

//
王志艳

作品

//
WANGZHIYAN
WORKS

慢 下来， 静 下来

Be Slow
Be Quite



慢行

看
万物皆美

心静

且享
生命充盈

Be Slow
&
Be Quite

走得慢一些，走得远一些
心灵恬静，幸福一生



慢
下来

静
下来

王忠艳

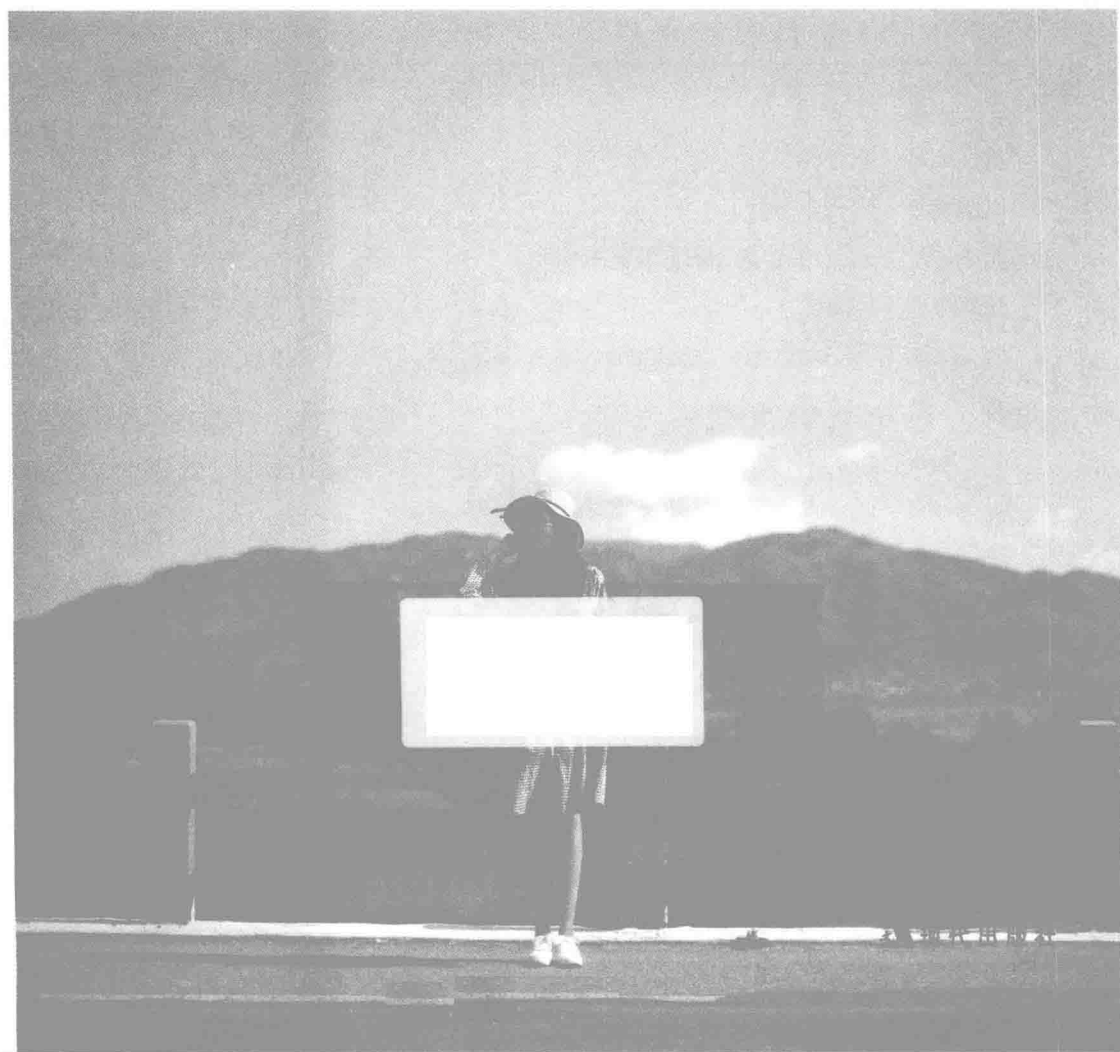
作品

WANGZHUYAN

WORKS

Be Slow

Be Quite



图书在版编目 (CIP) 数据

慢下来 静下来 / 王志艳著. —北京: 现代出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5143-4476-9

