

自由自在零帕族



[自由自在零帕族_下载链接1](#)

著者:锦漠

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2011-11

装帧:平装

isbn:9787115263827

《自由自在零帕族》内容简介：“零帕族”该词来源于网络，是目前出现的新词汇。“

零”即为0，“帕”是压力的衡量单位，专业术语，帕斯卡。所谓“零帕”就是没有压力。“零帕族”指栖身于现代社会各种角色、承载于来自生活及工作中的各种压力、仍能保持积极乐观心态的人群。

没有压力在现代社会是完全不可能的，而化压力为无形是“零帕族”与苦于生计的现实生活博弈致胜的“零帕妙招”。只要是不畏工作压力、生活压力、社会压力，能时刻保持豁然心态的人都是“零帕族”。“零帕”不仅仅是一种生活方式，更是一种精神，一种态度。

《自由自在零帕族》旨在帮助读者学会调节工作压力，平衡生活与工作之间的矛盾，不做压力的“奴隶”，重新收拾心情，以积极、乐观的态度面对人生，享受工作享受生活。让我们学会“零帕”，因为“零帕”是一种生活态度，是换个角度看压力，不是无所谓，不是放弃，而是用愉快的心情化解，最终将压力打败。

作者介绍:

锦漠，85后非著名作家，典型O型血白羊座。阳光、自信、酷爱自由、对夏季情有独钟，对冰激凌、超短裙没有免疫力。喜爱旅行、摄影、美食、音乐……是个十足的零帕达人。习惯用清新、柔软的文字来寻找自己的希冀之物，不粉饰、不造作。文字风格飘逸却不张扬，稳健却不乏灵性，有着三分东坡的豪放、三分易安的婉约、三分奢聊的淡泊、一份纳兰的心情。

目录:

[自由自在零帕族_下载链接1](#)

标签

零帕族

自由自在

减压

情绪管理

生活

在水一方

评论

买不起房子，没有还贷压力，买不起股票，没有跌股压力，没谈恋爱，没有分手压力……
……………零帕族其实挺好做的。。。

很一般

减压

[自由自在零帕族_下载链接1](#)

书评

原来生活被我们浪费了那么多。时间过去了，压力增加了。
生活真的可以像书中那样所说的么？
我真的可以不用考虑那么多，那么自在的生活么？
我突然想回到小时候了，从新体验一下没有压力的生活？那种生活到底是什么样的？你记得么？我已经忘记了。谢谢作者帮我回忆了一下。我...

相比市面上的减压书，这本书真的是神来之笔，从头到尾让你读得这么轻松、自在。这书你看着看着就笑，笑着笑着就哭了。你被日常生活逗笑了，你同时也被生活打动了。你哭你笑你无奈，但就是这样的生活。谁说生活就是生生的活着？！我们要做零帕对么？我们要加薪不加班对么？我们...

封面这只猫太可爱啦，小清新有木有！突然就想起了一句歌词，I want you freedom like a bird。。自在零帕Let's try~ 看完就从亚历山大移民当零帕族长了~
我去。。写了这么多还不让发表，嫌我写的短。。我还赶紧接着看书去呢我。。

非常喜欢这本书的文字，很清新，我是一个非常喜欢小资生活滴假文艺青年哈哈，文中的小插图也不错。在QQ群里搜集了好多关于零帕族的QQ群和论坛，都没有发现，贴吧里好像也没有，我想提个意见喜欢这本书得读者，或者是一样的文艺小青年，我们能不能组成个QQ群啊

封面上的猫猫确实挺可爱滴，午后读了这本书，不要说我假装小资。本人向来不喜欢看减压书，认为浪费时间没意义，不过对这本书还算是爱不释手。挺有趣的，心情好的午后就着茶点读下，呵呵。感觉刚刚好。很喜欢里面的小插图。不过读后问了好几个朋友零帕族是什么意思，貌似知道的...

因为所谓的大学，竟在来不及眨眼的一刹那，灰飞烟灭了...所以工作，也顺其自然不请自来了..
而我们习惯了昏昏睡，吃饱喝足后拉屎撒尿的自然规律，而我们习惯了对待某些不管重不重要都可以当作不存在的课程而尽管闷头大睡的逍遥生活坐以待毙时候，青春——遗留在2号教学楼2号教...

[自由自在零帕族_下载链接1](#)