

优雅就是 不着急

易小昭 著

学习不着急

感受心底那份真正的温柔

雅女子是一道光

照亮自己和旁人





优 雅

就 是

不着急

易小昭 / 著

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅就是不着急 / 易小昭著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2016.5
ISBN 978-7-5699-0889-3

I. ①优… II. ①易… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 080604 号

优雅就是不着急

著 者 | 易小昭

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

封面插画 | 范 薇

装帧设计 | 孙丽莉

责任印制 | 刘 银 誉 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮 编 | 100011 电 话 | 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880 × 1230mm 1/32

印 张 | 7

字 数 | 220 千字

版 次 | 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | 978-7-5699-0889-3

定 价 | 38.00 元

版权所有, 侵权必究



"优雅在女人身上就是一朵花，

你有了它，

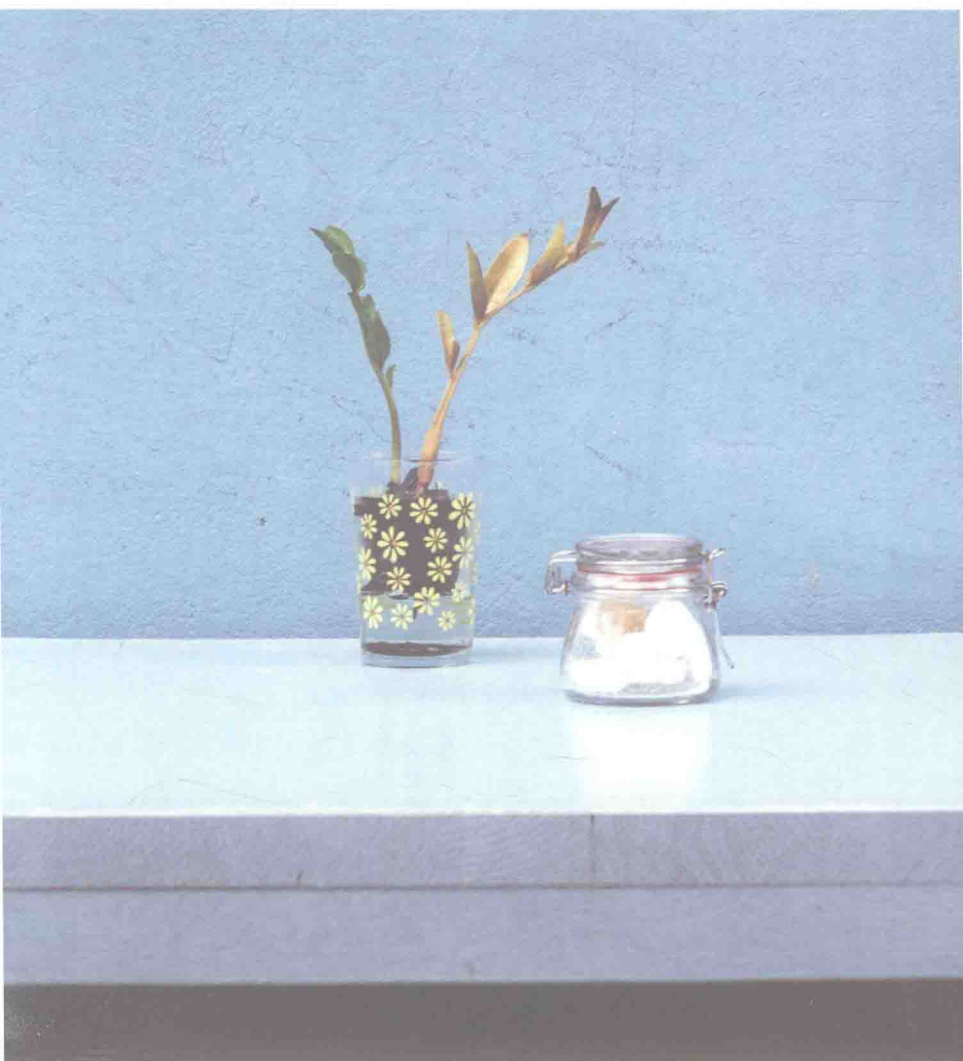
别的就不必有了，

如果没有它，

不管你有什么，

都已无足轻重。”





优雅

是唯一不褪色的美

序

优雅，就是慢下来，不着急

2013年，我把银行卡里所有钱都取了出来，买了一张飞曼谷的机票。

那是我第二次去曼谷，第一次去在三年前，鬼使神差地报了跟团游，全程几乎都是中国人，坐在大巴车上看曼谷冬天仍繁盛的绿，下了车挤在一群大爷大妈里，参观一个个预先设定好的景点，在景点排很长很长的队去上一趟厕所，只有晚上才回到酒店自由活动。

