

心理专家 郭勇 编著

congxinkaishi
manshenghuo

心不杂，生活自然简单平和
心不急，生活自然风平浪静
心不乱，生活自然井然有序
心不冷，生活自然温馨和谐
心不贪，生活自然雅致闲适

从心开始 慢生活

心理大讲堂
XINLIDAJIANGTANG

生活的轻松来自心灵的舒缓
心态慢下来 生活赶上去 烦恼减下来
健康升上去

天津科学技术出版社



郭勇◎编著

十
心理大讲堂
XINLIDAJIANGTANG
+

从心开始 慢生活

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从心开始慢生活 / 郭勇编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5308-4504-2

I. 从... II. 郭... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 066834 号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 23332393

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 15.5 字数 211 000

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 24.80 元



前 言

P R E F A C E

用舒缓的心态面对生活

快节奏是与现代社会相适应的一种生活方式,也是时代发展对人们的要求,这是不容置疑的。快意味着高效,然而加速却并不是实现高效的唯一方法。因为人们误解了“快”的含义,把“快”当成了追求的目标,唯“快”是图,才导致人们在快中急功近利、心慌意乱、劳心伤神、精疲力竭,虽然忙碌却收获甚少,使生命在急速运转中消耗加快。这种状态下极易导致人们的心理失衡,因此,失去了平和、豁达、宽容、淡泊、冷静的心态,使自己的心灵制动失灵,在杂乱无章的生活中,导致人们欲“慢”不能,找不到回归的方向。

“你我皆凡人,生在人世间,终日奔波苦,一刻不得闲”,生活本是如此。然而我们却不能够因为生活的忙碌而使自己变得盲目,忙得没有主张,忙得失去方向,这样只会自乱阵脚,自添忧愁。因此,生活的节奏越快,我们越应该保持清醒的头脑和良好的心态。我们应该学会在快节奏下过一种“慢”生活,而不是简单地放慢生活的速度,这样自然会减少内心的浮躁。

“慢”生活需要以一种舒缓的心态去面对生活,匆忙但不慌张,紧张但不急躁,积极但不贪婪,充实但不单调。使生活有条不紊,有张有弛,该忙碌时忙碌,该放松时放松。即使实在没有时间,也要适当地“忙里偷闲”,强制自己休息,让自己的心灵得以休憩,这样才能保持积极健康的生活态度和乐观从容的处世方式,学会以舒缓的心态来享受生活。

从“心”开始慢生活，心安处即自由乡。生活是不能束缚你的，有什么样的心态就有什么样的生活。快节奏，慢生活，好心态帮你实现“慢”里人生。心不杂，生活自然简单平和；心不急，生活自然风平浪静；心不乱，生活自然井然有序；心不冷，生活自然温馨和谐；心不贪，生活自然雅致闲适。

从“心”开始慢生活，令你慢不下来的主要原因不是生活的逼迫，而是你内心的浮躁。人们总是揣着一颗浮躁的心、功利的心、贪婪的心、固执的心、虚荣的心，什么都舍不得，什么都放不下，这样怎么可能让自己慢下来呢？当你能够用豁达、平和、淡泊、宽容的心态面对生活，使自己的心慢下来的时候，你就不会再吃不香、睡不好、站不安、坐不稳了。



目 录

CONTENTS

第一篇

认识慢生活 ——生活需要心灵的舒缓

第一章 生活需要“慢”理念

我们生活在一个讲求速度的时代。为了适应快节奏的生活,人们变得急功近利、急不可耐,甚至以狂躁、贪婪、慌乱、自私、冷漠的心态去对待人和事,结果却在“快”中遭到失败,受到损失。如果人们依然以这样的心态面对生活,则可能会带来更加严重的后果。

因此,人们需要给心灵减减速。在这样一个浮躁不安的社会里,人们需要慢,需要让心慢下来,进而让生活慢下来。只有急中有慢、有张有弛、外快内稳,才能使生活保持沉稳,让心灵得到休憩,使人们能够更好地适应社会。

- 一、什么才是你想要的生活 2
- 二、生活需要在舒缓中体味 5
- 三、慢下来才能保持平衡 7
- 四、快节奏下更需要淡然与平稳 9
- 五、适者生存,慢者进步 11
- 六、快慢间找准心灵舒适度 14

