




中国人为什么越来越急躁，越来越不耐烦？
是什么让我们丧失了优雅的气质，悠闲的品质？

李爽◎著

快节奏中的慢生活


速度能够增加效率并创造财富，
没有谁能否认这一点，然而凡事皆有度，过于快速，事物就滑向了反面，
变得盲目、轻率、濒临失控，所以古人说「欲速则不达」。

 朝華出版社



快节奏中的 慢生活

李爽◎著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快节奏中的慢生活/李爽著. —北京: 朝华出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5054-2460-9

I. ①快… II. ①李… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第135547号

快节奏中的慢生活

作 者 李 爽

选题策划 杨 彬 高 磊
责任编辑 崔晶晶
特约编辑 朱丽丽
责任印制 张文东
插图设计 杜肖牧 高 磊
封面设计 袁剑锋 (北京) 品牌设计机构

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048
订购电话 (010)68413840 68433213
联系版权 j-yn@163.com
传 真 (010)88415258 (发行部)
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 三河市华晨印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 174千字
印 张 13.5
版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2460-9
定 价 28.00元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



找到你心中的乌龟

动笔写这本书的前一段时间，我刚刚从一场疲惫不堪的工作中解脱出来，终于可以不必每天对着日程表焦虑，也不用再为赶某一个策划案加班到三更半夜。长久以来第一次感到时间的友好和仁慈，它乖乖地躺在我的手心里，由着我的性子支配。

日子突然变得简静，我可以安心做一些从前无暇顾及的家常和琐碎的事——照看花草，给它们浇水并剪枝；整理换季的衣服和鞋子；腕上挎着环保布袋到菜市场去挑选时鲜的蔬菜。读书，去电影院，去近旁的公园。也得以有更多的时间与家人在一起，围着圆桌吃饭，天气好的时候一同去散步。

如此平凡，却如此幸福。

于是开始想一个问题，我到底希望过一种怎样的生活？

“匆忙”还是“闲适”，这是一个问题。不只是我，所有的人都在这个加速度时代里努力寻找一种“恰当的活法”。但我们固有的思维模式下的“恰当”，往往是将“匆忙”和“闲适”分成截然的两端，“匆忙”是现状，“闲适”是理想。仿佛只有在劳碌奔忙之后，荷包丰满，高堂华厦，锦衣玉食，才能支撑我们去过闲适的生活。于是我们别无选择地奋力奔跑，怀揣着对“闲适”永恒的向往，却让自己的一生都陷



在“匆忙”里。

这是愚蠢的，但却好像是无奈的。有时候感到自己像故事书里那只永不停歇的兔子，奔跑是生命中唯一的内容。

兔子和乌龟，是两个并不新鲜的比喻，却依旧形象得很。兔子永远风驰电掣地奔跑，渴望超越与自我实现，累得喘不过气来也不肯慢下脚步。乌龟却没有那么强烈的得失心，它慢慢爬行，边前进边享受，路边花枝摇曳，清风徐徐，阳光正暖。虽然它不是最快到达终点的那一个，但它却看到了沿途缤纷的颜色，令本来枯燥的前行也变得有趣起来。

兔子与乌龟，谁更幸福一些？

我开始尝试着思考关于时间和速度的问题。我们总是感到时间紧迫，因而要求加快做每一件事情的速度。速度能够增加效率并创造财富，没有谁能否认这一点。然而凡事皆有度，过于快速，事物就滑向了反面，变得盲目、轻率、濒临失控。所以古人说“欲速则不达”。一味求快，求捷径，只会让自己沦入危险的境地。

由此看来，保持一个适当的速度是很重要的。该快的时候快，该慢的时候慢，就像音乐中的节奏，顺应节奏的曲调才是悦耳的。

这正是“慢生活”的主旨。

“慢下来”，并不是要放弃工作，降低效率，也不是支持懒惰，而是一个休息和蓄力的过程，为的是让我们再次奔跑起来的时候，脚步轻快、精力充沛。这种“慢”也不单纯表现在速度上，更重要的，在于放缓心态，心中时时舒缓旷达，才是真正地“慢下来”了。从造字法来看，“快”与“慢”都从“心”旁，这也是一个力证。看来古人早已知道，心态才是决定快慢的第一要素。如果我们内心惶急不安，充满焦虑，就会感到生活忙乱；相反，若是我们的内心宁静平和，就会感到生活安适。

