

<<别累了你的心>>

图书基本信息

书名：<<别累了你的心>>

13位ISBN编号：9787506486910

10位ISBN编号：7506486911

出版时间：2012-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：亦辛

页数：262

字数：185000

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>

## <<别累了你的心>>

### 前言

前言随着社会的进步和发展，人们的生活节奏越来越快了，压力也越来越大了。

不少人开始抱怨自己活得累，活得辛苦。

他们渴望简单的生活，可是却无法从繁忙的工作和琐碎的生活中抽身；他们渴望轻松、自在的生活，却找不到让自己快乐起来的方法。

心累，已经成了现代人的一个通病。

为什么人们会感觉自己活得累呢？

这主要因为人们想要的东西太多，而放不下的东西太多了。

为了实现自己的人生理想，为了获得成功，他们在前行的道路上疲于奔命，并且以为唯有这样才能够得到幸福，然而事实上却并非如此。

名利、财富、荣誉等，跟幸福没有必然联系。

财富和权力的增加，并不能保证幸福的增加。

遗憾的是，很多人都不明白这一点。

在指引人们获取成功、快乐的道路上，大多数人强调要给生活做加法，比如：要努力付出，要勇敢追求梦想，要有一个强大的内心等，却忘了重要的一点，每个人的心都是会累的，有时候加的东西越多，心就会越累，甚至会完全疲惫。

无疑，这是对生活本质的一种颠覆。

试想，一个心累的人谈何去体味生活与人生的乐趣呢？

生活并非如人们想象得那么复杂，生活的本质是简单。

人们之所以觉得生活复杂，是因为他们的心复杂。

为了面子，他们可以完全不顾“里子”；为了实现完美主义理想，苛责自己、他人和社会；自私自利，只想占便宜不想吃亏……他们很少关注自己的内心是否快乐，只是一味地活在别人的眼光里，和他人比较，给自己施加“成功”的压力，为了名利不择手段。

在生活中，他们很少静下心来享受当下平淡的生活；在感情中，他们占有欲极强，爱不到就歇斯底里；在工作中，他们埋头苦干，很少思考如何提高效率；在交际中，他们盲目交友，把自己的社交关系搞得混乱、复杂……如此生活，心怎么能不累？

如果你觉得自己的心很累，那么从现在开始学着给自己的生活做减法，给自己的心松松绑，别在乎那么多外界的得失、利益，以简单的心态去生活，坚持不懈，你的生活就一定会回归简单，你也终将获得轻松、自在的快乐生活。

本书遵从生命的本来意义，从心累的原因、心累的危害以及缓解心累的方法这三个角度出发，旨在教会广大读者给生活做减法，让读者们即使再累，也依然能品味生活的乐趣，获得轻松、自在的幸福人生。

亦辛2012年6月

## <<别累了你的心>>

### 内容概要

现代社会，充满着竞争。我们不停地开发新产品；不停地扩大市场；不停地看手机，生怕错过了一个“重要的”电话；我们在商务谈判中耗去了一个又一个小时；我们在策划广告方案中熬过了一夜又一夜；我们梦想着一夜暴富，渴望着一朝成名……生活的加法让我们的精神难以平息下来，感觉越来越累。而生活的艺术不仅在于要知道什么时候“加”，也要知道要在什么时候“减”。因为生活既是矛也是盾，一方面鞭策我们不懈追求，另一方面又强迫我们在生命中不断学会去放弃。本书旨在告诉大家，要想不让自己太累，就要学会给自己的生活做减法，简化生活，减去繁琐，剪掉拖累，我们就能够轻装前行。

## <<别累了你的心>>

### 作者简介

亦辛，资深图书策划人，成功励志类畅销书作者，关注生活、关注人们心理，曾成功策划多本心理励志图书。

## <<别累了你的心>>

### 书籍目录

#### 第一章 不是生活太复杂，而是你的心太复杂

生活并不复杂，复杂的是人心  
死要面子：要了面子，断了退路  
苛求完美：自己挖坑埋自己  
缺乏安全感：患得患失，莫名烦恼  
私心太重：自私自利，不想吃亏  
急功近利：心浮气躁，无心等待  
疑神疑鬼：疑虑让生活无限复杂  
自卑心重：怀疑自己处处不如人