但是即便就这样点影的接触，泰国也在我心里生下了根，街头毫不设防的微笑，轻轻慢慢的节奏，每隔十里的供养佛，懒懒洋洋的流浪狗，在离开的前一晚，我站在曼谷街头，舍不得睡去。

这次的终点不是曼谷，而是清迈。那时《泰囧》还没有上映，不知道为什么就要去这个地方待上一段时间，或许因为它是个小城，也或许仅仅因为我喜欢它的名字。到曼谷后，拜了我之前拜过的四面佛，



没多作停留，便直接坐大巴车去了清迈。

清迈，清，迈。可能我真的是因为这两个字而去的。

我在清迈待了一年，住在山脚下的木质民宿里，窗外就是葱葱郁郁的山峦与溪水，每天清晨被叽叽喳喳的小鸟说话声叫醒，没有睁开眼，就闻到一股属于泥土和植物的香气。那可能是我度过的最幸福安宁的一段时间。直到现在，那种安宁感仍驻留在我的心里。

洗澡，洗头发，换上干净舒适的麻质衣裙，沿着溪边散步到小城里，等商家店铺一家家开门，等乞食的僧人来。

穿橘红色僧袍的修行者踱过还带草木香味的空气，不急不乱，每一步都走得有仪式感。小城里的居民会送上自己的食物，这些托衣钵取食的人，则为供养他们的人诵念经文。

听不懂佛经，但每天都被这种场景深深吸引，直至所有僧人拿着

钵衣归庙，才离去。

回来时，老板娘也做好早餐，用不太流利的泰式英语，笑嘻嘻地和我交流，问我稿子的进度如何了。每次我皱眉头耸肩表示不顺利，她就推给我一杯咖啡：“慢慢来，慢慢来嘛，别着急。”

泰国人最喜欢说的就是“慢慢来”，好像在他们的生活里没有着急的事情似的。住了几个月，发现他们生活里确实没有很着急的事情，就连拉肚子上厕所这种紧急事，旁边的人都会说“慢慢来嘛慢慢来”。后来，我也染上了“慢慢来”，放下交稿的进度，说来也奇怪，等我自己放空不着急的时候，之前每晚催稿的编辑也没了踪影。

上午吃完早餐，坐在窗前发会呆，想写的时候就写，不想写的时候就跑去逛古城。

清迈古城几乎每走几步就可以看到佛像，佛像微笑，街道宁静干净，一般下午就在古城的咖啡馆里度过，写稿，找不同的人聊天，看路过的行人。

以前我也带上所有资金去一个地方写稿，去过厦门海边，去过拉萨城，也去过四川深山里，但不管我走到哪里都无法按预期的目标完成，只有这一次。当我主动把稿子交到可能想放弃我的编辑手中时，那边的头像灰了好久，没想到当晚十二点可爱的编辑给了稿件通过的回复。

没有像以前一样大松一口气，然后狂欢一场，生活还是那个节奏，

早起，散步，听僧人诵经，吃早饭，发呆，写作，读书。

我开始大量阅读，也开始学习油画，开始重新了解植物、动物，以及自己。知道了上百种热带植物的名字以及生长习性，记住了不少动物的名字和生命周期，也突然明白如何在内心里保存平静。

这种通过一年的大量阅读和绘画习得的东西叫缓慢，叫专注，也叫优雅。

当你慢下来的时候，内心才能从喧嚣中安定下来，才能找到属于自己的节奏与步伐，不轻易被外界的催促与慌张乱了阵脚。回来之后，每天不再被小鸟叫醒而被闹铃叫醒，闻不到树木的香气却满是透不过气的雾霾，但我仍然会静静给自己做份早餐，坐在窗前静静吃完，开始一天各种工作。我知道这就是我的生活，在没有足够能力实现时间与物质自由的情况下，我享受内心舒缓的节奏感，这是唯一能让举止与生活优雅起来的东西。

我从泰国回来，写下这本书《优雅，就是不着急》。优雅，即是慢下来，不着急。

慢慢来，不着急，找到属于自己的节奏，举止会优雅起来，生活也会富足起来，而生命也会开阔起来。

你看呵，一切都在你不再着急的时候，变得美好了。





“真正的优雅，
不是避开车马喧嚣，
而是在心中修篱种菊。”



“温柔要有，但不是妥协，我们要在安静中，不慌不忙地坚强。”

女孩子要优雅过生活。

读书、写字、手工……

哪怕没有专门的技艺，

也要有一项认真的消遣，

不为世界牵绊，

不与“所有的人”雷同。