I. ①慢… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第000514号

作 者 王志艳

责任编辑 张桂玲

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.xdcbs.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.5

版 次 2016年4月第1版 2016年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4476-9

定 价 39.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前言

Preface



中国当代文学大师、著名画家木心先生曾创作了一首诗歌，名叫《从前慢》。诗歌是这样写的：

记得年少时，
大家诚诚恳恳，
说一句，是一句。
清早上火车站，
长街黑暗无行人，
卖豆浆的小店冒着热气。
从前的日色变得慢，
车、马、邮件都慢，
一生只够爱一个人。
从前的锁好看，
钥匙精美有样子，
你锁了，人家就懂了。

是呀，以前我们的生活一切都很慢，也很幸福与快乐。可不知从何



时开始，我们身边的一切都变快了：走路的速度变快了，吃饭的速度变快了，读书的速度变快了，工作的速度变快了，交通变快了，通信变快了，就连恋爱都变得比以前快了……这些快，似乎表明我们的生活正在一天天变好，可我们的真实感受却是：幸福感正在一天一天地变少。忽然有一天，我们发现，自己已在不知不觉中变成了整日奔波于钢筋水泥都市中默默奋斗的大忙人，变成了在浮躁的社会中苦苦挣扎、载浮载沉的迷茫者。

为什么会这样？来自物质世界的欲望难道真的遮住了我们心灵中最纯粹的那一面？每日步履匆匆的我们，难道真的慢不下来，去寻找生命中最本初的色彩了？也许周围太多的浮躁和追逐梦想的人扰乱了我们的视线，我们的眼睛里全都是忙碌的身影与奔波的脚步。但这似乎并不是错，在凡事都要求“快”的年代，我们身不由己地被快速奔跑的人群席卷着、裹挟着，匆忙前行。在肩负着种种压力、责任、梦想、欲望拼命奔跑的过程中，我们也渐渐丢失了最本真的自己，成了被倒空灵魂的躯壳，麻木地行走在一个充满灯红酒绿而缺少宁静与信仰的喧嚣的社会里。

真的不必如此。事实上，我们感到迷茫，并不是来自生活本身的手足无措，而是来自心灵的迷失。要想让心灵获得宁静与淡然，并不在于你获取了多少财富与名利，而在于收获了多少爱与仁慈。在这个喧哗与浮躁的年代里，我们更需要让生活慢下来，让心灵静下来，慢慢地认识最真实的自己、最纯粹的灵魂，远不必为了不得志而感到苦恼，为了贫穷而感到不安。因为看淡得失与清平乐道，才是人生最好的修行。

既然如此，就让我们试着放慢生活的脚步吧，让自己浮躁的心灵慢慢回归自然——放松心情，自然恬静；心胸豁达，自然闲适；胸有幸福，自然静谧。当生活慢了，心就会渐渐静下来；心静了，紧张的精神与肉体也会放松下来。身心放松，压力就会变得云消雾散，幸福也会随之而来。要知道，生活中的诸多压力，都是自己给自己找的坎；生命中的诸多痛苦，



都是自己和自己过不去。当你放下心中那点无知的攀比与欲望，让自己的身心都慢下来，细细地品味生活，你会发现，原来自己还是以前的那个自己，快乐，而不缺乏梦想。

愿本书能让你那奔波的脚步慢下来，停歇片刻。愿停下来的你能慢慢读，慢慢爱，慢慢行驶自己这艘小船，在前行中慢慢成长，在成长中慢慢前行。

目 录

Contents



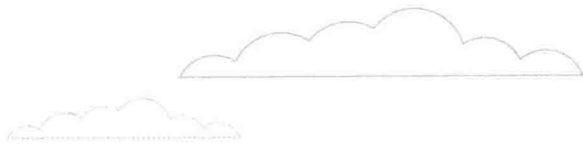
第一章 慢下来，做个人生“悠客”

