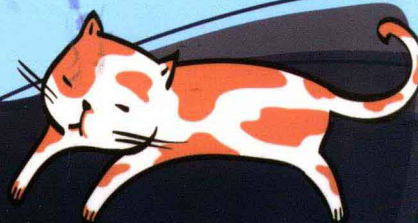


Relax and Enjoy
the Moment



放慢脚步享幸福

陈苏梅 刘燕芳 汤年华◎编著

新 华 出 版 社

*Relax and Enjoy
the Moment*



陈苏梅 刘燕芳 汤年华 编著

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

放慢脚步享幸福 / 陈苏梅, 刘燕芳, 汤年华编著. —北京: 新华出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5166-0100-6

I. ①放 … II. ①陈 … ②刘 … ③汤 … 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 (2012) 第214333号

放慢脚步享幸福

编 者: 陈苏梅 刘燕芳 汤年华

出 版 人: 张百新

责任编辑: 徐 光 张永杰

封面设计: 李尘工作室

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 李尘工作室

印 刷: 北京新魏印刷厂

成品尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 14.75

字 数: 140千字

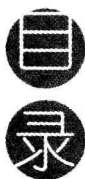
版 次: 2012年9月第一版

印 次: 2013年1月第二次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-0100-6

定 价: 30.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101



“自在飞花轻似梦”

——放慢脚步

人不应该被快节奏的生活驾驭，而应该成为生活的驾驭者，一张一弛，在快中享受慢的乐趣，在慢中享受生活的幸福和美好。

- ♫ 请停下你飞奔的脚步 / 3
- ♫ 放慢节奏，有张有弛 / 9
- ♫ 慢慢走，欣赏呀！ / 18
- ♫ 暂停：驶进人生的服务区 / 24
- ♫ 三思而后行 / 32

“梦里不知身是客”

——人性弱点

人生的志向和目标，本来是为了实现自我价值，人在追求它们的过程中获得满足和快乐，但若只把最后目标看成生命中的唯一，我们很容易成为争权夺利的奴隶。



- ♫ 智慧人类与糊涂动物 / 41
- ♫ 莫做时间的奴隶 / 46
- ♫ 追名逐利，适可而止 / 52
- ♫ 自律自控才能自我突破 / 57

第三章 “此时无声胜有声”

——富贵之道

生活是绝对不等同于富贵的，热爱生活是绝对不能等同于热爱富贵的，热爱生活，永远比热爱富贵重要。

- ♫ 人生是一次漫长旅游 / 67
- ♫ 远离喧嚣，回归静谧 / 74
- ♫ 知足常乐，怀揣感恩之心 / 80

第四章 “也无风雨也无晴”

——觉悟人生

在人生的道路上，拿得起，放得下，方能自在自如；一个人在为人处世中，拿得起是一种勇气，放得下是一种度量；学会放下，才能积极的生活。

- ♫ 看破尘世随缘性 / 93
- ♫ 得之淡然，失之坦然 / 100



♫ 放下也是一种收获 / 106

♫ 轻装才能简行 / 112

“野渡无人舟自横”

——简单生活

每一个简单生活的人，都能自我反省，从而让灵魂和脚步同行。做人恰如其分，是人生的最高境界；做事恰到好处，是人生的最大学问；做人做事有度，把握好人生的分寸。

♫ 愈简单，愈快乐 / 125

♫ 做简单的人，不沉溺幻想 / 135

♫ 渴望简单，超脱平庸 / 142

“便是人间好时节”

——放松心情

给自己的心灵放个假，从成功中总结经验，在前进中寻找不足，静静地思考未来的路，勇敢地超越自己，不留恋眼前的辉煌。

♫ 放松心情是一种人生态度 / 151

♫ 放松心情是一种生活方式 / 160

♫ 放松心情是一种智慧选择 / 167



第七章 “江畔何人初见月”

——活在当下

拥有一个真实、充实的现在，才会拥有一切，只有眼前的美好才是能够真真实实面对和把握住的。

♫ 用“心”织就美好氛围 / 177

♫ 微笑是最好的名片 / 185

♫ 拥抱当下的快乐 / 194

第八章 “轻舟已过万重山”

