的途径，它能帮助你笑对人生、平和心态、活出自我，最终回归到内心的自由与豁达、温暖与从容。

## &lt;&lt;零压力每一天&gt;&gt;

## 书籍目录

引子老子：最神秘的思想家/2庄子：风度翩翩的穷哲学家/7清静的处世之道1 生与死死亡并非生命的结束鼓盆而歌看生死，16不以生累形，不以死累心。  
只有悟透死与生之间并无鸿沟，才能获得坦然平和的心境。  
骷髅的帝王之乐/20骷髅深知活人有多艰苦。  
人间诸般事务的拖累，即便活着当皇帝也不如死了更幸福。  
自由来。  
潇洒走/24生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。  
人生祸福倚与伏/27幸福当中，包藏着祸害的因子。  
灾难和不幸中，往往蕴酿着下一个幸福的种子。  
权衡财富与生命/31不怕挣得少，就怕没命花。  
财富没有生命重要，该取舍的时候一定要先权衡。  
黄金不重相位轻/35隐退并非隐匿形迹，而是指敛藏、不表露、不据有，不自我膨胀。  
是什么让人疯狂/39欲望是个好仆人却是个坏主人，一受到刺激就蠢蠢欲动，一定要学会节制它。  
奉献的人最富有/43如果想交朋友，就要先为人做事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。  
安时而处的智慧/45能顺应自然规则的人，悲伤和快乐都不会扰乱他的内心。  
2 情与欲欲望是善仆而非良主祸莫大于不知足/50人们应该追求正当的物质利益，但不应该没限度、无节制，要做到“欲而不贪”。  
色字头上一把刀/53人们往往只顾享受财货美色带来的美妙感觉，却忘了这背后的陷阱和失落。  
香饵之下有死鱼/56甚爱必大费，多藏必厚亡。  
爱得越深，受伤越大；资产越多，损失越大。  
知足的人最富有/59知足，不仅指面对钞票时不乱伸手，更是指把日子过得淡泊快乐的心态。  
知止须知留余地/62知足是不贪婪，知止则是不随波沉浮。  
笑到最后是最好/65在逆境中坚持，不光是一种成功，更是一种境界。  
宠辱不惊最难得/68宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。  
惹是生非的窟窿/71人最大的祸患就是身体迷失于所受的诱惑，沉湎于声色感官之欲。  
做个性情不离者/74顺其自然，不刻意追求与人一样，也不刻意地与人不同。  
胸怀博大者得自由/77一个爱患得患失、计较功利的人，往往会被自己的心结缠住而无法解脱。  
3 进与退藏锋是最好的进取人间随处有乘除/82领导者因骄矜之气而失去权力，富贵者因骄矜之气失去自己的财富。  
不自矜者方成长/85上等人，有本事没脾气；中等人，有本事有脾气；末等人，没本事有脾气。  
不显摆者最明智/89一个能够洞明世事、知己轻重的人，做事处人也一定能够把握好分寸。  
得饶人处且饶人/92饶人，不是放弃原则的浑浑噩噩，而是一笑置之的宽恕和容忍。  
退一步海阔天空/95小不忍则乱大谋，以退为进、静以待变的退让之道，可使人保持清醒头脑。  
功成须解谋身退/98人生就如转动不止的陀螺。  
知退是一种成熟，是一种眼光，是一种睿智。  
4 面与里让面子和里子能够双赢面子有几斤几两/104为了一点可怜的面子而不惜代价，结果反而把面子和里子全损失掉了。  
活出自己的潇洒/107潇洒的境界源于心境的豁达，源于对世事的彻悟。  
.....5 圆与缺

<<零压力每一天>>

章节摘录

插图：

<<零压力每一天>>

编辑推荐

《零压力每一天:活得轻松的道家智慧》：为人处世要小心细心，但不要小心眼。

好事要提得起，是非要放得下，成就别人即是成就自己。

一个人的快乐不是因为拥有得多，而是因为他计较得少。

难行能行，难舍能舍，难为能为，才能升华自我的人格。

人生最大的烦恼是欲。

因为不知节制，所以毁坏慧命，伤害身命。

人们都知道珍惜有用的东西，但不懂得无用却有更大的价值。

能顺应自然规则的人，悲伤和快乐都不会扰乱他的内心。

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>