在纷繁忙碌的人世间，追求快乐仿佛成了人生的课题。当你行色匆匆地奔跑在城市的钢筋水泥丛林中时，收获的往往是满心的疲惫，快乐似乎遥不可及。这时候，不妨让自己慢一点，再慢一点，适当地放松你紧绷的神经，做一个人生的“悠客”，做一个像植物一样生活的人，不牵强附会，不矫揉造作，不世俗追风，不显山露水，让生活呈现出细致、从容、优雅、智慧、练达、朴素、大气的品性……当你以一种悠然、恬静的心态面对生活时，你会发现，快乐原来如此简单，幸福原来这么近。

1. 慢一点，别让忙碌绑架了你的生命 / 002
2. 放缓脚步，看看风景再赶路 / 005
3. 凡事有度，你要学会停下来 / 009
4. 静下心，经营生活中的每一处闲暇 / 012
5. 留三分清闲，才能享受多彩人生 / 016
6. 做一个人生的“悠客” / 019

第二章 常归零，学会放空自己

纠结吗？痛苦吗？压抑吗？不是因为拥有的太少，恰恰是因为得到的太多。心里装得少一点，奔走脚步慢一点，人生的路才能宽一点。尝试着将自己的心归零，尝



试着放空自己，放下所有的偏执，放下对自己的期望，像溪边的流水那样，自由地潺潺流淌；像高山的苍松那样，自在地伸展挺立；甚至像空中的野鹤那样，肆意地凌空飞翔，而不必魂牵梦绕、羁縻不脱。有时候，幸福并不在于你想要得到什么，而在于你已经拥有了什么。

1. 定期归零，生命才不会那么沉重 / 024
2. 世间没有不快乐的人，只有不肯快乐的心 / 027
3. 邀千百人之欢，不如释一人之怨 / 030
4. 懂得放下，紧握双手易成空 / 034
5. 放空自己，寻回初心 / 037
6. 为烦恼找到出口，幸福就会像花儿一样 / 040

第三章 不急躁，悠然享受当下

《圣经》中说，太阳底下无新事。每一天，我们可能都会因为一些小事而烦恼忧愁，都会因为一时得失而焦躁不安，都会因为放不下、拾不起而身心俱疲……这些算不算是“花开花谢年年有”的烦心事呢？也许是。然而在这漫漫红尘之中，我们需要保持一颗平静的心，悠然淡定，不急不躁，如此，便已过好了一半的生活。将这种感觉常驻于心，那么无论我们走到哪里、做什么事情，心中总会有一片碧海青天。

1. 急躁远了，快乐就近了 / 046
2. 别因为急着奔波，而忘了当初为什么出发 / 049
3. 人生不但要活着，还要生活 / 052
4. 慢一点，让你的灵魂跟上来 / 055
5. 沉淀后，做一个温暖的人 / 058



6. 一直在计较，哪还有时间快乐 / 062

第四章 静下心，聆听岁月温柔

身处于纷繁的红尘俗世，不少人会为其所扰、为其所困，丢失心灵的安宁，终其一生而不得脱。有人愤怒，有人抱怨，有人感慨，有人忧伤，殊不知，这些都是一心之念，静则万象皆轻，不静则一羽鹅毛亦可扰乱心海。不如，让自己停一停、静一静吧，闭上眼睛，放开心怀，让思绪沉淀，让自己深入内在，只需纯粹地观照自心，便可将一颗吵闹的心从浮沉铅华中脱离出来，从而唤醒内在的纯净与平和，让心灵如莲花般渐次开放，慢慢体味生命的美好。如此心上安静无风涛，我们的所在自可青山绿树，一片清宁。