还有，到底多“慢”才是“慢”呢？其实这并没有一个刻意的标准。关键是，我们找到真正适合自己的节拍。

慢慢生活是一种态度，也是一种人生的境界，令人从浮躁转为优雅。不因为快速而忽视家庭、爱人和朋友，也不因为匆促忙碌而失掉了生活的情趣。

在写作这本书的过程中，我自己就成了舒缓生活的实践者。以前，我曾经企图对我和我的家庭实行军事化管理，具体办法是大事小情都严格按照列出的时间表进行。上班时段的朝九晚五，我会细化到每一件工作的流程和时间截点，如果没有在计划的钟点内完成，就会心急火燎、点灯熬夜。女儿从幼儿园接回家后的时间，也被我精打细算、周密布署，内容包括——7:00~7:30：吃饭；7:30~8:30：练琴；8:30~9:00：练习减法或复习拼音；9点洗漱，9点一刻上床，听一会故事，9点半务必准时熄灯。

我希望她闭上眼睛就可迅速进入梦乡，然而事实是，我的希望总是落空。女儿往往了无睡意，烙饼一样翻来覆去，兴致勃勃地讲幼儿园晚上吃了什么菜，让我猜猜今天老师发的水果是什么，下午被桌子腿绊倒了一下但是没有哭，画画儿的时候被老师表扬……我不停地偷偷看表，心疼宝贵的时间被浪费，并粗鲁地打断她。我的心思里全是今天时间表上还有哪些事项没有如期完成，并祈祷这个小人儿快些睡着，好让我继续那些没有做完的工作。

然而我加班加点完成的工作却并不令人满意。因为赶时间而草率交出去的稿子被退回，未加思索就提交的策划案遭到驳斥。问题是，假如当时不那么着急，我原本能将它们做好。这让我感到十分沮丧，有一段时间，因为陷入焦虑，我几乎什么也做不下去。但恰恰是这段“空白”的时间，给了我思考的余地。

从忙乱中抽身出来，冷静地审视，客观地分析，更容易发现问题的



症结。我开始学习用平静的心态看待成败，不再逼迫自己，并将视线放到更辽阔的远方。谁说不是呢？慢下来，原来并没有让我停滞，反而因此获得了提升。

现在的我会在时间允许的范围内尽量慢一些做事，标准不是快，而是好；我还会用整晚的时间耐心地陪伴孩子，不再因为一点小事就大发雷霆。过马路的时候，不会因为赶上红灯而抱怨，我学会从容地等待，用温暖的眼光欣赏城市的风景。

说实话，我还是经常会感到非常的繁忙，但是这样的忙碌让我感到轻松和快乐。因为我已经知道，在什么时候我应该慢下来。

找到属于自己的节奏，这是多么正确的选择！

欧美国家的心理医生经常会对那些匆忙工作到疲惫不堪的人说一句话：find your inner tortoise——找到你心中的乌龟。那只乌龟的悠然和闲适大概是存在于每个人的心底里的，只是因为遗忘，渐渐让它走失掉了。

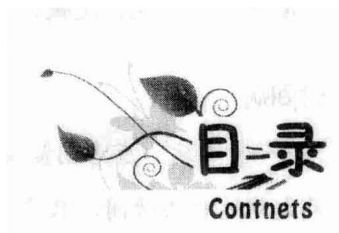
或许，已经是时候把它从某个角落里找出来，带着它一起，悠然地晒晒太阳。

在这本书中，还总结了一些如何让我们的生活由快转慢的小法门。其实我并不擅长指点别人的生活，权当是抛砖引玉，希望每个人都能在眼下这个快节奏、强压力的时代中，找到适合自己的节奏，以优雅的姿态，乐享人生。