#### 第二章 给生活做减法，才能活得轻松自在

平淡如水，才是人生的常态  
抓住每一个享受生活的机会  
物质要求越低，心灵越放松  
熟悉自己，让生活简单起来  
管好自己的情绪，享受简单生活  
减法生活，旅行不一定要花大钱  
给生活做减法，该放弃的就放弃

#### 第三章 给爱情做减法，简单爱更幸福

强扭的瓜不甜，学会成全  
有一种爱叫做放手  
爱情走了，亲情和友情还在  
距离产生美，尊重对方的隐私  
爱到八分最相宜  
用简单的心态去爱  
在平淡中享受爱情

#### 第四章 给工作做减法，提高效率是关键

懂得轻松化解工作压力  
学会时间管理，赐予自己“超能力”  
做职场中的效率高手  
分清轻重缓急，先做重要的事  
分好工作的层次、等级  
了解自我，做自己最擅长的事  
做自己感兴趣的事，效率更高  
不为不实问题的干扰所动  
职场人要有空杯心态  
20 / 80法则：用最少的精力做最有效的事  
简单量化出效率

#### 第五章 给交际做减法，关系简单更轻松

人生得一知己，足矣  
学会独处，享受一个人的快乐  
了解你的人，只有你自己就够了  
予人玫瑰，手有余香  
以情感沟通，心才不会累  
欣赏他人的长处，包容他人的短处  
减少与损友的交往

## <<别累了你的心>>

和他人保持“安全”距离  
减少交往中的尴尬  
适时冷却，有利于解决问题  
相比完美的神，人们更喜欢稍有不足的人  
减法交际：“冷庙烧热香”

### 第六章 给欲望做减法，名利应当如浮云

名利于我如浮云  
与世无争，无欲无求更快乐  
给自身的欲望“瘦瘦身”  
清心寡欲，简单生活更快乐  
财富增加，幸福不一定增加  
减少欲望，简化生活  
淡泊名利才能享受人生  
知足才能常乐  
裁剪欲望，抵御诱惑

### 第七章 给压力做减法，压力太大心憔悴

压力来自于生存，还是贪念  
在旅行中放松身心  
在焦虑、不安中回归平静  
坦然面对，压力也可以变动力  
释放心灵的重压  
淡然面对“成功”的压力  
输得起，才能笑到最后  
上班族减压袖珍宝典

### 第八章 给比较做减法，不跟别人比才明智

虚荣心强：爱上攀比，此恨绵绵无绝期  
嫉妒心强：羡慕嫉妒恨，不是滋味儿  
化解对方妒意的心理策略  
快乐很简单，比别人快乐很难  
总认为别人的糖比自己的甜  
活在自己心里，而非别人眼睛里  
专心做自己  
无须太在意别人的看法