1. 不是世界太喧嚣，而是你的心太吵 / 068

2. 心归宁静，痛苦释然 / 071

3. 慢慢走，牵着心儿散散步 / 074

4. 有平常心，人生才能越发坦然 / 078

5. 看淡得失，万物皆美好 / 081

6. 心灵也需要一块闲适的空间 / 085

7. 享受寂寞，迎接久违的自在和轻松 / 088

第五章 要淡定，拥有自在的心

生活中从来都不缺少美，缺少的只是一双发现美的眼睛，以及一颗淡泊从容的心。抬手轻轻拭去遮蔽了我们双眼的忙碌，带着一颗从容自在的心，走在心灵的田野上，迈着悠闲的步子，去感受生活中的点滴幸福吧。你会发现，人生中的每个季节都有属于自己的诗情画意，每个月份都有属于自己的美好浪漫，每一天都有属于自己的



阳光灿烂。只要用心感受、用心倾听，生活，原本就是一道“时光静好，现世安稳”的动人诗篇。

1. 心若淡定，便是晴天 / 094
2. 不舍一株菊花，哪得一村菊香 / 097
3. 许多事，你真的不必做太快 / 101
4. 低头弯腰的，是成熟的稻穗 / 104
5. 宠辱不惊，闲看庭前花落花开 / 108
6. 过往如沙粒，足下有花香 / 111
7. 不为尘埃所累，感恩一切心安然 / 115

第六章 尚简约，深悟生命之轻

繁华尘世，美誉如指尖的薄暖，浮名若云影的清凉，即便会绚丽，但似烟花，难以长久。虽然一生无是无非，烧清香，吃苦茶，安闲过日子，但是也能体悟人生至境，如水扬清波，如风过疏林。尽管每一天看起来都很清淡，但是心中无时无刻不潜着香、藏着甜，因为这是自己真正活过的每一天。那么，就让我们放下心中的万千重担，在轻松中感悟，在静谧中沉思，回念当初的自己，忘掉繁杂的束缚，掬起一轮明月，揽起释然的时光吧。

1. 过简单生活，寻真情实趣 / 120
2. 让心灵若鸿毛一般轻盈 / 123
3. 别为了活出别人眼中的精彩而丢失自己 / 127
4. 心无所恃，便能随遇而安 / 130
5. 简化生活，雾里看花花更美 / 133



6. 有节制的快乐才更幸福 / 137

第七章 懂知足，收获尘世安然

生活如同泛水之舟，想要的太多，便有倾覆的危险。少一些欲望，多一些满足，便多一份珍惜，生命之舟也会走得更轻盈、更顺畅。过于执着于某一事某一物，便易患得患失，烦恼也会接踵而至。不如知足，给生命一份从容，给自己一份坦然。须知：安宁是好日，知足即幸福，多看美好，阳光处处。只要拥有一份积极、健康、达观、快乐的心态，对生活充满感恩，对幸福足够满足，你的心灵就会装满阳光与温暖。

1. 做不到第一，做快乐的第二也好 / 142
2. 我不需要太完美的人生 / 145
3. 登顶固然好，沿途也美丽 / 149
4. 慢条斯理是一种人生境界 / 152
5. 生活很美，守住你心中的那份满足 / 156
6. 好好活着，便已经很好 / 159
7. 彼岸无尽头，知足才能常乐 / 163

第八章 爱自由，把心挂上月亮

匆忙的人群，滚滚的红尘，这世界是一日浮躁一日，但生命的乐趣绝不在于不停地奔跑，而在于感受这多姿多彩的过程。放慢快节奏的脚步吧，让时间不再时刻都有棱角，让生活不再总是你追我赶，让心灵不再被烦恼羁绊，远离白日的喧嚣嘈杂、熙熙攘攘，摒弃现实中的如火如荼、波澜壮阔，于星月之下静寂凝然中享受那微波粼粼，静然处之，让净化的心灵在喧闹的世界里张扬着自己的个性，自由地飞翔。生命在世，虽然注定要面对灵魂的孤独，但一定要用自己的光来照亮自己的路。



1. 洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间 / 168
2. 我的地盘，让我做主 / 171
3. 独处中也能自在安然 / 175
4. 做你自己，一生惬意 / 178
5. 世界那么大，我想去看看 / 182
6. 享受生命中的自然而然 / 186