感谢北京博士德文化发展有限公司的高磊女士，以及我的朋友胡杨和夏天，正是由于她们的无私帮助，才使此书得以顺利出版。

李爽

2010.6.28



上篇 这个匆忙的世界

早晨醒来的第一件事

一张硕大的表盘，是这个世界在每一天与你对视的第一眼。…… 2

快些！再快些！

正如一句西方谚语说的那样：“不知道是人算计时间，还是时间算计了人。”一旦我们开始了同时间的较量，就陷入了无休止的匆忙。我们不停地要自己加快做事的速度来节省时间，而节省下来的时间只是为了做更多的事情。这是一个怪圈。…… 5

A 型人

英国赫特福德大学心理学家理查德·怀斯曼教授对“A型人”的定义是这样的：永远生活在快车道，忙碌是不变的姿态，一心二用乃至多用，缺乏耐心，无法放松。虽然工作效率比较高，但人际关系和健康都会受到影响。…… 9

[测试] 你是职场中的 A 型人吗？…… 13

斯比德咒语

我们为什么无法慢下急匆匆的脚步？与其说我们是对工作抱有狂热



的激情，不如说，是被施了魔咒。 14

时间病

“时间病”患者们最集中的症状是永远感到时间不够用，从而希望最大化地利用时间。只要停下来，他们就会觉察到时间的流逝，从而陷入更深的忧虑和恐慌中去。 19

[测试] 检查自己是否是时间病患者 23

E时代的匆忙症候群

忽略中间的过程而直奔结果，我们称之为简便。唯独生活承受不了这样的简便，因为它本身恰恰就是一个过程。 24

白骨精晒药箱

当“快”成为了一种常态，我们就会快速工作、快速饮食、快速思考，不肯停下脚步休息片刻，食不安睡不稳，内心被烦躁、焦虑、紧张、恐慌填满，如何能不生病？ 29

你真的很忙吗

有很多时候，我们其实不能确切地说出自己都忙了些什么，或者忙的只是些无关紧要的鸡毛蒜皮的事，因为自己的拖沓和无序，白白让它们占领了自己一天又一天的时光。又或者，“忙”只是由自身焦虑心态带来的假象。 33

流行，流俗，还是流感

流行是一种从众的行为，看起来声势浩大，却没有底气，只给人虚妄的外在，令人浅薄起来。正如于丹所说：“流行有时候像流感一样，它只标志着一种数量，并不代表着品质上的更高级。” 36

永远和时间赛跑的人是傻瓜

- 因为要和时间赛跑，所以整个人生变成了一项匆忙的运动。我们不停地奔走在出发点与目标之间，就好像那只来回狂奔的兔子，直到精疲力竭。…………… 40
- [测试] 自己是否已经处于失衡状态…………… 43

中篇 喝一声：且慢！

慢职场：工作并惬意着

“快”并不等同于“高效”。在很多时候，“快”只会让我们手忙脚乱、头昏脑涨，越是急于完成越是理不清头绪，不停返工，一塌糊涂，所以说“欲速则不达”。只有冷静下来，从容地思考，才会事半功倍。因此，“慢”有时比“快”更接近成功。…………… 46

慢心情：心态决定生活的状态

其实无论“快活”与“慢活”，一切外在的形式都是表象，心态才是最重要的。有好的心态，即便日理万机也能从容不迫；倘若心态不好，就算给他“全世界最好的工作”，不还是牢骚满腹？…………… 50

慢运动：剑宗和气宗

“舒缓的运动会带来更好的效果”，这是目前欧美运动科学家们最新最一致的观点。缓慢动作并不代表冗长拖沓、沉闷乏味，相反，它可以规避快速运动的风险，并更好地适应身体，在身体感到舒适的前提下为它注入新的活力。…………… 54