### 第九章 给复杂做减法，化繁为简不再累

在意外界的得失，不如修炼自己

### 第九章 给复杂做减法，化繁为简不再累

为什么你总是感觉累  
再忙也要腾出时间来休息  
化繁为简，别把事情想得太复杂  
简单使生活更幸福  
走出“活得累”的状态

## &lt;&lt;别累了你的心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：生活中，我们经常听到身边的人抱怨自己的生活平淡如水、寡淡无味。

其实，人生的常态就是平淡。

平淡如水，本身就是生活的本质。

无论你是贫穷还是富足，无论你是达官显贵还是贩夫走卒，都不会脱离平淡的生活。

而不同的生活方式，都只是人生的调味品而已。

平淡的生活就像白开水，不同的人采用不同的调配方式。

喜欢追求刺激的人，往生活里注入了酒精；喜欢苦中作乐的人，常用它来冲咖啡；有的人在生活里滴入了蜂蜜；也有的人把生活泡成了茶；更有一些人把生活熬成了毒药。

另外，还有一些人，他们什么也没加，照样在平淡中品尝出了人生百味。

他们不仅能在灯红酒绿的喧闹声中华丽转身，更能耐得住纸醉金迷的蛊惑。

其实，恰恰是最寡淡的平凡生活，最能让人们心境平和、轻松。

聪明的人懂得给自己的生活做减法，适时地把酒精、咖啡、蜂蜜、茶等调味品从自己的生活中剔除，让自己的心始终保持纯净、自在。

马森毕业于英国伦敦大学设计专业，是一位才华横溢的高才生。

他性格内敛，不喜高谈阔论，不管是学生时代，还是参加工作之后，他都坚持自己的交友观点——宁缺毋滥。

和那些喜欢呼朋唤友的同事们相比，马森显得有些格格不入，然而他自己却活得轻松、自在。

马森朋友不多，但是他的每个朋友都是“铁磁儿”。

他和自己的几个朋友并不常见面，然而这并没有影响他们之间的友谊，每次相聚几个人都敞开心扉，互相慰藉。

马森认为君子之间的来往就应该是这种状态，不似酒浓烈，不似咖啡刺激，不似蜂蜜甜腻，而是像白开水一样健康、细水长流。

在人际交往中，我们应该秉承古人的遗训，坚持以“君子之交淡如水”这一原则来指导自己和他人的人际往来。

小时候我们写同学录的时候最爱写这样一句话：“友谊地久天长。”

那么什么样的友谊才能长久呢？

那就是淡如水的友谊。

对于每个社会人来说，没有谁能离得开朋友独立生存。

朋友，在我们一生当中，一直都扮演着举足轻重的角色。

没有朋友的人是可悲的，他们时常孤军奋斗，累了、倦了都只能藏在自己心里，即便有所成就也无人分享。

有了朋友却不知道珍惜的人更可悲，他们拿友情为砝码来换取利益，这种人必遭千夫所指！

其实，对待朋友，应该像余秋雨说的那样：“大家应该为友情卸除重担，也让朋友们轻松起来。

朋友就是朋友，真正的友情因为不企求什么，不依靠什么，总是既纯净又脆弱。

”这句话是说，友情是世界上最宝贵也是最容易失去的东西，我们应该加倍用心地呵护它。

友谊是最单纯的情感，抛开这份情感，人生就会多几番坎坷。

朋友不在多，能有几个可以交心的人即可。

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，在有朋友的日子我们是幸运的，有苦恼时我们有可以倾诉的对象，快乐的时候有人陪我们一起分享。

在工作中，我们也要始终坚持淡如水的心态。

俗话说“林子大了什么鸟都有”，鱼龙混杂的职场中少不了钩心斗角之事。

工作就好比是在过滤水，漫长的过程中，它会逐渐净化我们的心灵。

## <<别累了你的心>>

### 编辑推荐

《别累了你的心:快给你的生活做减法》编辑推荐：现代社会，充满着竞争。

生活的加法让我们的精神难以松弛下来，感觉越来越累。

而生活的艺术不仅在于要知道什么时候“加”，更要知道在什么时候“减”。

因为生活既是矛也是盾，一方面鞭策我们不懈追求，另一方面又强迫我们不断学会去放弃。

《别累了你的心:快给你的生活做减法》为所有感到心累的人，在本来没有路标的人生十字路口处，设立了“减法生活”这个指向牌。

它倡导的不仅是一种理念，更是一种行动，指导着人们如何用减法去获取幸福生活。

1.《别累了你的心:快给你的生活做减法》封面设计新颖独特，让人一看就感觉宁静平和。

2.行文流畅，索引案例丰富贴切。

与大众读者的生活紧密相连，能有效引起读者共鸣。



<<别累了你的心>>

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>