

你今天放了吗？



放慢 放松 放下

乐活人生的三大准则

陈满麒 郭惠 著



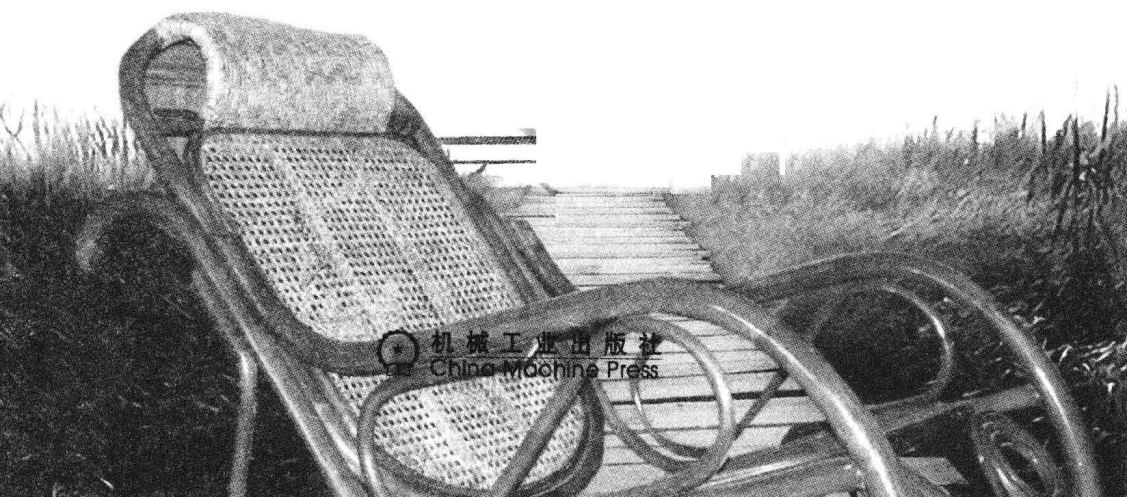
机械工业出版社
China Machine Press

你今天放了吗？

放慢 放松 放下

乐活人生的三大准则

陈满麒 郭惠 著



机械工业出版社
China Machine Press

现在,当我们的生活在紧张忙碌中表现得一团糟的时候,需要我们停下来好好想一想,这是我们想要的生活吗?我们要改变的是自己,因为要怎样生活是我们的权力。

放慢脚步,欣赏生活;放松身心,享受生活;放下欲望,拓宽生活,让我们的心灵睡一会,这样当我们的的心灵醒来以后,我们会淡定地把握自己,担起生命的责任,用有限的生命享受快乐的人生——做到“工作再忙心不忙,生活再累心不累”。

图书在版编目(CIP)数据

放慢 放松 放下:乐活人生的三大准则 / 陈满麒, 郭惠
著. —北京:机械工业出版社, 2011.9
ISBN 978-7-111-35813-8

I. ①放… II. ①陈… ②郭… 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 183807 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:任淑杰

责任编辑:任淑杰 李 浩

责任印制:杨 曦

北京双青印刷厂印刷

2011 年 10 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm × 210mm · 7.25 印张 · 1 插页 · 145 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-35813-8

定价: 28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

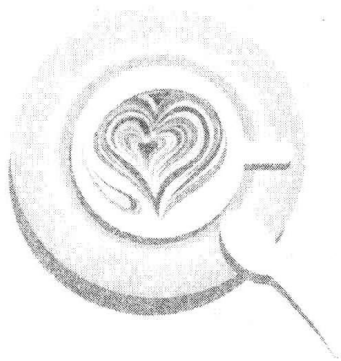
销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言 preface

现代人的生活已变得如此奇怪：钱越来越多，可是身体越来越差；压力越来越大，可是想要的东西越来越多；娱乐生活越来越丰富，可是心情越来越紧张。每个人都感觉自己的生活就像汽车上了高速公路，怎么也停不下来，也不敢停下来。这样下去，能跑多久呢？心中的忧虑与日俱增。

1982年，美国物理学家劳瑞·多西首创“时间病”一词，用于描述“时光飞逝”、“时间不够”、“必须加快速度迎头赶上”等急迫的情景。

如今，全世界都为“时间病”所困扰，我们都属于对速度膜拜的一族，每一件事以及每一个人都面临着加快速度带来的巨大压力。不久前，世界经济论坛创始人兼主席克劳斯·施瓦布先生用极端的措辞清楚地指出：“我们正从一个大鱼吃小鱼的世界步入一个快鱼吃慢鱼的世界。”