慢慢爱：回归中国式爱恋

不必过于激烈和用力，这样只会让爱情的能量过早耗尽。爱一个



人，就是要牵着那个人的手，慢慢地，一起走完余下的人生。…… 59

慢慢吃：一餐饭的理想速度

我们或许能够在家庭中像卡罗·贝特里尼那样发起慢餐运动，让家人感到慢慢吃饭带来的健康、舒适和温馨。我们的口号可能不是慢餐组织呐喊的“拯救地球好好享用”，但可以是“珍爱食物细细品味”或者“享受与家人一起用餐的时光”。…… 63

慢慢睡：丢弃“垃圾睡眠”

垃圾睡眠 (Junk sleep)，是英国睡眠委员会近来频繁使用的一个术语，用来特指“低质量睡眠”。它就和“垃圾食品”一样，充斥现代人的生活，然后把你的精神和健康搞得一团糟。…… 67

慢休闲：让“屋前空地”开满鲜花

英国哲学家罗素曾经预言：当机器将人类从繁重的工作中解脱出来时，人们将有很多空闲的时间。很多人会利用他们的空闲读书，并培养诸如钓鱼、园艺和绘画等温和的嗜好，人们的生活也将由此变得更加甜美和文明。…… 71

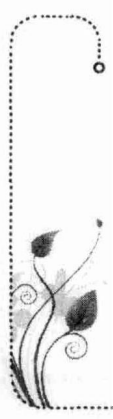
下篇 谁都可以慢下来

慢锦囊之1：摘你伸手就能够到的那个苹果

一份恰好可以展现才能的工作，一个刚刚好的职位，可以令你游刃有余，悠游自在。…… 76

慢锦囊之2：少做即是多做

人的想法很多，但精力有限。…… 79



慢锦囊之3：找到恰当的节拍

找到更合适的节奏，是改变忙乱状态的最佳途径。 83

慢锦囊之4：提升钝感力

钝感力是给自己打制的金钟罩铁布衫，不让自己轻易受到伤害；也不轻易就随着别人的步调焦躁和急迫。 87

慢锦囊之5：与“忧惧感”和睦相处

危机的确很有可能就埋伏在我们身边，担忧、恐惧全然无用。盲目的奔波劳碌只会更添紧张。唯一的办法是，安静下来。 91

慢锦囊之6：按照优先顺序做事

那些十分重要的事情，如果不享受“优先待遇”的话，就会让你终日忙碌却没有成绩，还会成为堵在心头制造焦虑的“大石头”。
..... 95

慢锦囊之7：佩戴“不抱怨”手环

“抱怨”是最无用的东西。一天到晚忙着抱怨的人到头来将一无所有。 98

慢锦囊之8：与网络保持适度距离

网络带来全新的生活体验，但也带领我们进入了一个唯速度至上的时代。 101

[测试] 考查自己是否“网络成瘾” 103

慢锦囊之9：非工作时间恪守“三关政策”

在休息的时候，就要尽情地休息。 104



慢锦囊之10：给生活列计划而不是只给工作列计划

重新审视生活，并按照希望中的样子规划它。…………… 107

慢锦囊之11：掌握“平衡术”

左手工作，右手生活，它们在天平的两边。找到一个支点，让自己稳稳地站住。…………… 110

慢锦囊之12：n-1 法则

需要的很少，想要的很多。这是生活失衡的源头。…………… 114

慢锦囊之13：确立“安定、欢愉、舒缓”的生活原则

即便你的四周都是狂嚣起伏的波涛，你也可以把自己稳定成一座岛屿，而不是一定要随波逐流。…………… 118

慢锦囊之14：开通“能觉的心”和“能见的眼”

那些现代的时髦的生活方式，从某种角度上说，也斩断了我们与人间之间的联系。…………… 121

慢锦囊之15：建立自己的“慢友圈”

