

心理·自助

·行为

非常轻松

〔法〕约翰·阿帕克斯 著 李紫燕 译

放 慢 你 生 活 的 脚 步



上海人民出版社

心理·自助

·行为

非常轻松

〔法〕约翰·阿帕克斯 著 李紫燕 译

放 慢 你 生 活 的 脚 步

■ 上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

非常轻松:放慢你的人生脚步/(法)阿帕克斯
(Hapax, J.) 著;李紫燕译. —上海:上海人民出版社,
2008

(心理·自助·行为)

ISBN 978 - 7 - 208 - 07888 - 8

I. 非... II. ①阿... ②李... III. 压抑(心理学)—通俗
读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 066532 号

责任编辑 曹怡波

封面设计 张志全

Translation from the French language edition of:

Slow Down: prenez le temps de vivre

by John Hapax

© 2004 Editions d'Organisation, Paris, France.

Simplified Chinese translation copyright © 2008

Shanghai People's Publishing House

心理·自助·行为

非常轻松

——放慢你的人生脚步

[法]约翰·阿帕克斯 著 李紫燕 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.5 插页 2 字数 94,000

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 5,100

ISBN 978 - 7 - 208 - 07888 - 8/B · 652

定价 18.00 元

引言：減慢速度

我很怕那些生活像打仗的人，好像最重要的莫過於迅速地完成大量的事情。

——史丹尼·葛拉·加蘭「旅行速度」

“快点，再快点！慢慢来？这可是大大的浪费时间啊，女士们，先生们！你们必须善于利用时间，动作要快，效率要高，以便做更多的事情。”你的耳边有没有曾响起过这种轻微而急促的声音？你常常听到？总是听到？这种声音是那么的令人烦躁不安，使人晕头转向……这是 20 世纪的声音。在那个并不遥远的时代里，一切都要马不停蹄地加速前进。但奇怪的是，后来还得花时间去反思因一味追求速度而造成的后果。因为速度，路上死亡的人数在增加……因为压力，体内有了溃疡……因为赶时间，家庭事故频频发生……因为吃饭总是狼吞虎咽，人们的消化也有了问题……

更糟糕的是，人们不知道一心不能二用：如果时间的利用率没有达到 100%，那就是浪费时间。不，我们不仅要不浪费时间，而且必须赢得时间。但我们常常一边开车一边打电话，一边吃饭一边看电视，一边读书一边听音乐……

并且，我们也强迫孩子过这种生活。这些转换电视频道的高手可以同时看两个节目，还一边吃土豆片或喝苏打水，甚至还一边打

着电话……这些小孩啊……请停止吧！

请休息一会吧！好好回忆一下。你有多长时间不知道该怎么好好利用时间了？多长时间没试过什么也不做了？从什么时候开始就没好好休息过了？

那些慢慢花费的时间、那些既没有赢得但也没有浪费的时间、那些属于自己的时间都是老天赋给你的最珍贵礼物。慢慢来，放慢做事的速度，甚至敢于什么也不做。

哦，重新找回平静、安宁和快乐吧。好好利用眼前的时光，不必费心去追赶……

机会很多，而且唾手可得。这本书建议你抓住的正是这些机会。你的生活将会因此而改变。你也会觉得更加平静、安宁和放松。人际关系也随之变得缓和。

你也会惊奇地发现：放慢做事的速度，你也可以做同样多的事，甚至更多，而且做得更完美。

1. 别急于起床 / 2
2. 真正洗一次澡 / 4
3. 真正享用一次早餐 / 6
4. 你是怎么去上班的? / 8
5. 午餐休息 / 10
6. 安静的下午 / 12
7. 享受孩子成长的快乐 / 14
8. 远足 / 16
9. 感受树叶的灵动 / 18
10. 烤一只鸡要多长时间? / 20
11. 种植蔬菜 / 22
12. 你一定要这么忙碌吗? / 24
13. 关掉手机 / 26

