

<<享受慢生活>>

图书基本信息

书名：<<享受慢生活>>

13位ISBN编号：9787542741769

10位ISBN编号：7542741764

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：安艺

页数：241

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>

## <<享受慢生活>>

### 前言

慢生活是一种习惯；慢生活是一种态度；慢生活是一种信仰；慢生活是一种理念。

随着生活节奏的逐步加快，生活的脚步不知不觉地快了起来，焦虑不安的心态使人与人之间的距离越来越大。

感觉越来越迷惘：我们虽然达到了目的，可是却为什么没有收获快乐呢？

原来是我们日益激烈的角逐中只专注于目的，而忘记了享受过程。

久而久之，身体累了，心也累了。

就算我们到达了心中所想的那个终点，亦会发现真正的快乐被遗失在焦虑的追逐中，那里并不像想象的那么美好。

生活从“慢”开始。

“慢生活家”卡尔·霍诺说：慢生活不是支持懒惰，更不是拖延时间，而是让人们在生活中达到平衡，在时效中达到目的。

要知道，你只要生活在这个世界上，就总有做不完的事情。

为什么不放缓一下节奏，让自己的日子过得轻松、快乐一些呢？

时下，“慢生活”已经成为一种生活趋势，人们逐渐意识到体会生活细节和生活质量的重要性。

有人说：当你忘掉一切以后，剩下的就是文化。

我们可以回想一下，在忙碌的生存状态中，能够在忘却过后留下多少属于我们自己的东西呢？

慢生活，就是让人们在生活与工作中找到平衡点，让你在感觉疲惫的生活中能够迅速得到调整。

慢速的状态更容易让我们在记忆长河中留下一些名为“幸福”的痕迹，在回味从前的时光时，不会后悔因为忙碌而忽略了体会快乐的韵味和欣赏生命沿途的美丽。

让生活的脚步慢下来，仔细品味生活中的美好，让自己的人生旅程更加从容吧。

体味快乐和幸福的关键是：放轻松，让生活慢下来！

## <<享受慢生活>>

### 内容概要

慢生活是一种习惯；慢生活是一种态度；慢生活是一种信仰；慢生活是一种理念。  
在慢的体验中享受生活。

随着生活节奏的逐步加快，生活的脚步不知不觉地快了起来，焦虑不安的心态使人与人之间的距离越来越大。

感觉越来越迷惘：我们虽然达到了目的，可是却为什么没有收获快乐呢？

阅读《享受慢生活》，你会明白，体味快乐和幸福的关键是：放轻松，让生活慢下来！

在慢的体验中享受生活。

## &lt;&lt;享受慢生活&gt;&gt;

## 书籍目录

CHAPTER 1 慢下来，让自己找回自我第一节 学会“放松”，从心理上接受缓慢慢慢走出好姿态“坐”出好身材你会慢慢吃饭吗第二节 保持好心情，学会放轻松由内而外的微笑深呼吸，赶走心中的阴霾第三节 学会“三心二意”，给心灵一碗靓汤换个角度思考赶走恐惧心理转移注意法滋润灵魂的方法第四节 你知道吗？

亚健康由心起你是不是酸性体质你是压抑自己情绪的人吗你有焦虑倾向吗第五节 生活的主宰=网路、手机？

慢下来，和电脑保持一定的距离手机强迫症第六节 成人的理智和孩子的思维像孩子一样天真像孩子一样表达像孩子一样玩耍像孩子一样真实第七节 放轻松，安稳入睡睡眠的“注意事项”好不容易的踏实觉你所不了解的“睡眠误区”入睡前的难熬时光吃出好睡眠第八节 请管住你的情绪提前来到的更年期爱发怒怎么办做一个像阿Q一样的人必要的沟通和心理疏导这样慢——快乐慢生活，从好心情开始

