

<<少工作 多生活>>

图书基本信息

书名：<<少工作 多生活>>

13位ISBN编号：9787501239092

10位ISBN编号：7501239096

出版时间：2010-9

出版时间：江启知 世界知识出版社 (2010-09出版)

作者：江启知

页数：216

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>

## <<少工作 多生活>>

### 前言

“这种情况还要持续多久啊？”

越来越多的上班族提出这个问题——傍晚，其他办公室的灯已经熄了，自己还要坐在办公桌前辛勤地工作。

我们如今生活在一个多元的社会里，多元的世界观、多元的人生观、多元的价值观，一切的一切似乎都是多元的。

生活在这样一个纷繁芜杂的社会，人们不知道该如何协调工作与生活之间的关系，所以，越来越多的人丧失了自己的精神家园，一颗心一下子没有了归属、没有了方向，而最终的结局是，他们抛弃了生活，生活当然也毫不留情地把他们抛弃了。

要想快快乐乐地生存下去，就须要学会处理好工作与生活之间的关系，学会享受，读懂生活的真谛。

在竞争激烈的社会，每个人的工作压力都很大，于是人们拼命地工作，忙得忘了休息，忘了陪家人一起吃饭，忘了陪妻子、孩子去野外玩耍，甚至忘了休息。

也正是因为这样，人们才整天说：“活得真没意思！”

累！

烦！

”好像生活就是这么无色、无臭、无味。

在这种情况下，大多数人竟然有着惊人的心理承受能力，他们认为：“生活就是这个样子的，我们没有办法改变。”

## <<少工作 多生活>>

### 内容概要

面对工作，人们往往孜孜以求，奋斗不止，但这样也许并没有获得快乐。马上从无休无止的加班、精神紧张和精疲力竭中解脱出来吧，向生活的正确方向上行进，改善自己的生活状况，真正的读懂生活。少工作，多生活，给自己的心灵留一些空间，感受大自然、亲情、爱情、友情的美好，使生命更加美丽、更加光彩、更加动人。

<<少工作 多生活>>

作者简介

作者：（中国台湾）江启知江启知，台湾人。

大学中文系毕业，从事过报社记者、杂志主编、出版企划、电台主持人等工作。

喜爱旅行与阅读，对生命抱持着简约而不简单的“简约主义”，追求内在心灵底蕴的真实存在感。

## &lt;&lt;少工作 多生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章学会工作，享受超然人生人的一辈子中有太多事情，只有懂得放下才能得到解脱。

工作中困扰我们的是我们的心灵，而不是当下的生活。

如果每个人都能以一颗平常心去对待生活中的一切，那么你就会祛除心中的杂念，享受那种超然的人生。

1. 快乐第一，工作第二 2. 心无外物，才能更好地工作 3. 放下心中太多的杂念 4. 一颗平常心也是一种超然 5. 拥有太多的东西也是一种负担 6. 放弃也是一种美 7. 不必羡慕别人，做好自己就行 8. 不要让自己成为工作的奴隶 9. 相信自己，工作才能做好 10. 说出工作中的痛苦和快乐 11. 换种角度看问题 12. 工作中不要刻意地去模仿别人 13. 自己不是活在别人的眼睛里 14. 把加班看成一份宵夜 15. 学会原谅自己

第二章 不会生活就不会工作 工作就是生活，生活就是工作，工作和生活都要调剂，不会生活就不会工作。

为自己画扇窗，工作中放松自己、忙里偷闲，亲情和友情不可忘记，把苦日子过甜……正是花样年华的我们，何苦让工作累了自己的身心呢？

1. 卸下贪婪的包袱 2. 给自己画扇窗 3. 进门前，请抛开烦恼 4. 种一棵“忘忧草” 5. 给自己一把“开心锁” 6. 不要拒绝眼泪 7. 把苦日子过甜 8. 为自己点亮一盏心灯 9. 学会忙里偷闲