你知道自己不能不停地快速奔跑，但如果只有你一个人慢了下来，你可能会放弃自己的立场。…………… 125

慢锦囊之16：不再说“等我……再……”的句式

生命之美并非存在于幻想中的未来生活里，它就在眼前，在手边，在当下。…………… 128

慢锦囊之17：允许自己有无所事事的时候

不要将自己逼迫得太紧，偶尔“偷得浮生半日闲”是一件有趣而



幸福的事。..... 131

慢锦囊之 18：保持适度的孤独

孤独是可以享受的。在孤独的时候，才可发觉自己真实的存在，也才有机会检视自己真正的需要。..... 134

慢锦囊之 19：不盲目追赶潮流

根据所谓的潮流指针不停地变化自己，是一种内心空虚的表现。

..... 136

慢锦囊之 20：选择慢运动

运动的目的是让我们在运动之后更加疲惫。..... 139

慢锦囊之 21：龟息大法

没有人会因为慢而否认乌龟的敏慧。缓慢地呼吸，缓慢地前行，缓慢地思考，比别人更长久地过一生。..... 142

慢锦囊之 22：坐禅

每天 10 分钟，给自己真正的独处时间。..... 146

慢锦囊之 23：修习“旁门左道”

闲情逸致，好比房间里的装饰，没有它也不影响居住；但有了它，却可以增添许多生活的兴味。..... 150

慢锦囊之 24：为她手写一封情书，为他手工编织一件毛衣

一笔一划，一针一线，在时光里慢慢织就温暖情网。..... 153

慢锦囊之 25：陪伴老人和孩子

我们的老人和孩子，他们需要的从来都不是华服美食，而是我们真心的陪伴。老人和孩子，也从来都不是想象中的负担，而是我们血脉里



的依靠。..... 157

慢锦囊之26：认识你的邻居并与他们攀谈

人和人的交往也没有什么复杂，只需要从一个友善的眼神开始。

..... 161

慢锦囊之27：放慢阅读的速度

这个世界无论多么拥挤、嘈杂、繁忙，也还是要在心灵里腾出一角来，放一张安静的书桌。..... 163

慢锦囊之28：不做“虚假的旅行”

旅行不是急行军。外出旅行的意义在于让心灵获得放松和休息，而不是换一种形式继续匆忙。..... 166

慢锦囊之29：每天都预留出行走的时间

行走是人类最经济、最有效的运动方式。除了活动肢体，它还能让精神也舒缓下来。..... 169

慢锦囊之30：令细嚼慢咽成为习惯

请慢慢地吃饭，并享受这个过程。..... 173

慢锦囊之31：吃营养的东西而不是吃时髦的东西

慢生活的一个纲领是：享用天然的、营养的、新鲜的、当地的、应季的食物。..... 177

慢锦囊之32：体验煲煮之乐

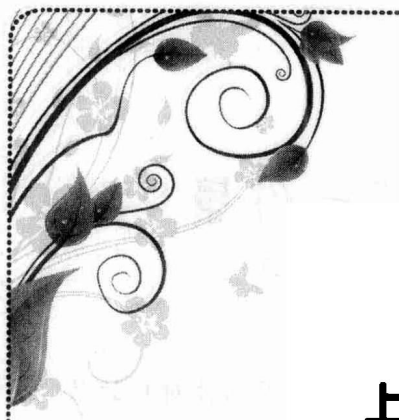
懂得做一桌好饭菜的人，必定是富于生活情趣的人。..... 180

慢锦囊之33：一周一茹素

每周吃一回素食，是对身体和精神的大扫除。素食是从大地中孕育



出来的食材，保有清静素雅的滋味，这才是对人体真正有益的。	183
慢锦囊之 34：种菜东窗下，悠然见楼群	
不慌不忙地，将双手插入泥土，耐心培育一株蔬菜，看它按照自己的生长规律发芽、开花、结果。这在浮躁的现代生活中，是很酷的。	185
慢锦囊之 35：且吃茶去	
平凡的一盏清茶，总是会给人安定的力量，所能想到的四个字，便是“岁月静好”。	188
后记	193



上 篇

这个匆忙的世界

为何我们总是步履匆匆？

“快速之美”的确令生活变得丰富么？

是什么让我们欲慢不能？