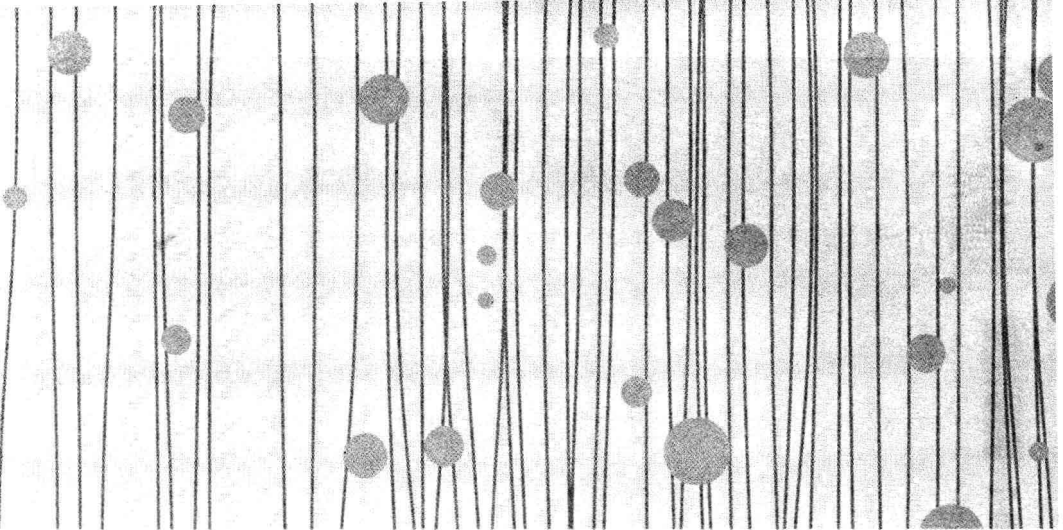
——幸福有方

心怀感恩，心境自然明朗无尘；拥有感恩的心，就拥有美好的世界，幸福与满足就常驻心头，在宁静致远的境界里惬意着。

♫ 开启现实幸福的密码 / 205

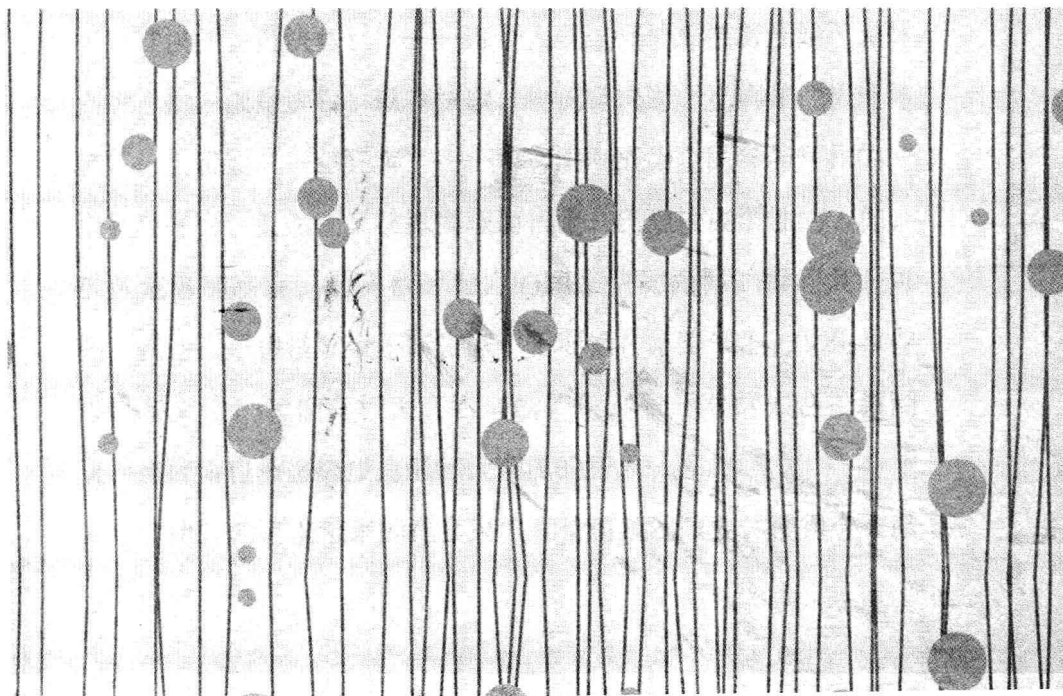
♫ 以感恩的心态直面生活 / 212

♫ 幸福真的触手可及 / 220



第一章 “自在飞花轻似梦” ——放慢脚步

人不应该被快节奏的生活驾驭，而应该成为生活的驾驭者，一张一弛，在快中享受慢的乐趣，在慢中享受生活的幸福和美好。





请停下你飞奔的脚步

生命一定有比“拥有一切”更丰富的内涵。

——（美）森达克

“快些！再快些！”——每个人就这样被裹挟着开始了无休止的奔忙。饭是快餐，歌有快歌，物流有快递，上网是“极速体验”，上班要“一路狂奔”……博客刚刚成为全民参与写作的一个良性平台，突然间又被微博取而代之，已经快成惯性的人们，自然是倍加欣喜，无需费时费力的短平快的微博，瞬间炙手可热；就连孩子也被父母不断告诫：不要输在起跑线上；文化也变成快餐文化，我们竞相丢弃古老的传统，张开双臂去迎接新潮流，连杜甫也被恶搞成追随时代潮流的狂人……

