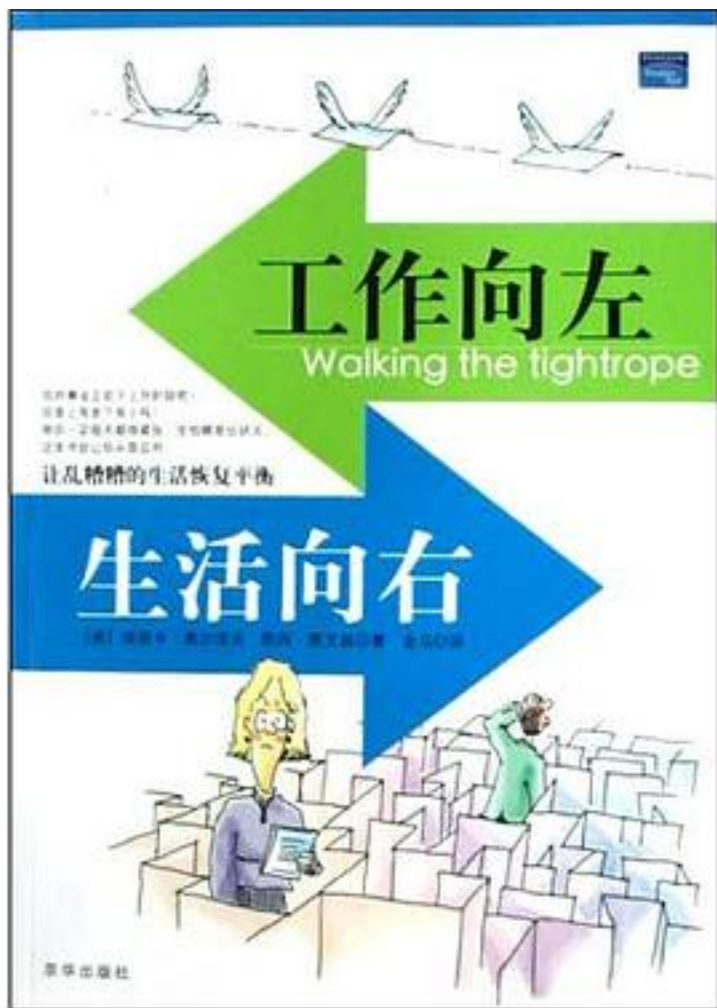


工作向左生活向右



[工作向左生活向右_下载链接1](#)

著者:埃丽卡·奥尔洛夫

出版者:京华出版社

出版时间:2004-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806009543

每个人都想拥有一种平衡的生活，但是，在繁忙的现代社会中，生活的平衡极其脆弱。

工作常常占据了生活中太多的空间，还有各种各样的问题困扰着我们。我们为了保持“平衡”而筋疲力尽，却仍旧不得要领。

本书把生活比喻成“房子”，而生活的各个部分：财务状况、工作、人际关系、健康、家庭、自我空间等就组成了“房子”里的各个“房间”。两位作者通过这种巧妙的比喻来谈生活的平衡问题，并且列举了自己生活中大量生动的事实，避免了枯燥乏味的叙述。

这本书的一大特点是强调清晰的目标，建议读者从小事做起，只有这样才能有效地把目标一步一步转化成现实。书中甚至体贴地给读者留下了做读书笔记的空间，记录自己的想法、目标、对自身的评价等等稍纵即逝的思想“火花”。在读过全书之后，这本书就变成了专门针对你个人的量身定做的指导。

总之，这本书给读者提供了一套真正切实可行的恢复生活平衡的方法。

作者介绍:

目录: 赞誉

前言

第一章 我们需要平衡!!

1 生活就像一所“房子”

2 正视自己的生活

3 紧迫因素

4 恢复平衡

第二章 该是改变的时候了

1 原地打转的轮子——不要做无用功

2 制定针对你自己的计划

3 你迷失在生活中了吗?

