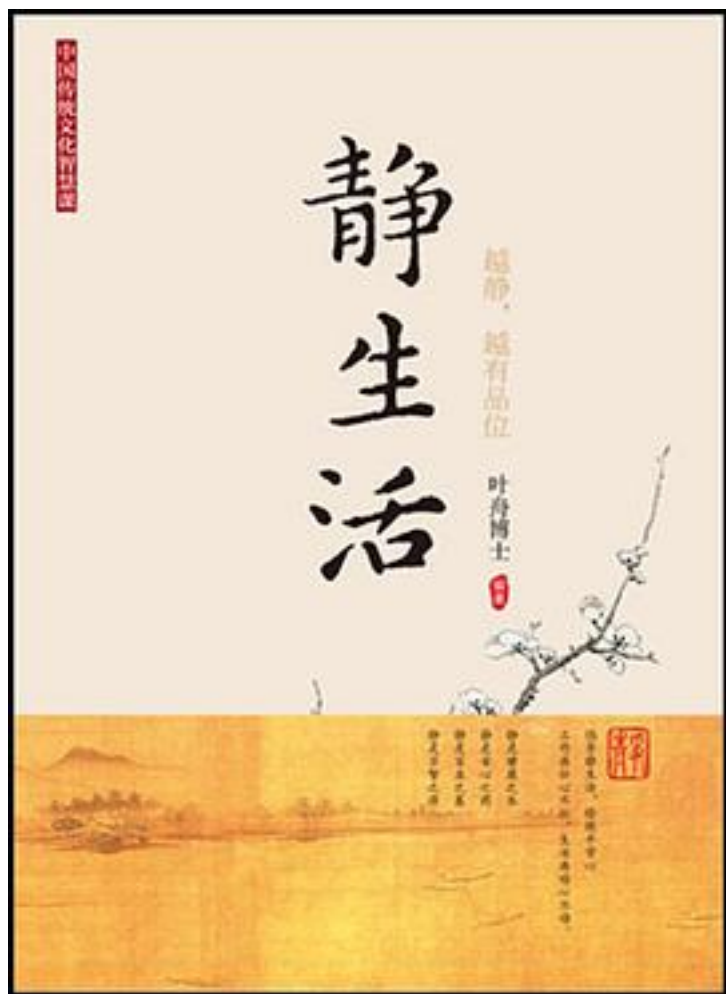


静生活



[静生活_下载链接1](#)

著者:叶舟

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2010-6

装帧:平装

isbn:9787807634423

《静生活》内容简介：静生活历来被智者和有品位的人所倡导，它是一种最佳的健康生活方式。

静生活真正的目的是要鼓励人们做事有计划性，清理掉不必要的应酬和耗时项目，工作要抓重点，生活要归于简单，名利要看淡。那些焦虑不堪，被快节奏的生活搞得筋疲力尽的人士，不妨让自己的生活静下来，梳理梳理心情，让工作更有效率，这对保持生活质量、维护健康和预防疾病都有积极意义。

近年来，欧美国家也在大力提倡静生活，强调人们把握一定的生活节奏，有劳有逸，一张一弛，不要把自己的生活安排得满满的，要给自己留下一些“安静”的生活空间。生命就是时间，健康就是金钱。不必透支健康去拼搏人生。

静生活是现代社会最应倡导的健康生活方式，是对快节奏生活状态的深度思索。静生活方式也是世界卫生组织的健康促进项目之一。

静生活追求的最佳心理状态是“工作再忙心不忙，生活再动心不动”。静生活观念的提出，是对中国人生活状态和生活质量的一个重大反思，同时也是一种健康、积极和自信的生活态度，让生活在“高速时代”的你我他，学会珍视健康，享受生活。

作者介绍:

目录:

[静生活 下载链接1](#)

标签

中国

2

评论

小故事还可以，其他都是论证。这本书很无趣。

吁腐拼凑

与养生，老子部分思想接近，通俗易懂，可看

博古通今！

[静生活_下载链接1](#)

书评

[静生活_下载链接1](#)