在这个忙碌而喧闹的时代，一切都要争分夺秒。英国心理学家盖伊·克雷斯通认为，现在“加速”已经成为人

类的第二天性。我们已经逐渐形成了迅速、省时及效率最大化的内在心理状态，这种心理与日俱增。

困扰现代人的不仅仅是高速度和快节奏，还有日益增大的生活压力和无限膨胀的欲望。在巨大的压力面前，每个人都觉得自己的生活随时可能出现意外，甚至瞬间崩溃，而永远都不满足的欲望“勾引”着我们不停地追求。

社会环境也在激励我们向自己的人生索取高价，“只有想不到，没有做不到”、“一切皆有可能”正在成为我们工作和生活的座右铭，过去那种“日出而作，日落而息”的平淡自如的生活已经离我们远去。

现在，当我们的生活在紧张忙碌中表现得一团糟的时候，我们应该停下来好好想一想，这是我们想要的生活吗？当然不是。我们没有理由埋怨自己不是生而富贵的幸运儿，我们要改变的是自己，因为要怎样生活是我们的权力，没有任何人、任何事、任何组织可以强迫我们。

我们需要调整现在的生活状态，把生活节奏放慢，把紧张心态放松，把无穷欲望放下。

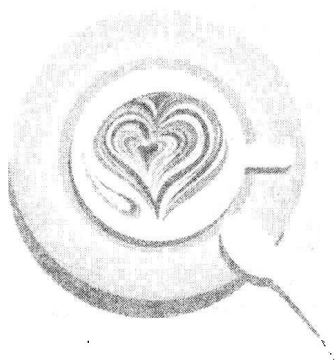
把生活节奏放慢，就是给我们的生活多留一些时间，给我们的生命延长一些时间。这样我们就不会没有时间吃早饭，不会整日面红耳赤、气喘吁吁，不会连睡觉都要定好闹钟。

把紧张心态放松，就是要从容地面对现实生活，随时随地享受生活，不管外界如何风云变幻，我们总是以“乐活”的人生态度去面对。健康的心理会保障我们的生活质量。

把无穷欲望放下，就是要过自己的“真生活”，不成为

欲望的奴隶。欲望常常在我们被诱惑的时候，成为我们的主人，指使我们做出种种贪婪的举动，最终破坏我们的心境，使我们的人生徒增烦恼。

所以，我们生活在这个世界上，就要学会把握自己，透彻地认识生活，用有限的生命享受快乐的人生。



目录 contents

Ⅲ · 前言

第一篇 放慢脚步，欣赏生活

第一章 快节奏下的生活舞步

1. 学会站着睡觉 / 003
2. 快节奏带来的疾病 / 006
3. 有多少生命可以重来 / 009
4. 快休闲，享受到了什么 / 012
5. 快餐正在侵夺你的健康 / 015
6. 快，不仅伤身更伤“心” / 018

第二章 慢下来才幸福

1. “慢”延世界的“慢生活” / 024
2. 勇敢地慢下来 / 028
3. 慢下来才能享受生活 / 031
4. 首先让自己的心慢下来 / 033
5. 让我们向慢生活靠拢 / 036
6. 找到合适的节奏 / 040

第三章 慢的乐趣，慢的心情

1. 慢是一种积极的生活方式 / 043
2. 慢慢走，请注意欣赏 / 045
3. 随时都要有看风景的心情 / 049
4. 人生难得“慢乐” / 052
5. 学会等待花开 / 055

第二篇 放松身心，享受生活

第四章 压力太大，不妨换一种态度

1. 现代人无所不在的压力 / 063
2. 不是所有优秀的人都能成功 / 068
3. 不要为了工作而忘了生活 / 071
4. 学会让步是一种进步 / 073
5. 不要强迫自己做到最好 / 075
6. 选择看待问题的角度 / 078

第五章 放松心情的妙方

1. 调整心情从姿势开始 / 081
2. 寻找工作的乐趣 / 084
3. 学会忙里偷闲 / 089
4. 做做“快乐游戏” / 092
5. 赞美自己，奖励自己 / 095
6. 丢掉不愉快的事情 / 097
7. 只生活在“现在” / 100
8. 多想想快乐的事情 / 102
9. 乐观是可以自己做主的 / 104

