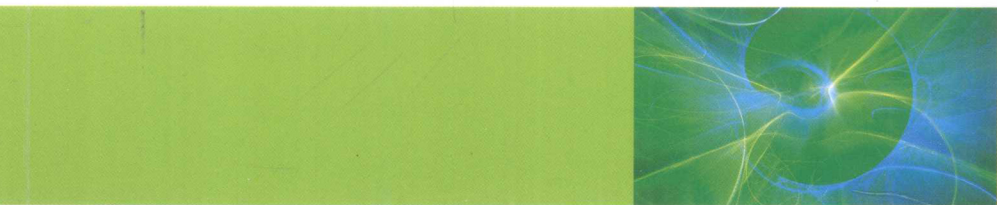


放慢脚步——

你才不会迷失自己，你才会享受欢乐、成功和平和
不要让“快”使你错过了人生中的美好



POWER 慢生活的智慧 OF PATIENCE

耐心 的能量



科学出版社

美 M.瑞安 (MJRyan) 著
李靓 译

耐心的能量

POWER

慢生活的智慧

OF PATIENCE

科学出版社

北京

版权登记号 图字：01-2011-3733

Copyright© 2003 by M. J. Ryan

This edition arranged with Defiore and Company Author Services LLC.

Through Andrew Nurberg Associates International Limited

图书在版编目(CIP)数据

耐心的能量——慢生活的智慧 / (美) 瑞安 (Ryan, M. J.) 著;
李靓译. —北京: 科学出版社, 2011. 6

(内在能量)

ISBN 978 -7-03-031739-1

I. ①耐… II. ①瑞… ②李… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 117235 号

责任编辑: 刘英红 田 坤 / 责任校对: 刘亚琦

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 李尘工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中国美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011 年 7 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1230)

2011 年 7 月第一次印刷 印张: 6 1/8

字数: 180 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

如何慢下脚步，
每天享受更多欢乐、成功和平和的心境

做任何事关键都要有耐性，
小鸡是从蛋里孵出来的，
不是砸蛋砸出来的。

——阿诺德·格拉斯哥

目 录/CONTENTS

1. 这个过时的美德如何改变你的生活	1
不放弃：持之以恒的力量	10
没理由紧张：平静的力量	12
这就行了：接受的力量	13
2. 耐性的礼物	17
耐性创造卓越	19
耐性使我们与自然和谐	21
耐性帮我们作出更好的抉择	24
耐心让我们怀抱希望	27
耐心使我们活得更久，远离压力	30
耐心帮我们少浪费时间、精力和金钱	33
耐心让我们得到更多	36
耐心守卫愤怒之门	39
耐心给我们更大的容忍度和同理心	42

耐心让我们更快乐更有爱	45
耐心让我们更懂为人父母	48
耐心教我们接受的能力	51
耐性是礼貌的核心	54
耐心使灵魂成长	57
3. 耐心的态度	61
我还在学习	63
螺丝钉和机翼一样重要	66
等待是生活的一部分	69
最好努力试一下而不要花钱买省心	72
这么急着要赶去哪儿	75
无聊就在我们头脑中	78
牢记第六条规则	81
工作和休息同等重要	84
这事在总体规划里有多重要	87
我们不过是凡人	90
有些事值得等	93
事情总会解决	96
顺其自然	99
对的方法不止一种	102
欢迎你，耐心之师	105

有时要等，有时要蹬	108
适可而止	110
抓住当下	113
4. 练习耐性	117
说实话，你现在的状态如何	119
清晨，倾听自我	121
我什么时候耐心？让我算算有多少种方法	123
知道什么让你不耐烦	126
认识自己的预警信号	129
喘口气，休息一下	131
从树上下到地面	134
公路圣徒，不是公路暴徒	138
向小孩发布暴风雨警报	141
开发你内心的智慧	143
让你的血糖高一点	146
重构情境	148
找点别的事做	151
通过年迈的父母和其他老人练耐性	153
来自心灵的回答	156
告诉自己，时间要多少就有多少	159
做个风险评估	161

眼睛盯着奖品	164
别把自己逼得太紧	167
问问自己：事情已经发生了吗.....	170
5. 二十则增加耐性的简易方法	173
6. 最重要的是，对自己别太狠	179
致谢	184
你的耐心之旅	186