第二章 解读“慢”的真谛

慢不是简单地减速，不是停滞和放纵，而是一种豁达、平和、从容、淡泊的心态，是对生活一种成熟的态度。在快节奏下，如果心态不能保持平衡和冷静，那么只会让生活更加手忙脚乱。因此慢的真谛就是快节奏下的一种平衡的心态，让心变得踏实，心不杂，心不急，心不乱，心不冷，心不贪，这样才能去除物欲横流的表象之下的狂躁心理，保持心态的舒缓，让生活变得有条不紊，雅致闲适。

- 一、慢是一种心态 17
- 二、不要为了忙碌而忙碌 19
- 三、不因缓慢而怒发冲冠 22
- 四、有条不紊才是最好的节奏 23
- 五、慢不是懒散与放弃 25
- 六、有张有弛乃生活之道 27
- 七、慢下来是一种回报 29

第三章 生活为什么慢不下来

在快节奏的生活中，人们尝尽了苦头。然而当他们精疲力竭、心力交瘁，想要使生活慢下来的时候，却发现自己已经无力回天。慢，成了人们的一种奢望。

人们为什么慢不下来呢？其实，令你慢不来的不是生活的逼迫，而是你内心的浮躁。人们总是揣着一颗浮躁的心、功利的心、贪婪的心、固执的心、虚荣的心，什么都舍不得，什么都放不下，怎么可能让自己慢下来呢？因此，人们需要把心静下来。当你能够用豁达、平和、淡泊、宽容的心态面对生活的时候，你就不会吃不香、睡不好、坐不安、立不稳了。

- 一、现代人以“忙”为标志 32
- 二、总想和时间赛跑 35



三、奔忙于名利之间	37
四、注重责任而不懂分担	39
五、被职业危机挟持	41
六、掉进虚荣的陷阱	44
七、不切实际的自我定位	46
八、苛求完美的代价	49

第二篇

学会慢生活 ——让心灵在舒缓中回归

第一章 心不杂，生活自然简单平和

在快速运转的生活节奏中，如果过多地留恋世间的各种诱惑，执著于功名利禄的追求，失去了内心的平静和淡泊，变得浮躁和贪婪，进而对生活失去了耐性，在急不可耐的忙碌中就会使生活变得杂乱无章。要想使生活有规律，必须使心中的杂念沉淀下来。生活需要把心沉下来认真体会，当你懂得平淡才是幸福，拥有就是财富时，就会使生活回归简单，使心灵归于平淡。

一、幸福源于平和的心态	52
二、快乐取决于内心	55
三、简化自己的物品	59
四、时时勤拂拭，心如明镜台	62
五、化繁为简一身轻	64
六、及时转换角色	67
七、学会管理自己的时间	70

附：测测你会管理自己的时间吗 74

八、选择适合自己的生活方式 78

第二章 心不急，生活自然风平浪静

在当今快节奏的社会里，生活应该保持一种平衡，当快则快，当慢则慢，不要让快节奏打乱内心的平和。学会思考和控制，遇事不慌张，心胸要坦荡，这样心灵才会变得舒缓，生活也才能够恢复平静。

一、情绪不要随便“闹” 82

附：测测你的情绪稳定吗 86

二、制怒天地宽 88

三、把冲动关进笼子 90

附：测测你是容易冲动的人吗 93

四、不为琐事而抓狂 96

五、让浮躁的心平静下来 99

六、乐观是人生的护照 102

附：测测你是一个乐观的人吗 106

第三章 心不乱，生活自然井然有序

在社会的快节奏中，我们常常会不由自主地加快脚步，而变得手忙脚乱，茫然失措起来。这会使人产生很多焦虑和浮躁，无法从容地静下心来做好应该做的事，那么生活就会逐渐变得杂乱无章。其实不是生活本身变得复杂，而是人的心态变得浮躁和杂乱了，自己乱了阵脚，也导致生活更忙、更乱。因此，要想让生活恢复井然有序的状态，就要保持从容的心态，带着冷静去思考问题，又好又快地去做事情，那么生活的杂乱局面就会逐渐打开，从而恢复井然有序的状态。