第三章 少工作，多和朋友聚一聚 对那些所谓的上班族来说，工作是最大的烦恼。

整天都要做重复的工作，整天都要面对永远干不完的活儿……这些几乎令他们窒息，让他们感觉生活像是杯苦咖啡。

然而要想从中走出来，喝到香甜可口的咖啡，那么就给朋友打个电话吧！常和他们联系，多翻翻过去你们在一起的照片……彼此倾诉自己的悲与喜，这又何尝不是一种好的生活方式呢？

1. 朋友多了路好走 2. 有空时，别忘了给朋友打个电话 3. 把朋友当作倾诉对象 4. 倾听朋友的故事 5. 试着寻找更多的朋友 6. 时常翻阅朋友的照片

第四章 少工作，别忘了常回家看看 “找点空闲，找点时间，领着孩子常回家看看；带上笑容，带上祝愿，陪同爱人常回家看看……”一曲温暖人心的好歌唱出了天下父母的心声，他们何尝没有这种企盼，没有这种渴望。

然而由于工作原因，儿女们往往无法做到。

但是在你困了、累了时，一定别忘了常回家看看，看看你那年迈的父母，支持你、疼爱你的另一半，可爱的孩子，全家坐在一起吃顿饭……毕竟月是故乡圆，水是故乡甜，人是故乡亲，情是故乡浓！

1. 家，工作者温暖的港湾 2. 父母的唠叨是最美的语言 3. 多想念你的家人 4. 和全家人一起吃顿饭 5. 另一半永远是支持你的 6. ‘多和另一半一起出去走走 7. 多关心一下你的孩子

第五章 少工作，让生活融入大自然 人生很短暂，给自己留下一片蓝天，让生活更加多彩……闲暇时融入大自然中，看看蓝天中漂浮的云朵，放飞你的心情吧！让你的青春留下灿烂的记忆。

当我们短暂告别现代职业人的身份，告别快节奏的现代机械式工作与生活，才发现自己离生存的本原越来越远。

于是我们马上行动，快速抓住大自然的衣角，让它永驻我家。

1. 有空多看看风景 2. 给自己一个绿色办公室 3. 享受大自然的美 4. 每天早上到公园散散步 5. 时常做一个短途旅行 6. 试着捕捉太阳 7. 让花草永驻你家 8. 多到动物园逛逛

第六章 少工作，发展业余爱好 人生非单行道，除了事业之外，喜怒哀乐、七情六欲总要有表达的途径和方法。

每天都要面对做不完的、枯燥的工作，而一味地忍受会降低你工作的积极性。

因此，适当地安排一些业余活动，就会让工作之余的生活更加丰富多彩，化解压力使生活、事业得到平衡。

1. 为自己画一幅自画像 2. 听听自己喜欢的音乐 3. 把金鱼带回家 4. 和志同道合的人做些小节目 5. 感受“一览众山小”的佳境 6. 写点文学作品

章节摘录

无欲则刚，不是逃避，更不是懦弱的表现。

无欲是没有贪念，真正地看清自己，看清世事轻重。

无欲则刚，不是没有追求，而是权衡利弊，放弃暂时的美好，而获得将来的成就！

举一个简单的例子，如果我们的一根手指有一点外伤，我们总感到别的手指或者外物老碰到它，因为我们太在意，其实别的手指和这根受伤的手指一样，和外物接触的机率基本上是相同的，而我们感觉到，是我们太在意它了。

所以我们要努力专注做事，那样才可以心无杂念，身心皆乐。

我们常说，儿童纯洁，爱情纯真，其中都有一个“纯”字，就是没有杂念，才能如花开一般的可爱。

心无杂念，实际上是向儿童、向爱情回归的一种表现，是回归到人类童年质朴至纯的一种状态和境界

。

一个人的一辈子，总应该有这样的时刻，哪怕只是很短的瞬间，达到这种心无杂念的境界，做人才能够有一种物我两忘，一览众山小的胸襟，如同一株植物哪怕只是一生开一次花，毕竟也没有虚度。

<<少工作 多生活>>

编辑推荐

《少工作 多生活》：轻松处事，快乐生活茫茫人海，留心灵一点理性空间；喧嚣尘世，给生活几分浪漫情怀。

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>