1. 这个过时的美德 如何改变你的生活

亲爱的上帝，
求您赐我耐性。
现在就要！

——大卫·阿诺德

考虑一下这个：

有些麦当劳店承诺 90 秒内备好午餐，超时不收钱。

看一次病一般只用八分钟。

非处方药都卖给那些“没时间做酵母菌感染检查”的女性。

不管问题有多复杂，现在的政治家都只用 8.2 秒就能回答出来。

在东京，一个颇受欢迎的吃到饱的自助餐按分钟收费——你吃得越快就越便宜。

柯达在迪斯尼、饭店大厅、游乐场开设许多 1 小时冲洗胶卷店，这样，不等假期结束你就能拿到照片了。

日立移动电脑总部用这样的口号激励员工：“速度就是上帝，时间就是魔鬼。”

高层建筑开发商发现，楼层的层高上限就是人们愿意用在等电梯上的时间。等 15 秒感觉最好，要是时间延长到 40 秒，那我们就疯掉了。

现在我们所有的人好像都把生命花在四处乱窜上。我们不断从这儿走到那儿，而且期望周围的人和事也都和我们一起快速行动。技术观察员大卫·辛克认为，在调制解调器、快速拨号、传真、BP 机和联邦快递之间，“慢已经从我们的文化中消失了，我们现在只是在体验不同等级的快速”。作家

詹姆士·格雷克更直接地说，我们正患“快速病”，这个词最早是梅尔·弗莱德曼发明的，用来指代A型人^①性格。

我知道我有这个毛病，我受不了电脑启动慢，实际上最近我还给它记了时，大概花两分钟启动，这两分钟让我如坐针毡。我就是会一直按电梯，想让它快点到。我狂按电话键为的就是跳过别人的语音信箱留言。我爱用微波炉上一分钟的快捷按钮，因为按它比自己设时间快。

我的病就是这么严重。昨天我走进附近的复印店，复印完东西后就排队等着付钱。而柜台后面那个年青人却拼命要帮一位极老的女士搞清楚怎么给她曾孙寄包裹。我前面还有一个人。我心里不停地重复着：排队，我恨排队，他们怎么就不能多弄点儿人手？（开始冒火）为什么他们就不能把价目表贴出来，我就不用排队也能付款了？（一分钟过去了。火更大）我可没时间等这些，我还有更重要的事情做呢，我不能这么傻站在这儿。我得回家写这本关于耐心的书！

我不能再忍受了，我走出队伍问道：“复印一张多少钱？”
“10美分。”店员手忙脚乱地回答。我印的东西40美分，但我

① 在梅尔·弗莱德曼博士的《A型人的行为和健康》中描述，A型人总是拿着一个秒表跑步，他们尽量延长跑步时间，增加跑步的距离，从而给自己加上更大的压力，他们工作中也是这样。跑步不再是减少压力的运动，而成为增加压力的行为了。（译注）

直接丢出 1 美元，然后冲出复印店，直到开车离开后，我才想起来这个场面有多讽刺。

“快速病”的别名叫没耐性，我相信我并不是唯一一个没耐性的人。公路暴怒^①、各种暴力行为、办公室里大发火、离婚、呵斥小孩……所有这些以及世界上的其他很多种疾病都可以部分归咎于缺乏耐心。

最近，加州发布一则公告，呼吁大家把时间“调慢一个时区”，这个举措是为了让司机们经过建筑区域时将车速从 65 迈一小时降到 55 迈，因为已经有许多建筑工人因此而丧生。这则公益广告告诉听众，经过 1 英里的建筑工地时，65 迈和 55 迈只差 10 秒钟，而人们之所以在这 10 秒内遭遇车祸就是因为他们不愿意慢区区 10 秒钟！

实际上，似乎事情进行的速度越快，我们越没耐心。这就产生一个问题，因为生活中总是不可避免地有各种各样的拖延：排队、堵车、自动信息系统……更重要的是，缺少耐心使我们面对更多的困难，因为生活中更为复杂的挑战——疾病啦，残疾啦，感情问题、就业危机、为人父母等等（这些只是其中的一部分）——要求我们磨炼耐性，不只是为了应