一、从容是一种心灵优势 108

二、磨刀不误砍柴工 111



三、做事情要分清轻重缓急	113
四、专注于心，专注于行	116
五、燃烧自己，却不化为灰烬	118
六、制定目标，忙而不乱	121

第四章 心不冷，生活自然温馨和谐

现代社会竞争日益激烈，有些人在紧迫感和危机感的包围中疲于奔命，把所有的时间都用于工作和学习，而冷落了自己的家人，忽略了自己的朋友。甚至在屡次遭受失败和挫折之后，开始变得自暴自弃、自甘堕落。当人们的内心充满了猜忌、冷漠、绝望的时候，生活也就失去了温存。因此，慢生活就是要温暖人心，使它变得热情、温柔、坚强，学会感恩，当你热情地面对生活时，生活也会回报给你温馨的真情。

一、别让冷漠亵渎了心灵	125
二、爱情不要快餐化	128
三、不打婚姻“闪电战”	131
四、别忙得忘了孩子	135
五、常回家看看父母	138
六、永远也别忘了朋友	141

第五章 心不贪，生活自然雅致闲适

现代生活的诸多诱惑激发了人们的贪欲，但过分地追求享受，只会增加自己的负担，只会让人们陷入永无休止的忙碌之中，并因为求之不得痛苦万分。人的内心不能被贪欲占据，生活之道是适可而止。做人既要保持积极向上的干劲儿，又要学会清心寡欲，树立淡泊闲适的心态，这样内心的节奏才会慢下来，使自己从物欲中解脱出来，从而正确认识生命的价值，找到生活的意义，不为贪欲所累。

一、工作不是生活的全部	144
二、学会忙里偷闲，工作更见成效	147
三、何妨把工作当做娱乐	150
四、且慢跳槽	153
五、不要过分追求名利	156
六、放松但不放纵	158
七、适当缩小你的梦想	161

第三篇

享受慢生活 ——悠悠情调慰平生

第一章 慢活人生——活得就是好心情

生活中，不管是追求事业也好，对待情感也罢，我们往往都会铆足干劲，紧盯目标，追求成功和满足。但在这个追求的过程中，往往会不自觉地陷入“忙”的怪圈，将自己引入“累”的恶性循环里。于是，忽略了生活中很多本属于我们的幸福和快乐，却时常抱怨生活的无奈和紧张。但如果我们能够用心品味“慢”的智慧，以一种随缘、简单的心态来对待生活中的林林总总，则能够保持一份娴雅恬淡的心境，走进“慢”活人生。

一、随缘是一种洒脱	164
二、恬淡是一种心境	166
三、收拾一份好心情	169
四、不预支明天的烦恼	171
五、心轻上天堂	173



六、与自己的心灵对话	176
七、给心情放个假	178
八、再苦也要笑一笑	181

第二章 得失之间——用心品味“慢”智慧

现代社会人们似乎陷入了这样的—个生活怪圈：一方面崇拜速度，为所谓的功名利禄不停奔忙，却使自己心力交瘁，难以适应；另一方面他们渴望舒缓，使生活慢下来，享受一下久违的简单和闲适，却又怕跟不上生活的节奏。最终陷入欲“快”无力，欲“慢”不能的两难境地。结果，在内心的矛盾与挣扎中，在生活的忙碌和匆忙中，人们既没有沉醉于工作的状态，也没有享受到生活的乐趣。其实，这二者并不冲突，关键是你若能够找到生活的重心，认清人生的意义，珍惜拥有，用心呵护，在忙碌中保持放松的心态，你会发现幸福就在你的身边。

一、放下无谓的执著	184
二、为失去而感恩	187
三、眼前的最重要	189
四、别把自己太当回事	193
五、知足者常乐	195
六、“糊涂”才是真高明	197
七、急流勇退是一种从容	200