CHAPTER 2 慢下来，让自己更美丽第一节 娇嫩肌肤养成法放慢速度，拥有好心情就是拥有了最好的天然化妆品好习惯将你变成“水美人”洗出娇嫩肌肤第二节 香水达人神奇的香水雨正确用香，体现生活品质用香前，先了解香水的分类看个性选香水第三节 呵护如水眼眸迷人的眼睛要靠良好的生活习惯缓解眼部症状迷人眼眸——完美眼部方案第四节 护发秘诀护发也是个工程染烫后的困扰吃出一头秀发第五节 看手，说出年龄的秘密第六节 足部保健好享受保护双脚加料的泡脚水美，从脚下开始第七节 慢慢地，伸出小蛮腰仔细体会，了解自己的腰每时每刻关爱自己体会生活，练出好体形男女通用的瘦腰训练第八节 慢生活中的美腿法则展现出修长美腿莫文蔚的美腿秘方高跟鞋的正确走姿选择适合自己的高跟鞋第九节 关注手臂动动胳膊，让自己远离颈椎病胳膊不能代替枕头第十节 美容DIY随手可得的美容材料轻松动手，让自己更美丽第十一节 充满神秘色彩的香薰用香薰提高生活质量用香薰增强生活品质第十二节 舒缓的沐浴节奏沐浴时的注意事项特制的洗澡水这样慢——快乐慢生活，从美丽开始

CHAPTER 3 慢下来，让自己更健康第一节 不能忽略的身体信号二十四小时的耳鸣会发声的关节放慢速度，缓解生理痛急速蹲起之间的天昏地暗我有那么脆弱吗第二节 做些“小动作”，舒缓心情放松梳头放松法唱出好心情放松脊背小动作第三节 小运动，大健康放风筝的乐趣游出好身体舞蹈的魅力第四节 古老的瑜伽术保持身心协调的瑜伽功瑜伽与艺术练习瑜伽的注意事项第五节 冥想认识冥想瑜伽冥想第六节 直立不如倒立倒立的作用强身健体，一起来倒立第七节 像猫一样“懒惰”猫的懒腰像猫那样晒太阳学走“猫步”第八节 乌龟呼吸法第九节 像蜗牛一样的生活老鹰和蜗牛的故事蜗牛生活第十节 发呆也能保健，憋口气，让大脑休息一下发呆，大脑的体操发呆，给大脑充氧第十一节 属于自己的健康这样慢——快乐慢生活，从健康开始

CHAPTER 4 慢下来，让自己更幸福第一节 少生气，降火气生气等于“慢性自杀”排毒清心美颜香茶第二节 经营“性福”生活顺其自然，爱就爱了情趣需要培养第三节 好心态使快乐无处不在第四节 可怕的“拔苗助长”第五节 和孩子一起成长和孩子一起，找对方向和孩子一起学习第六节 做一个快乐的传播者情绪的变化情绪的传播方法快乐的方法第七节 生活中的换位思考学会换位思考替他人着想，才能收获快乐第八节 幸福是可以遗传的经营幸福豁达的人生观第九节 收拾一下自己的地盘改变生活，从培养心理习惯做起发现生活中的另一面家，温馨的大后方经常让家变个样游戏的力量这样慢——快乐慢生活，幸福的一家

CHAPTER 5 慢下来，让生活更有味道第一节 慢餐吃出健康健康吃法慢慢吃出好身材第二节 自己动手，感受快乐下厨，为了在乎的人爱厨房，爱生活第三节 快餐文化的毒素第四节 饮食巧搭配，健康火道理搭配是关键工作餐也享受牛奶DIY第五节 吃，不仅仅是为了果腹当饮食成为一种文化气氛和胃口第六节 进餐的顺序正确的就餐顺序你所需要注意的就餐细节这样慢——快乐慢生活，有个好胃口

CHAPTER 6 慢下来，让自己更快乐第一节 阅读的力量第二节 美好的音乐时光音乐与内心不同音乐的不同功效第三节 涂鸦，做个艺术家用涂鸦消除审美疲劳用涂鸦将服装改头换面第四节 DIY的乐趣第五节 捏捏软陶，创造乐趣软陶珠的制作个性作品制作技巧第六节 到处走走——旅游第七节 我的宠物朋友做幸福的主人善于用宠物调节心情第八节 植物可以挽救人的灵魂植物与人类生命爱植物，爱生命第九节 悠然自得的茶道休闲茶道慢时光凡人的茶道茶道礼仪这样慢——快乐慢生活，尽享休闲时光

CHAPTER 7 慢下来，让自己更受人喜爱第一节 知己，倾诉的对象第二节 朋友，学习的对象第三节 智者，提高自己的对象说境界要知足第四节 患者，发现自己的对象患者很可爱体会患者第五节 小人，修炼自己的对象第六节 优雅的举止举手

<<享受慢生活>>

投足显气质得体的穿着打扮第七节 发自内心的赞美是解除人际危机的最佳武器第八节 舒缓的语调讲话技巧交际中的表达第九节 学会情绪表达学会必要的表达职场新人，找对位置第十节 我的生活我作主学会说“不”把握自己生活的尺度势这样慢——快乐慢生活，社交中的优雅