14. 寄情于信 / 28
15. 慢点开车 / 30
16. 别急于开门 / 32
17. 明天再看报纸 / 34
18. 给你的人际关系添温情 / 36
19. 关掉电视 / 38
20. 种一棵树 / 40
21. 礼让匆忙的人 / 42
22. 洗桑拿 / 44
23. 抚摸的艺术 / 46
24. 尝试一下游泳 / 48
25. 学会认识你的生物节律 / 50
26. 翻开一本书 / 52
27. 向“有用”的假期喊停 / 54
28. 穿上球拍型雪鞋,自由地遨游 / 56
29. 轻松查收电子邮件 / 58
30. 也给别人留点时间 / 60

- 31. 别忙着赶路 / 62
- 32. 真正的友谊来之不易 / 64
- 33. 别急于做出决定 / 66
- 34. 钓鱼 / 68
- 35. 换一种方式说话 / 70
- 36. 选择合适的宠物 / 72
- 37. 聆听的艺术 / 74
- 38. 减少工作量 / 76
- 39. 求爱 / 78
- 40. 戒烟 / 80
- 41. 轻松购物 / 82
- 42. 你真的要收拾房间吗? / 84
- 43. 做你真正想做的事情 / 86
- 44. 找份感兴趣的工作 / 88
- 45. 早点睡觉 / 90
- 46. 笑一笑 / 92
- 47. 写日记 / 94

- 48. 好酒需要细细品尝 / 96
- 49. 看日落 / 98
- 50. 独处的一天 / 100
- 51. 学会说不 / 102
- 52. 一心不可二用 / 104
- 53. 勤于反躬自问 / 106
- 54. 你的愿望是什么? / 108
- 55. 还有时间回头吗? / 110
- 56. 什么是真正重要的? / 112
- 57. 看看自己吃的东西 / 114
- 58. 别动,闭上眼睛,用心聆听 / 116
- 59. 保持联系 / 118
- 60. 让电梯门关上 / 120
- 61. 看电影时,放下手中的遥控器 / 122
- 62. 提前赴约 / 124
- 63. 改变习惯 / 126
- 64. 别把钱看得太重 / 128

- 65. 盆栽艺术 / 130
- 66. 背乘法表 / 132
- 67. 在家工作 / 134
- 68. 享受拆礼物的乐趣 / 136
- 69. 没有表的一天 / 138
- 70. 玩游戏 / 140
- 71. 达到目标 / 142
- 72. 享受成功的喜悦 / 144
- 73. 组织一次野餐 / 146
- 74. 整理照片 / 148
- 75. 探索身体的奥秘 / 150
- 76. 买一个挂钟 / 152
- 77. 细心观察身边的事物 / 154
- 78. 重新摆设你的空间 / 156
- 79. 读一首诗 / 158
- 80. 积极参与 / 160

生活箴言

1. 别急于起床

一日之计在于晨，必须起床了。因为工作、孩子、妻子或丈夫，甚至狗都在等着你。一天很快就要开始了。你知道，将有一大堆的事情等着去做。但能否以另外一种方式去开始新的一天呢？当然可以！

当你还在暖和的羽绒被或毯子里睡得香甜时，闹铃却突然响起，多不爽啊！你可能正在做着美梦呢，但现实还是毫不留情地把你唤醒了。即便你听到的是自己小心调好的最喜欢的音乐，而不是收音机在早间播出的负面新闻，但你还是觉得很不舒服。

起床有两种不同的方式。有些人轻轻松松地起床。另一些人则很痛苦地从睡意中勉强挣扎起来。但无论是谁，都是根据自己的忍耐极限，以最快的速度起床。他们几乎不担心起床后会精神欠佳。

其实，你可以尝试一下另一种起床方式。醒来时，不要马上起床。即使孩子在拉你的衣袖，即使狗已闹着要出门……还是等等。

给自己一点时间，不用很久，就一两分钟。时间自然会提示你：“好了，我已经醒了，一天开始了。”不要立刻睁开眼睛。先吸气，感觉一下自己的身体，再呼气，想想你正在做什么。用心去聆听，直到你清醒地决定要睁开眼睛的时候才睁开。在新的一天里，这是你的目光第一次接触这个世界。这可不是一件小事。难道你已经忘记这也是日常的奇迹之一吗？