“快”的追求带来的社会风气和价值观的改变，使得今天已

经很少有年轻人能够有耐心去读完一本厚厚的经典作品，因为它们读起来实在是太“慢”了，他们需要的是更“快”的刺激感。至于文学艺术经典中，那蕴涵着的能穿透永恒人性的悠长细腻的情感和审美观，吃快餐食品成长起来的这一代人，对它们早已失去了最起码的品味鉴赏能力……

过度求“快”，使得“快”已经逐渐变成了粗鄙，变成了低劣，变成了危险……几乎抛掉了最初它所包含的全部积极意义。如此，我们为什么不学会“慢”一点，不那么行色匆匆？仿佛赶不上那一趟飞快的列车，就会失去这一生的幸福？

在高速竞争中，我们每天都面对着生存和发展的压力，常常心力憔悴而疲惫不堪。很多人已经丢失了自己的灵魂：没有自



寻觅绿色——王逸飞 摄



省，没有真情，没有平静……

我们总是感叹人生的短暂，总是匆匆地赶路。充斥在我们四周的钢筋都市，越来越像一部千螺万杆、轰轰作响的巨大钟表，而我们就像它的一个个元部件，被上紧了发条而随之运转。让人无法逃遁的通讯网络，以花费最少用餐时间为终极目标的快餐食品，拓展工作时间与空间的移动办公设备……这一切，都遮蔽了我们寻求工作以外乐趣的可能——工作没有结尾，努力没有尽头。

当我们过于忙碌，却说不清自己想要的究竟是什么，随着日子天天飞驰而去，却记不起年少时曾经为之激动的理想现在在哪里。我们是否要暂停一下脚步，好让灵魂赶上来呢？

如果生活真是一列飞速行驶的火车，如果我们把自己当作是驾驶这列火车的司机而不是身不由己的乘客，那么，即便有千万个理由阻止我们放慢行驶的速度，我们照样可以有这个权力，点一下刹车键。因为我们自己是这列火车的主宰，我们有随时停下来审视道路和重新选择方向的自由。

其实，在我们每个人的生命里，还有一个自由的自己，他能真正洞悉我们人生的来龙去脉，他真正懂得我们心中的梦想和宿愿，他——就是我们的灵魂。日复一日，年复一年地匆匆赶路，好像也是为着一些目标，但千万别忘了经常分出些许时间，让我们的灵魂跟上，让他引导我们寻找自己的方向，让他重新勾勒我们真心的渴望，让他给我们的努力注入乐趣、意义和幸福。而我们已经快速行走太久了，许许多多的灵魂早已找不到了来时

的路。

扪心自问，在人际交往中，你有没有为了和大家一起，而不分对错，不分黑白，只站在对自己有利的那一方？在任何事情上，我们只选择对自己有利的，而不管是否会置别人于痛苦之中？面对伸出的求援之手，你有没有连一句温暖的话语，都不愿施舍，更不要说伸出温热的手？

我们的精神领域是不是已经完全交给了电脑、卫星电视、手机，我们已没有了可以躲藏的小天地。已经好久不再和天空大地对话，甚至和自己的家人也疏于长久的亲密交流？

人和人越来越近，心与心却越来越远，现代人对同类的感知也一天比一天钝化。思念是什么，还有多少人能体会出个中滋味？“君住长江头，我住长江尾？”远么？飞机也就个把小时罢了。别说长江的头尾，就是从地球这边到地球的那边，也不过半天的路程。“日日思君不见君，共饮长江水？”真逗，想聊随时就聊，想见立马就见嘛。有因特网，有3G，用得着这般的痛苦思念？至于那水我们更不会去喝，长江都让我们折腾成黄河了，喝了不一定能寄托相思，但肚子肯定会喝坏。

我们现代人发明了这么多古人想都想不到的东西为己所用，可是我们的幸福感会比他们多么？我们可否想过，我们到底在追求什么？追求发大财、做大官、得大名望，然后为了这些成功和辉煌，用辛苦和烦恼替换了一天天美好的光阴。就这样，为了享乐，苦了一生。为了休息，忙了一生。

一位叫程伟的女子在《从容的香槟》一文中写道：在法国





的普罗旺斯，人们很愿意为吃饭花时间的，哪怕有一笔几百万的生意等着要做，也决不将饭吃得急匆匆的。你想想，赚钱的目的之一就是为了吃好饭，现在好饭就在你眼前，为何还要舍近求远呢？从此以后，哪怕我饿得前胸贴到后背，也会把那半懂不懂的菜单看得气定神闲，从容不迫地将一顿饭从8点不动声色地吃到12点。

