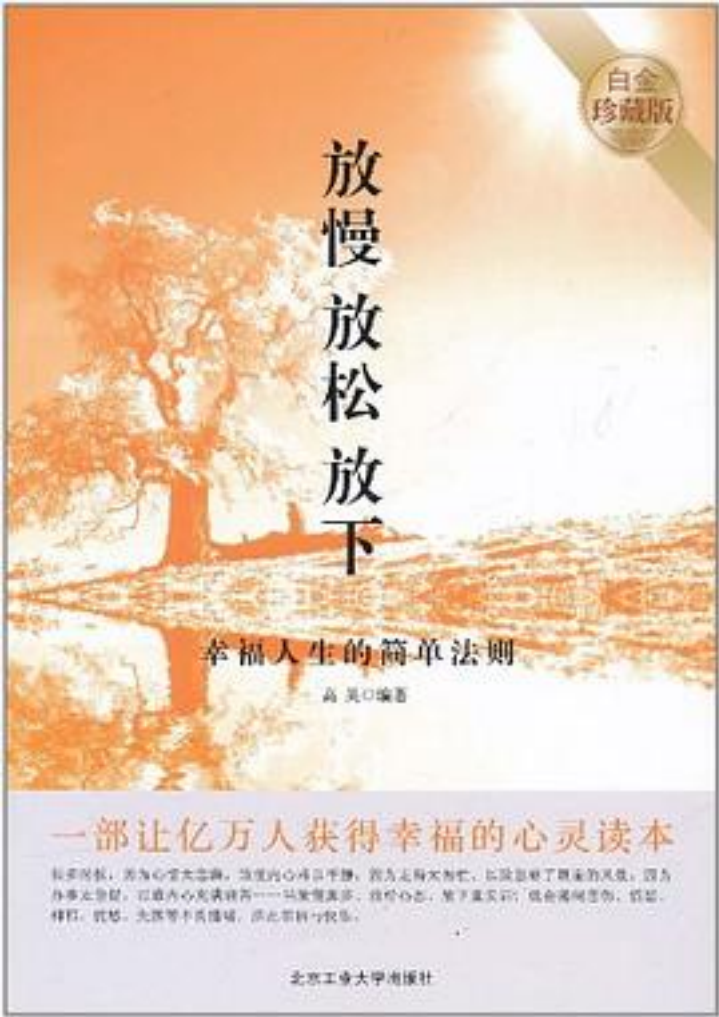


# 放慢 放松 放下



[放慢 放松 放下\\_下载链接1](#)

著者:高英

出版者:北京工业大学

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787563927180

《放慢·放松·放下》由众多发人深省的哲理故事、心灵美文及感悟组成，是送给自己

和朋友最温馨的礼物。它抛弃了一般心灵励志类书大段的说教，以讲故事为主，配以画龙点睛的心灵悟语，让人在繁忙紧张的生活中，静下心来沉淀自己，关照自己。愿读者在阅读《放慢·放松·放下》后更加懂得珍惜现有的生活，不再为明天的得失而苦闷与烦恼。

很多时候，因为心情太急躁，致使内心难以平静；因为走得太匆忙，以致忽略了眼前的风景；因为办事太急促，以致内心充满痛苦……当放慢脚步、放松心态、放下重负后，就会遏制悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落等不良情绪，活出幸福与快乐。

作者介绍:

目录: 第一章 放慢匆匆的脚步，珍惜当下的一切 珍惜今天，就会赢得全部  
静下来，欣赏自己的不完美 正视缺陷，因为它也有价值  
今日的执著，别造成明日的后悔 每天都是一年中最美好的日子  
不忧生死，就会延长生命 抓住当下，不要好高骛远第二章  
偶尔停下来，让自己做一些反省 清理人生的垃圾 内省，帮助自己看清自己  
接受忠告，减少犯错 经常检查自己，就能发现不足 不要介意别人的批评  
不断反省，才会不断进步 从自知到自省 正视自己，勇于承认错误  
停下来，听听别人的意见 经常自省，让内心更丰富 坚持自我反省第三章  
放缓自己的心态，常怀一颗平常心 心浮气躁，难以享受生活 心放缓，人安宁  
追求简单的幸福 不要忙乱，立于静处 品人生 看开点，就不会浮躁  
莫强求，凡事顺其自然 平淡中最能感受生活的真谛 心平气和是最好的心理状态  
自己不烦恼，永远没有烦恼第四章 学会克制，懂得忍耐 心胸放宽，生活轻松  
容忍他人，放松自己 屈伸之道，不急不躁 人能百忍，日子悠悠地过  
冲动被惩罚，那就慢一点 忍耐是一种生活的智慧 放下恩怨，解放自己  
咽下一口气，问题自然解决 凡事三思，常想后果 不妨退一步，不要争强好胜第五章  
从容不迫，人生要戒骄戒躁 放低自己，拿出谦逊的品德 放下狂骄，才能有所收益  
人不可居功自傲 虚怀若谷，谦虚做人 谦逊，能为个人形象加分  
放低姿态，才能进取第六章 不断调节自己，学会放松身心 不让生命承受太重的压力  
学会自我减压 运动是减压的灵丹妙药 慢一点，再慢一点  
说出心事，就会减轻心理负担 自嘲是放松自己的重要方式 不要压抑自己的负面情绪  
与快乐者交友，自己会更快乐 抛掉过重的精神负担 随时抛掉坏心情  
学会放松，远离疲劳 闲暇时，不妨闭目养神第七章 放下贪念，知足寡欲才会快乐  
人生不要太贪心 放下一分欲望，得到一分幸福 没有欲望，就没有烦恼  
随遇而安，过最恬静的生活 放下功名利禄，拾起自在快乐 不要盲目和别人攀比  
节制贪欲，从疲累中走出 只有知足才会活得不累 别为虚名浮利累垮自己  
生活在简单中第八章 懂得放弃的真意，放下越多收获越多 只有放弃才能享受到快乐  
要生活就会有得与失 得之不喜，失之不忧 放弃能让人放松  
舍去无益之物，获得一身轻松 松开手才会拥有更多 放下重负，才能走得更轻松  
记住该记住的，忘记该忘记的 肯舍得才能有获得 得失不必挂心上，乐观豁达就逍遥  
得失随意第九章 放下悲观的情怀，磨炼乐观的人生态度 放松自己，保持乐观的心态  
用笑声淹没痛苦 把顺境、逆境都看成是过程 泰然面对生活中的苦与乐  
胸襟旷达，才能怡然自得 乐观战胜一切 乐观做人就不会有压力第十章  
放慢工作节奏，不做透支身体的大忙人 忙里也要偷点闲 休息得越好精力就越充沛  
不要让自己活得太累 把自己从忙碌中解放出来 不要把工作带回家  
必须劳逸结合，工作才能轻松 不要变成工作狂 从工作中寻找乐趣 寂寞是一种清福  
过分地忙碌是一种误区 紧急的事，缓和地办  
· · · · · · (收起)

[放慢 放松 放下 下载链接1](#)

标签

放松

放慢

评论

-----  
[放慢 放松 放下\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[放慢 放松 放下\\_下载链接1](#)