花点时间，好好拥抱一下和你一起度过夜晚的人。

如果你尝试了这种起床方法，你会觉得日子过得跟以前完全不一样。但这并不是睡懒觉。起床最多花一两分钟。这点时间并不可以用来改变世界。

浪费时间了吗？没有。这样起床，头脑可以更清醒，你不会再去橱柜里找卷发夹，不会把鞋穿反，不会把牙膏当作鞋油。只是花一点时间清醒而已，不必着急。

最后，新的一天可以开始了。今天，你是神采奕奕地起床的。美好的一天就这样从容地开始了。面对如此美好的晨曦，我们还祈求什么呢？

2. 真正洗一次澡

早上，你是洗淋浴还是盆浴？承认吧，无论是你，还是你周围的人都认为淋浴是最好的。因为这既经济又省事，就连喜欢盆浴的人都承认这一点。另外，淋浴比热水盆浴更能促进血液循环。即使事实确实如此，但还是有人认为在热气腾腾的花洒下面淋太长时间，不会很舒服。

盆浴原旨主义者认为一天可以用另外一种方式开始。早上，他们的第一个动作就是放满浴缸的热水，然后躺入水中。但常常洗几分钟就匆匆出浴了。他们洗盆浴比别人洗淋浴还要快。

我建议大家洗的不是这种盆浴。如果你是真正地洗盆浴，时间是完全属于你的。不一定非得在早上洗，为何不尝试一下晚上呢？劳累了一天之后，可以在热水浴盆里放松一下。

别忘了，在许多文明中，沐浴不仅仅涉及水，而且是一种仪式。以前，为了保持身体的灵活性，希腊人通常在江河里洗澡。而古罗

马人则盖豪华的公共浴室，里面特别的设计让人既可以洗冷水澡又可以洗热水澡。

今天，这种仪式可以在家举行了。富含维生素和微量元素的沐浴油可以令皮肤变得香嫩柔滑。还有一些沐浴油是特别为桑拿准备的，有放松之功效。在洗盆浴之前，先往身体抹一层，放松皮肤，使它更加柔软。然后直接躺入 38℃ 的热水中：借助热量，油可以深入渗透皮肤，并在整个浴室散发芬芳的气味。东方人就常常这样洗盆浴。这是一个最佳的享受时刻，完全放松，不想任何事情。此刻，只有香气、热气、水蒸气……你还可以试一下沐浴盐、卵石、小球或水晶：丰富你的乐趣，享受不同的香味。

很快，你将会觉得有必要把单调乏味的浴室装饰得更加舒适：把灯光变得柔和些，种植一些绿色植物。在洗盆浴时，放点古典或流行音乐，可以使自己更加放松。最好关上门，以便能尽情享受这个美妙时刻。

如果每天都这样洗澡，的确不是一件容易的事。但每个星期花上一个小时去尽情地享受这种盆浴的乐趣是每个人都可以做到的。如果你能做到这点，那你看待事物的眼光也将随之改变。

你可能也知道，早餐是一天中最重要的一餐。但是对于那些生活节奏一向很快的人来说，早餐是最难熬的时刻。然而，花点时间吃早餐对你可是大有裨益的。在桌子旁边坐下，平静地、慢条斯理地吃……这就为成功的一天开了一个好头，还可以保持身材苗条。可是，你可能会为自己找些借口，要不什么也不吃，要不吃到一半就为点小事中断早餐，要不就是一边吃一边做其他的事情。

为了节省时间，其中一个最好办法就是：前一天晚上就摆好桌子，提前准备好所需要的一切。把碗、袋装食物、面包、果酱先放在桌子上，甚至把黄油也预先准备好，这样要涂面包时就更方便了。同样，也提前把锅放在炉子旁边。

第二天早上，只需要加热咖啡，你就可以坐下来真正享用早餐了。为了更节省时间，你还可以买一台全自动咖啡机，这样，连加热咖啡这一步都省了。你看，根本不需要做什么，早餐就准备妥当了。