第九章 惜生活，回归心灵净土

在纷繁忙碌的生活中，我们的心渐渐遗失了对美好的想象。但事实上，美好的事物一直都存在于我们的生活当中。所以，请让自己的脚步慢下来，让自己的心灵静下来，珍惜眼下拥有的美好，擦净心灵蒙上的尘埃，在生命的每一处驿站里，细细地感受生命中所有的微妙变化，向生命的每一个方向微笑，让心灵回归净土。就像美国作家大卫·梭罗那样，找到属于自己的瓦尔登湖，自给自足地体会生命最初始的触觉，让身体和心灵都得到一次彻底的觉醒。

1. 让“慢”成为你生活的底色 / 192
2. 养成“慢”习惯，给心灵以缓冲 / 196
3. 回归当下，获得喜悦与平和 / 199
4. 你根本无须匆忙地追随别人的脚步 / 203
5. 爱自己，就是收获幸福的前奏 / 207
6. 把握指缝间悄悄溜走的那些幸福 / 210
7. 安然地享受生命中的每一秒 / 214



第一章

慢下来，做个人生“悠客”

在纷繁忙碌的人世间，追求快乐仿佛成了人生的课题。当你行色匆匆地奔跑在城市的钢筋水泥丛林中时，收获的往往是满心的疲惫，快乐似乎遥不可及。这时候，不妨让自己慢一点，再慢一点，适当地放松你紧绷的神经，做一个人生的“悠客”，做一个像植物一样生活的人，不牵强附会，不矫揉造作，不世俗追风，不显山露水，让生活呈现出细致、从容、优雅、智慧、练达、朴素、大气的品性……当你以一种悠缓、恬静的心态面对生活时，你会发现，快乐原来如此简单，幸福原来这么近。



1. 慢一点，别让忙碌绑架了你的生命



即使做个“猎人”，也要悠闲从容地“捕猎”。

不知从什么时候开始，“匆匆”成了我们生活中最浓重的底色。在这一抹底色上，我们或许背离了生活的初衷，或许与内心曾经追求的宁静淡然背道而驰，更或许无奈于昨日的凌乱到底缘于何故，总之，我们每个人都像是机器上的一个个小珠子，从有棱有角到被打磨得浑圆剔透，一刻不停地转动着。偶尔落入属于自己的格子里，才能获得片刻的喘息，但很快又被投入无尽的旋转之中。在这疯狂的转动中，如果你试图停下来，那么必然会被离心力远远地甩到外面，脱离生活的轨迹。

所以，我们必须不停地忙碌着，着急地迈着步伐，踉踉跄跄地奔走，就像一个刚刚学步的孩子，还没完全学会走，就已经忙着要奔跑了。

还记得童年吗？当我们还是孩子的时候，总希望快点长大，因为那样我们就能痛快地玩耍，痛快地做一切渴望做的事情了。我们急着吃饭，好去看一场早就期待的电影；我们急着下课，好去看一眼邻班那个心仪的女孩；我们急着完成作业，好去看那部追了很久的电视剧；我们急着毕业，急着工作，急着赚钱，急着恋爱……我们把时间安排得满满的，以至于忙得没有空闲看一眼窗外的风景，没有耐心听一听恋人的情话，没有闲暇读一本早就想读的好书，没有时间解决身体出现的小毛病……我们的生活只



剩下两样东西：要么奔跑，要么哭泣。

渐渐地，我们迷失了在匆忙的生活中，丢掉了健康，失去了理想，唯一剩下的只有麻木的表情和没完没了的忙碌。“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们远去。”约翰·列侬这句话，对疲于生活的我们而言是最好的诠释。

所有的老话，虽然已经被说烂了，可却都是真理。比如“平平淡淡才是真”，比如“欲速则不达”。这每一句老话都在平淡中讲述着一段段深刻的至理。只是我们一味地忙着赶路，而忽略了欣赏生命沿途的风景罢了。

闲适是人类最基本的需求之一，如今却成了可望而不可即的奢侈品。因为忙碌，因为不能停下脚步，我们就像地铁门口那些犹豫着是否上车的人一样，被人潮裹挟着，不由自主地向前奔走。到底该何去何从？该怎样在生活和工作找到一个平衡点，让疲惫的身心得到休息和放松呢？