还有一次吃大餐，虽然要去赶飞机，但已修炼到家，吃得不慌不忙，宾主皆欢。最后，主人说：“上飞机前，再请大家喝一杯终生难忘的香槟。”大家看看表，欣然答应。可是那香槟左等不来、右等不来。于是我笑眯眯地问主人：“那终生难忘的香槟呢？”主人也笑眯眯的回答我：“那香槟还在冰箱里躺着，因为盛香槟的酒杯还没有准备好。”那些盛香槟的酒杯都进了冷冻箱，不冻到发白的程度，是绝不能拿出来的。因为那是一瓶上好的香槟，不能马马虎虎像可乐那样喝！于是再也没有人看表了。直等到白白的、冒着冷气的酒杯端了上来，主人打开瓶塞，清脆的一声~只见那琥珀色的液体在白白的酒杯里冒出无比美丽的珍珠沫，齐刷刷地喝起彩来……

赶到机场，大家一边改机票，一边等飞机，一边还津津乐道起那杯香槟。是呵！飞机误了还有下一班；而这样的香槟，一生一世能有几杯？花多少时间也值！

大多数人都忘了问自己最重要的问题，只因为我们太忙了。就像梭罗（Thoreau）所说，“生命并不长，别再赶时间了”，如果老是马不停蹄地前进，我们等于只简单地对每日的生活作出



反应，没有给自己时间去创造属于自己的幸福。

是的，人的一生，不该碌碌无为虚度光阴。只有知道追求美好的目标，才是健康的人生心态。然而，既然追求的是美好，为什么要错过当下的幸福呢？

所以在追求中，别忘了不时停下匆匆的脚步，让快走丢的灵魂跟上，珍惜沿途的风景，拥抱当下的幸福！

智慧之光：快乐是一种观念，是一种态度，而不是一种结果。想要获得他人的敬仰、爱慕和推崇，首先需要帮助他人，奉献自己。拥有“理想、信念和享受当下每一刻的心态”是获得快乐的不二法门。



放慢节奏，有张有弛

慢些，我们才可以更快。

——（美）卡耐基

小鹿在森林中，被野兽追赶，为了生存，它拼命地奔跑，这种敢于超出自我极限的奔跑叫拼搏；小草生长在石缝里，在极其残酷的情况下，开出美丽的花朵，展示自身的美丽，这也是一种拼搏。人的一生都在拼搏，为了拼搏，街上的行人匆匆奔走，路上的车辆匆匆飞驰……

拼搏的人生没有什么错，是值得赞赏的。错的是，我们在拼搏的时候，丢掉了很多宝贵的东西，许多人因为拼搏失去了从容享受生活的心态，忘记了从容优雅的微笑，匆匆的脚步只知道赶路，而忘记了赶路的同时，还要学会欣赏身边的美景，学会悠然



享受生活恩赐的一切。

我们不乏见到有人呐喊着“时间就是金钱”的口号英勇地“冲锋陷阵”，他们透支着健康、冒着生命危险去“拼杀”人生，并且乐此不疲。我们也不断看到一些“成功人士”英年猝然辞世，他们留下英名、留下财富，也留下了遗憾！

究竟是什么拨快了生活的节奏，让人们争先恐后的奔向死亡的边界，是房子还是车？是权力还是名利？抑或是虚荣？总之，当今社会很多人，被各种各样原因诱惑着，匆匆已经成了习惯，已经放慢不了自己的脚步。难道，快，是成功的唯一选择么？

老祖宗告诉我们，心急吃不了热豆腐，鸡肉要用小火慢慢的炖，才会好吃；拜师学艺，至少三年才会有成；无论何种工匠，讲究的都是慢工出细活。可是，我们早已经把老祖宗这套宝贵的生活哲学搞丢了。有“速度”挂帅，大家都不愿脚踏实地、按部就班，一蹴而就是大家的共同理想。

看完下面《读者》上刊载的这则故事，相信你一定会陷入沉思，至少会让你心生波澜，让你对“快”有更深刻的认识，或许会让你重新审视自己目前的生活状态。

故事说：有个小孩在草地上发现了一个蛹，他把蛹捡回家，要看蛹如何化成蝴蝶。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶艰难挣扎了好几个小时，身体似乎被什么东西卡住了，一直出不来。小孩想“助它一臂之力”，于是他拿起剪刀把蛹剪开，帮助蝴蝶脱蛹而出；可是此时的蝴蝶，身体臃肿，翅膀干瘦，根本飞不起来。小孩以为几小时之后蝴蝶的翅膀会自动舒展