第六章 克服压力产生的不良情绪和心理

1. 坏情绪是幸福的“杀手” / 108
2. 清除恐惧心理 / 111
3. 摆脱内疚情绪的包围 / 114
4. 把自己从紧张中释放出来 / 116
5. 去除沮丧的情绪 / 118
6. 控制你的愤怒 / 121
7. 安顿焦虑的心 / 126

第七章 避开心理误区的困扰

1. 不要有患得患失的心态 / 130
2. 抛弃犹豫不决的生活态度 / 135
3. 心动不如行动 / 138
4. 不要让悲观毁掉我们的生活 / 140
5. 抱怨会让生活更糟糕 / 143
6. 不要把失去的理想化 / 146
7. 不要把快乐的钥匙交给别人 / 150
8. 不要看轻自己 / 153

第三篇 放下欲望，拓宽生活

第八章 欲望使现代人迷失

1. 现代人的欲望解放了，快乐却少了 / 159
2. 你到底想要什么 / 161
3. 不要把快乐出卖给欲望 / 164
4. 不要做寻找大海的鱼 / 167
5. 克制欲望可以减少忧虑 / 168
6. 学会不为所动 / 172
7. 和别人攀比是愚蠢的行为 / 176

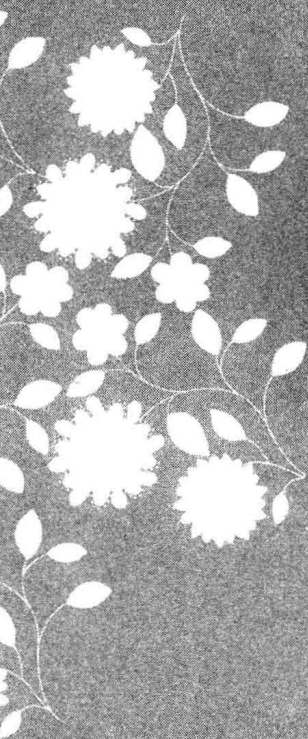
第九章 放下，才有快乐

1. 放弃是另外一种美 / 180
2. 善于放下包袱 / 182
3. 放开心胸，做好自己 / 186
4. 想要得到更多，犹如夸父追日 / 188
5. 生活中的黄金定律——减法哲学 / 190
6. 定时清理自己的心灵垃圾 / 192
7. 不要盲目地坚持到底 / 194
8. 一时得失不放心上 / 196

第十章 要懂得舍得之道

1. 放弃有时比争取更有意义 / 199
2. 没有意义的事情不要想 / 202
3. 学会认输，敢于不如人 / 205
4. 人生的真谛是简单的生活 / 208
5. 不要为虚名所累 / 211
6. 幸福快乐从给予中来 / 214

第一篇
放慢脚步，欣赏生活





第一章

快节奏下的生活舞步

“不是我不明白，是世界变化快”，大多数人被稀里糊涂地卷入了现代社会的快节奏生活。我们周围的世界比以往任何时候的变化发展都要快，我们就像翻滚的浪涛中的树叶，身不由己，被时代的大潮裹挟而去。每天都要竭尽全力使自己更有效率，力求每一天、每一小时、每一分钟乃至每一秒钟都能做更多的事情。我们挣扎在生存与追求的矛盾中，直至身体和心理向我们发出警报。

1. 学会站着睡觉

站立街旁，我们看到一个个匆匆忙忙的身影，在骄阳下追赶公交车，生怕稍慢半步就会迟到，会看上司的脸色，听客户的抱怨；公路上，前面的汽车稍慢一点，后面就会喇叭声四起，好像着了火似的；打电话给朋友，最常听到的两个字就是“忙”和“累”；中午吃的饭，经常下午就忘记了，因为根本就不知道什么滋味，麦当劳、肯德基、盖浇饭，什么快上什么，只要能填饱肚子就行；一份文件网上发，不管双方相隔多远，一点击就到了；用快递，只要



不出国，两三天就行……这就是我们现在生活的浓缩版。

总结起来就是一个感觉——“快”，我们好像在与时间赛跑，我们的生活被压缩在某个特定的空间，不停地重复。弄得很多人羡慕街边遛弯的退休老人——“看看人家那生活”。

可以这样说，我们生活在一个讲求速度的时代。对于这种快节奏的生活方式，某公司的管理者廖先生深有感触。他说生活已经被压缩为两点一线，从家到公司，然后再回到家，每天匆匆忙忙，日程安排甚至具体到了以分钟计；记事本上密密麻麻，每天都排满了各种公私事务，日复一日。不能说没有工作成就，毕竟几年间已经做到了公司的中层，可还是觉得少了点儿什么。