## &lt;&lt;享受慢生活&gt;&gt;

## 章节摘录

第二节 保持好心情，学会方轻松 只要相信自己，就一定能够做到，未来的目标并不遥远。你可以大声地说出自己的感受，昂首挺胸面对困难。

你必须真正地了解自己，坚定信念。

每天给自己一个肯定的答案，激活自己的能量，可以让自己有更充沛的活力。

告诉自己，我虽然不漂亮，但是我很可爱； 告诉自己，我虽然不聪明，但是我很勤奋；  
告诉自己，我虽然收入不高，但是我的生活很快乐； 告诉自己，我虽然平凡无奇，但是我有很多知心的朋友。

或许你的生活很平淡，但是这并不代表你不幸福。

想想看，你的身体健康，还有那么多的亲朋好友围绕在身边，开心的事情有人与你一起分享，难过的时候有人听你倾诉衷肠，给你中肯的意见和建议，这是多么值得骄傲啊！

郑板桥说：“难得糊涂，吃亏是福。

”平和的心态是幸福的源泉。

苏东坡曾身居高位，正当有所作为之时，却遭遇流放，一生竟然被三次贬谪，最后连七品官都算不上了。

就这样，苏东坡还说出了“吾上可陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿。

眼前见天下无一个不好人”这样豪迈刚毅的话语。

慢生活亦是一种能力，是一种放下压抑在心中的芥蒂、看淡生命中一切不如意的能力。

这种能力可使你像屈原那样“众人皆醉我独醒”地奋斗终生；还能使你像陶渊明那样过着“采菊东篱下，悠然见南山”的逍遥生活。

1 由内而外的微笑 先讲个故事吧，微笑可以“救命”。

在20世纪30年代，一位住在德国乡村的犹太人传教士，每天早晨都会按照习惯，在同一条乡间小路上散步。

他无论遇到什么人，总是要热情地脱帽行礼，问候一声：“早上好！”

” 有一个待人冷漠的年轻人米勒，每当传教士问候他的时候，他总是报以冷漠的态度。

尽管年轻人很固执，却从来不曾消退过传教士的热情，传教士总是一如既往地在清晨给予米勒一句热情洋溢的问好。

终于有一天，米勒脱下帽子，向传教士还以一礼：“早上好，先生！”

” 几年过去了，纳粹执政，犹太人被集中起来准备送往集中营。

就在传教士被赶下火车准备被押上运输车的时候，一个年轻的指挥官挥舞着指挥棒走上前来，他挥动着手里的棒子给“犯人”指引着方向——“左、左、左”，那是通往死亡的方向，只有右边才是有生还希望的方向。

终于轮到传教士了，他浑身颤抖地走到指挥官的身边，当他抬起头看向指挥官的时候，看到的是一双熟悉的眼睛，他习惯性地脱口而出：“早上好，米勒先生！”

” 米勒没有说话，还是一副冷冰冰的面孔，但是还是忍不住地回答道：“早上好！”

” 只是声音只有他们两个人才能够听到。

忽然，米勒的指挥棒换了个方向，指向了右边——传教士被带到了队伍的右方，意味着生还。

微笑的力量 平和的微笑 面露平和的笑容，说明你心情愉悦，心态乐观。

这样的笑容会吸引别人的注意力，同时提升自己的魅力。

自信的微笑 自信的微笑给人以不卑不亢和值得信赖的感觉，容易被对方真正地接受。

友善的微笑 友善的微笑透露出你的真诚和友好，使人在放松的状态下与你交往，不自觉地拉近了你们的距离。

职业性的微笑 处于工作岗位上散发出的笑容，可以体现出你的职业素养。

当医生给患者一个微笑的时候，并不会减轻病人的痛苦，却可以使他们感到安心。

<<享受慢生活>>

媒体关注与评论

慢生活不是支持懒惰，更不是拖延时间，而是让人们在生活中达到平衡。  
——“慢生活家”卡尔·霍诺

<<享受慢生活>>

编辑推荐

《享受慢生活》将告诉你如何享受生活。  
慢下来，让自己找回自我；慢下来，让自己更美丽；慢下来，让自己更健康；慢下来，让自己更幸福；慢下来，让生活更有味道；慢下来，让自己更快乐；慢下来，让自己更受人喜爱。



#### 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>