4 像孩子那样思考

第三章 财务平衡的蓝图

1 制定针对你自己的计划

2 别管别人有多少钱

3 信用卡可能会损害你的财务健康

4 信用报告和信誉等级

5 深入讨论

6 坏债太多了

7 让乱糟糟的财务生活恢复平衡

8 避免在买东西时感情用事

第四章 找到并保持身心健康的平衡

1 制定针对你自己的计划

2 别人的不一定更好

3 “24/7”生活方式是健康的灾难

4 压力: 不再“或战或逃”

5 减压

6 好的, 坏的, 丑陋的

7 平衡不等于完美

8 也许会再度犯瘾

第五章 事业的平衡

.....

第六章 是什么让你心情不好?

.....

第七章 婚姻需要有效的经营

.....

第八章 孩子最容易破坏你的平衡感

.....

第九章 友谊也需要培养

.....

第十章 找到自己在社会中合适的位置

.....

第十一章 用信仰来平衡生活

.....

第十二章 鱼和熊掌我都要

致谢

• • • • • (收起)

[工作向左生活向右_下载链接1](#)

标签

生活

个人管理

简单生活

心智

随便看看

科普

社会

成长

评论

所谓生活工作平衡，涵盖了生命的所有部分，这种主题怎么讲？暂时的理解是，如果排

除掉有关自我的核心问题，排除掉“继发”的工作生活不平衡，一个相对健康的个体，所谓生活工作平衡的关键在于时间管理，比如制定具体计划、仪式性行为是非常有帮助的，或者再加点沟通技巧情绪管理压力应对的部分？擦。。。看到这样分类的科普讲座就头大，各种重合，理论堆砌，毫无逻辑。科普讲座怎样能够清晰明了又直触核心呢？混乱，但明确一点，只要从工作这个角度切入，不管是工作压力还是什么工作生活平衡，都是扯淡。回到这本书，一览而过，按问题划分生活没有必要，所有的应对方式都是类似的。希望各位同行指教！

这本书可以撕下来擦屁股

这是个疲惫的时代，其实本没什么治愈系的良药

如果你的生活全是工作 你就完蛋了 你连思考的时间都没有
你连给自己倒杯咖啡休息的时间都没有 即使有孩子了
如果因为孩子让你没有时间照顾自己 留给自己的时间 那孩子也是讨厌的 多余的
要控制自己的情绪 明白自己想要的是什么 清晰的思考 并写下详细的计划
千万不要仅仅是模糊的在大脑里滤过 那样等于没想 行动比思想更有说服力

没啥很有用的内容，老生长谈

《工作向左生活向右》——2011-3-11 0:35

两年前读的这些书果然都是煞笔，总是读些成功学的书，唉

用清晰思考代替模糊思考，把脑力不想做的事情换成我想做应该做的事情，将自己的希望具体化。

这本书的方法只是让你明晰一下你当前的压力和烦恼，对于问题的解决没有根本的思路，可以说泛泛而谈，没有任何意义。归类为没有建设性的鸡汤文。

辅助调整

还好吧 就是很科普性的书咯 其实觉得对我来说没什么很大的用处
不过当时是在很低迷的状态下看到的话 有一点说的挺好
就是避免不了别人施加的消极情绪就让自己先有准备先给自己罩一层保护伞再去被动接受 真的身边总是会有一些人总是传递消极情绪觉得自己人生悲惨
有什么意义呢真的是有病

...

[工作向左生活向右_下载链接1](#)

书评

我几乎是快速浏览读完这本书的，不能说没有指导意义，很有可读性，对还没有找到管理自己的方法的人来说是这样，但是对于经历过忧愁、烦躁、挣扎后，自己战胜自己的人来说，这本书仿佛就是一个大学生在看小学课本一样，因为，真正困难的不是方法而是意志。不过，方法也还不错，...

[工作向左生活向右_下载链接1](#)