李维大学毕业后，找工作用了半年的时间。用他的话说，就是整个城市自己跑了个遍，几乎可以给旅游的人当导游了。紧接着上班工作，为了生存下去，他几乎放弃了所有的休息日。他看不到初升的朝阳，因为他要起早赶公交车，上车后要补觉，晚上自己从不做饭，什么简单吃什么。当李维在公司混得风生水起的时候才想起来，自己该交个女朋友了。可是用他的话说，哪有时间呀？交了女朋友你不能不约会吧，不能不陪人家逛街吧，不能不……总之没时间。

有一篇文章叫《学会站着睡觉》，这很符合现代人紧张的生活状态。其中写道：“许多人都很羡慕哈佛毕业生能够通行世界，却不知道哈佛给学生的告诫是，如果你想在进入社会后，在任何场合下都得心应手，并且得到应有的评价，那么你在哈佛就没有晒太阳的时间。在哈佛广为流传的一句



格言是，‘忙完秋收忙秋种，学习，学习，再学习’。”

在紧张忙乱之余，我们抽时间冷静思考一下：快节奏的生活给我们带来了什么呢？财富、成功、荣誉……当然还有混乱的生活。我们没时间去安排自己的生活，几乎没有和家人一起旅游的时候，孩子的作业本没有翻过，家长会没有去过，同学朋友的聚会几乎不参加，以前自己的业余爱好早已忘得一干二净，一天到晚的想法很单一，上班想着完成任务，下班想睡觉。

正像有位成功人士所说的：“我们有了工作，却失去了生活。”很多人在工作之余，都会产生一种怀念过去生活的想法。我们转了一圈，最初的原点才是我们的家园。

这让我们想起一个故事：古希腊时期的马其顿国王亚历山大，有一次去拜访大哲学家戴奥真尼斯，一方面是表达推崇之意，另一方面则希望听取几句智慧箴言。

他们交谈甚久，结束时，戴奥真尼斯询问亚历山大有什么人生计划。亚历山大说：“计划征服整个希腊！”

戴奥真尼斯继续追问：“征服希腊后要如何？”

亚历山大说：“计划进一步征服小亚细亚。”

“之后呢？”

“要征服全世界。”

戴奥真尼斯不改穷追不舍的个性，继续追问道：“征服全世界之后要如何？”

亚历山大告诉这位哲学家，完成一切之后，他打算放松自己，好好享受人生。

戴奥真尼斯笑着回答说：“你何不省下一切麻烦，现在立刻放松自己，享受人生呢？”



是呀，追求只是人生的手段，生活才是人生的目的，把追求看成目的，而忘了如何好好活着，岂不是本末倒置。试想，一个人通过拼命地打拼，积累无数的财富，迎来无数羡慕的眼光，而却从没能好好坐下来吃上一顿家中的饭菜，乃至离开人世的时候，伴随自己的只是一个财富的数字，那么所有的成就是不是变得很可笑？

有个很有名的医生，住着设有私人游泳池的高级别墅，开着百万元的好车。可惜的是他太忙了，每天能够在家里悠闲地享受的时间不到一个小时，不是忙于给人看病，就是忙于应酬，一回到家就倒头大睡，自家的游泳池很少去，这样的生活自然算不上快乐。

在这个世界上，没有长生不老的人，没有花不完的钱，没有永久高高在上的权力，所以这些都不是人生该追求的快乐。

当你拼命地运转生命，以牺牲自己的生活为代价，获取眼前诸多利益的时候，生活只能是一团糟。

我们可以像戴奥真尼斯那样追问自己：“我们努力打拼的最终目的是什么？”多数人的答案绝对不会是眼下正在过的生活。如果我们马上就能改变，那么为什么要等到功成名就的那一天呢？

把自己的身心闲置一下，梳理一下自己的生活，找一找生活真正的意义。

2. 快节奏带来的疾病

医药学家拉里·多西提出了“时间疾病”的概念。他认为当代人的生活被束缚在“毫微秒文化”中，人们的时