第三章 生活自测——你“慢”下来了吗

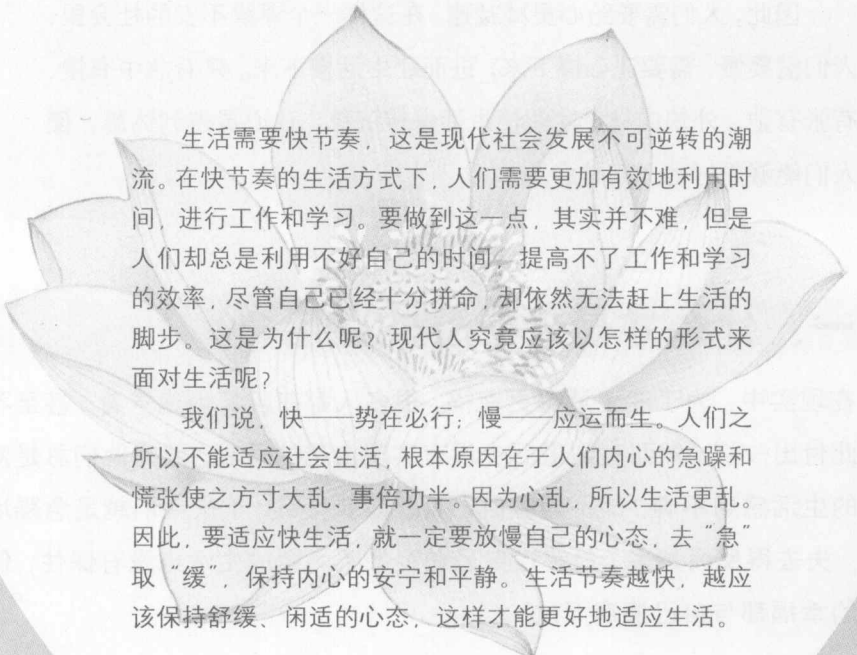
也许，在这个激烈竞争，高速变化的社会中，你仍陷在“快”生活的漩涡中。但相信在阅读本书的过程中，你会对自己的这种生活节奏、生活心态进行调节。那么，你的心态是否平和了呢？你的情绪是否稳定了呢？你的生活是否“慢”下来了呢？不妨来参考一下本章的生活自测。

一、你的心态是否平和	203
二、你的情绪稳定性提高了吗	209
三、你的情绪紧张度是不是有所降低	215
四、你还在受抑郁的困扰吗	217
五、你缓解压力的能力是否有所提高	219
六、你还在受时间综合症的困扰吗	222
七、你的身体状况是否得到改善	226
八、你的人际关系是否更加融洽	228
九、你的家庭生活是否更加和谐	231
十、你的工作成效是否显著提高	234

第一篇

认识慢生活

——生活需要心灵的舒缓



生活需要快节奏，这是现代社会发展不可逆转的潮流。在快节奏的生活方式下，人们需要更加有效地利用时间，进行工作和学习。要做到这一点，其实并不难，但是人们却总是利用不好自己的时间，提高不了工作和学习的效率，尽管自己已经十分拼命，却依然无法赶上生活的脚步。这是为什么呢？现代人究竟应该以怎样的形式来面对生活呢？

我们说，快——势在必行；慢——应运而生。人们之所以不能适应社会生活，根本原因在于人们内心的急躁和慌张使之方寸大乱、事倍功半。因为心乱，所以生活更乱。因此，要适应快生活，就一定要放慢自己的心态，去“急”取“缓”，保持内心的安宁和平静。生活节奏越快，越应该保持舒缓、闲适的心态，这样才能更好地适应生活。

第一章

生活需要“慢”理念

我们生活在一个讲求速度的时代。为了适应快节奏的生活，人们变得急功近利、急不可耐，甚至以狂躁、贪婪、慌乱、自私、冷漠的心态去对待人和事，结果却在“快”中遭到失败，受到损失。如果人们依然以这样的心态面对生活，则可能会带来更加严重的后果。

因此，人们需要给心灵减减速。在这样一个浮躁不安的社会里，人们需要慢，需要让心慢下来，进而让生活慢下来。只有急中有慢、有张有弛、外快内稳，才能使生活保持沉稳，让心灵得到休憩，使人们能够更好地适应社会。

一、什么才是你想要的生活

在现实中，为了能生活得更幸福，很多人都在苦苦地追求着，甚至不惜为此付出一切，然而直到最后也没有实现自己的理想。因为他们总是对眼前的生活感到不满，却不知道自己真正想要什么。于是他们越是急躁地追逐，失去得反而越多，最终连自己曾经最不满意的生活也没有保住，使所有的幸福都与自己擦肩而过。