一个最简单的方法就是：让自己慢下来，慢一点。

慢，并不等于懒惰、放纵，也不等于停滞不前、得过且过，而是让自己在生活中找到一种平衡，找到一种属于自己的生命节奏，用舒适自在的步伐，体验高效、高品质的人生，提高自己的幸福感。

我们经常说“忙中出错”，忙碌，并不意味着收获更多。我们还说“忙里偷闲”，只有懂得一张一弛、动静相宜的人，才能做到真正的“快”。

有一次，周润发接受央视《艺术人生》栏目的采访，主持人朱军问他成功的秘诀。周润发从容地回答：“与太阳保持一样的作息时间。”他说的意思是，白天工作，晚上睡觉，从不透支体力与时间。他过的就是一种慢生活。



金庸先生也是一个生活中慢条斯理的人。他平时说话总是慢悠悠的，有人甚至认为他有口吃；他走路也慢悠悠的，看起来就像大象的脚步。然而，金庸先生自己却说：“我是个慢性子，做什么都不着急，喜欢徐徐缓缓的，最后也都做好了，乐观豁达养天年。”这位武侠小说宗师还说：“武侠小说并不是天天都要刀光剑影呀，打一会儿也要吃饭、睡觉、休息、喝茶，要像如歌的行板那样，张弛有度。”所谓韬光养晦，大抵如此。

慢下来，缺少的绝对不是机会，而是勇气和智慧。有勇气在无尽的“快”中让自己慢一点，放松自己的神经，有智慧地在杂乱无章的“快”中合理安排自己的“慢”。最大限度地选择自己喜爱的生活方式，满足自己对闲适的需求，达成相对的“自由”，寻找生活中丢失的健康与乐趣。可以说，“慢生活”就是让我们学会做一个负责任的“懒人”。

有些人可能会说：“我也想慢下来，轻松一下呀，可是工作做不完呀，业务没谈下来呀，怎么能放松呢？”

这多半是由于我们多年来朝九晚五地忙碌、上班而产生了错觉，以为自己不可或缺，对公司、老板、客户、同事很重要，但事实上，地球离开了谁都照样转。

想起了一个小故事。很久以前，有个皇帝对他的御马侍卫说：“如果你骑着马奔跑在我广袤的国土上，随你喜欢，你可以跑多远，我就把你跑过的区域划出来分给你。”御马侍卫一听，立刻跳上坐骑，拼命地驱使着马奔跑起来。他不停地驱赶着马，不停地奔跑，生怕慢下来，获得的土地不够多。跑着跑着，御马侍卫感到又饿又累，可是他一想到自己要获得更多的土地，就不想停下手中驱赶马匹的马鞭。又过了很长时间，御马侍卫已经筋疲力尽，没有力气奔跑，就要死掉了。临死前他问自己：“为什么我这么拼命地想要更多的土地？现在我要死了，需要的仅仅是一小块埋葬



自己的地方而已。”

很多时候我们都像这个御马侍卫一样，慢不下来是因为我们什么都想要，但很多欲望往往与我们的真正需求无关。英国作家阿兰·德波顿提醒我们：“不知餍足的物欲才是生活慢不下来、心态难以从容的真正原因。”

人生中许多的失去和得到都难以言明，许多所谓的价值和创造也都实难判断。很多所谓的忙碌，也许并没有那么重要，可它却牢牢地绑架了我们的生命，让我们忽略了身边许多美丽的风景。如果我们真的能慢下来，就不必赶着去解决工作中某个无关痛痒的细枝末节；如果我们真的能慢下来，生活也会将最灿烂温暖的阳光洒向我们，来自内心深处对欲望的要求也会逐渐淡去。但这并不意味着你的生活将无依无靠，相反，你还会发现，那一刻的你，对生活充满了新的希望，对生命也有了新的解读。

2. 放缓脚步，看看风景再赶路



最美的风景尽在追梦的路上，千万别因忙于赶路，而忽略了路边的美景。

曾几何时，我们的生活也意境悠远、如诗如画。在我们记忆的深处，也曾有过“明月松间照，清泉石上流”的恬静淡雅，有过“日长篱落无人