^① 公路暴怒是指在公路上别人做出某件你不希望他们做的事情（如违规超车、堵车等）时你表现出的强烈的愤怒行为。

对这些挑战，更为了在锻炼耐性的过程中增长爱心与智慧。

没有耐性，我们不可以真正从摆在我们面前的生活中学到东西；我们不可能成熟，我们还处在易怒的婴儿阶段，晚一刻得到满足都不行，也不能用坚持不懈的方式去努力得到自己真正想要的东西。如果我们想生活得更广泛、更深刻，而不是仅仅追求速度，我们就需要练习耐性——对我们自己有耐性、对他人有耐性、对生活本身的大情小事有耐性。

我知道我们都渴望对生活多点耐性，因为我已经出版了200多本书，自己也写了22本，从前，当我告诉别人我做的工作时，从没听过有人这么斩钉截铁地对我说：“我需要这个！”但对于这本书，每个听说的人却都说了大致相同的话。这个世界越来越快，我们都想办法要跟上它的脚步。我们从没像现在这么需要耐心——而耐心也从没像现在这样匮乏过。

但我们能改变这一切。只需要正确的态度和一点点的练习，我们就能控制耐心，为生活带来力量。如果我，一个爱加速的A型人，太求好心切的中年妇女都可以做到，那你也可以。只需要动力（想要改变）加意识（关注我们的内心世界），再加上练习。

我们能改变现状，因为耐心是可以加强的品质，我们需要它就能拥有它。我们已经很有耐心的了——要不然我们怎么上完学、学会恋爱、找到工作？我们只是没有常常意识到

是耐心帮助我们完成这些事的，也没意识到不耐烦是如何产生的，或者我们不耐烦时应该怎么做。

我们最需要知道的是，耐心和“做不做”有关，和“有没有”无关。它就像肌肉一样，我们都有肌肉，但有的人的肌肉就比别人更发达，因为他们常常使用肌肉。

耐心也是一样，我们中的一些人可能现在耐性比别人更强一些，但我们每个人都可以通过练习来增强耐性。这就是这本书要讲的事情。

《耐心的能量》关注耐心的重要性——它可以为我们做什么，为什么现在它如此之重要，如何变得更有耐心？这本书从广义的精神角度入手，谈我自己的亲身经历和几百年来全世界上关于耐心这个问题的智慧结晶。这本书源于我对幸福和有意义生活的追求以及我对帮助他人获得耐心的热情。

我一直都在酝酿这个题目，但大约十年前，它才开始成形，当时我是科纳瑞出版社的责任编辑，和一些朋友编了一本小书，叫《随手做善事》，当时这好像是个不错的点子——让我们为陌生人做点好事——但当我开始看到、听到这本书带来的影响时，我开始感到我无意中碰到一件极为重要的事。突然间雪片般的信向我涌来，人们在信中告诉我他们作为施惠者或受惠者所感受的快乐。其中有一封信我永远也忘不了，它来自一个高中生，他说，他打算要自杀，但那时他读了我

们的书，然后发现还是有值得活下去的理由。

我突然对善意而产生的幸福着了迷，于是便开始写了一系列有关这一话题的书。我开始尽量更和善，不论对陌生人还是对那些我熟悉的人。看吧，就像那个放弃自杀的男孩一样，我更加快乐了。

于是我开始思索，如果善意能带来如此积极的影响，那我们眼前还有什么品质能产生类似的效应呢？我开始关注感恩并因此发现了感恩之心，正因为此，我更加快乐，更少恐惧。我再一次写出我的经历，这一次书名是《感恩的态度》，我又收到许多来信，告诉我感恩的力量。

我对感恩的观察，让我意识到我们从中获得了什么，让我自然而然地变得慷慨，让我将自己的东西和资源给予他人，并写出了《给予的心》，这本书让我自然而然地更加耐心，因为我们越是培养耐心就越感到幸福与平和，即使事情并不总是朝我们期望的方向发展。

只需要一点点耐心，我本可以平静地在复印店里排上（大概）五分钟的对交钱，我本可以没有烦躁、愤怒这些负面情绪，我也不会让店里其他排队的人不安。我的血压可会一直保持较低的水平，我的免疫系统也会更强健，我还可以更加心满意足——即使一直在排队等候。

事实上，我越是学习如何练习耐心，就越明白这是一个