在现实生活中，我们总是会听到人们不断地抱怨自己生活得不好，过得不开心、不幸福，即使他们的经济已经很富裕，工作很稳定，儿女很孝顺，却依然会一天到晚不停地发牢骚。这到底是为什么呢？



日子太悠闲了觉得无聊，工作太忙碌了又觉得疲惫，忙碌的人羡慕别人的清闲，清闲的人羡慕别人的充实。总之，在不知不觉中陷入了“围城”的泥潭，所有人都像是走进了一座围城，住在城内的想出来，住在城外的想进去。结果是出出进进，忙忙碌碌，谁也没有觉得充实，谁也没有觉得闲适，只是在不断地奔忙中把自己折腾得身心疲惫。这就是生活的本质吗？

其实，生活的本质，并不在于你盲目地追求什么，而在于你是否明白你心中真正想要的是什么？当你明白什么才是你真正想要的生活，你的追求才有意义。

从前，在海边住着一个渔夫，他每天撒网打鱼，生活过得很踏实。有一天，渔夫在大海中捞起一条会说话的金鱼，原来她是海的女儿。金鱼央求渔夫放过她，并且愿意满足他的任何愿望，渔夫看他可怜，就把它放了。

但是渔夫回到家，看到自己家徒四壁的现状，心里开始后悔。自己生活得这么苦，为什么不和金鱼要一些金银财宝，改善一下生活呢？于是，他急急忙忙跑回海边，去找那条金鱼。金鱼知恩图报，满足了他的愿望。老渔夫变得有钱了，开始建造新房，置办家具，并且娶了一个漂亮的媳妇，有了一个像样的家。

渔夫的生活本来已经过得很好了，但是有一次从城里回来，开始对自己的生活感到不满。他觉得城里富翁的生活是最幸福的，有车坐，有佣人使，什么也不用做。于是他开始拼命地挣钱，想要搬到城里去住。经过20年的奋斗，他终于实现了自己的愿望，成了富翁，住进了城里，有了车，有了佣人，可以什么也不做。但是渐渐地觉得生活很无聊，除了天天打牌、斗鸟、睡觉，没有任何意义。

有一次，他怀着苦闷的心情回到了自己从前位于海边的住处。他面对着无边无际的大海，内心开始变得豁达，并且还兴致盎然地下海捕了一次鱼。这让他回想起了最初的生活，虽然穷，却觉得很充实，很快乐，很有味。于是他最终放弃了城里的奢靡生活，回到了海边，终日与海为伴，以

鱼为伴，生活简单，自得其乐。

渔夫一生的经历使他体会到，生活的真谛不在于占有多少物质财富，而是获得心灵的安慰和满足。原本以为幸福的，当你得到时却并不一定有幸福感，因为只有适合自己的才是最好的。

在现代社会里，经济的发达给人们带来了太多的物质享受，人们总会看到更好的东西，总会不由自主地对自己的现状感到不满。于是只好一路追逐，没有时间停下来好好反思一下，“那样的生活是否就是自己真正想要的，是否真正适合自己”。

生活是一种恒久的体味和感受，是实现生命价值的方式和人生经历的过程。生活不是名利、地位、金钱和权力，因为它们只是生活的附属品，并不是生活的本质。

英国某小镇有个年轻人，整日以沿街说唱为生。当有人劝他远渡重洋，去赚更多的钱时，他感到愕然。在他眼里，家人团聚和睦，生活平安顺利，自己快乐，也使别人快乐，就是他想要的生活，只有这样才会感到幸福。如果远离家人，远离祖国，即使赚再多的钱，也不一定是他想要的生活。

其实生活就是这么真实和简单。找到了自己想要的生活，守住它，这就是快乐，而这一切与名利的有无、财富的多少、地位的高低没有任何关系。在现实中，很多人不停地奔忙，苦苦地追求，只是在为名利而争夺，为财富而奋斗，却不是真正地在经历和享受生活。他们的眼睛只看见了外在世界的浮华和奢靡，却不曾反观自己的内心世界，于是忽视了自己身边的幸福。

好好问问自己，什么才是你想要的生活。生活需要的是一颗平凡的心，太浮躁就会脱离生活的本质，毕竟谛听秋天的足音未必一定要踏上金黄的落叶，享受阳光的温暖未必一定要走出屋子。生活需要的是体味，而不是追逐。