

轻松的生活来自心灵的舒缓

生活失败是最大的
个人灾难

ZHEYANG SHENGHUO
CAI BULEI

这样生活才不累

清除心头的杂草	让生活变得简单一点
梳理烦躁的情绪	让内心变得平静一点
清点生活的目标	让过程变得有序一点
重拾往日的温情	让家庭变得温馨一点
消除职业的危机	让工作变得安心一点

姜丽君 ● 编著

中国商业出版社

生活失败是最大的
个人灾难

ZHEYANG SHENGHUO
CAI BULEI

这样生活才不累

姜丽君 ● 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样生活才不累 / 姜丽君编著. —北京 :
中国商业出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7155 - 0

I. ①这… II. ①姜… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物
IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016897 号

责任编辑：张新壮

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * *

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 230 千字

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



Foreword 前言

用舒缓的心态面对生活

“你我皆凡人，生在人世间，终日奔波苦，一刻不得闲。既然不是仙，难免有杂念，道义放两旁，利字摆中间……”一首《凡人歌》用朴实的歌词道出了现代人奔忙的生存状态，也描绘出了人们对名利和道义的价值取舍。

人活一世，需要做的事情很多，肩上有多大的责任和义务需要承担，心中有太多的欲望和理想需要实现，竞争强、节奏快的现代生活更加催促人们不断加快自己的脚步，以免遭受损失，以免落后，以免被淘汰。负担变重了，压力变大了，时间变短了，烦恼变多了，人们也就越发觉得身心疲惫了。

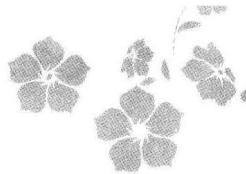
其实，随着社会的发展和经济的腾飞，快节奏是时代发展对人们的要求，也是现代人应该努力去适应的一种新的生活方式，这是不容置疑的。快意味着高效，然而加速却并不是实现高效的唯一方法。正是因为人们误解了“快”的含义，把“快”当成了追求的目标，唯“快”是图，才导致人们在快中急功近利、心慌意乱、劳心伤神、精疲力竭，虽然忙碌却收获甚少，使生命在急速运转中消耗加快。这种状态下极易导致人们的心理失衡，因此，失去了平和、豁达、宽容、淡泊、冷静的心态，使自己的心灵制动失灵，在杂乱无章的生活中，导致人们欲“慢”不能，找不到回归的方向。继而因为迷茫而劳累，因为迷失而疲惫。

我们的身体需要休息，我们的心灵同样需要休息，身体与心灵二者都不能过度透支，学会减速，学会休憩，才能保持生命的张力。

生活是很忙碌，然而我们却不能因此而使自己变得盲目，忙得没有主张，忙得失去方向，这样只会自乱阵脚，自添忧愁。因此，生活的节奏越快，我们越应该保持清醒的头脑和良好的心态。我们应该学会在快节奏下过一种“慢”生活，减少内心的浮躁。以一种舒缓的心态去面对生活，匆忙但不慌张，紧张但不急躁，积极但不贪婪，充实但不单调。使生活有条不紊，有张有弛，该忙碌时忙碌，该放松时放松。即使实在没有时间，也要适当地“忙里偷闲”，强制自己休息，让自己的心灵得以休憩，这样才能保持积极健康的生活态度和乐观从容的处世方式，并坦然地去享受生活。

心安处即自由乡。束缚你的不是生活本身，而是你的心灵。有什么样的心态就有什么样的生活。你的心不杂乱，生活自然就会简单平和；你的心不急躁，生活自然就会风平浪静；你的心不慌张，生活自然就会井然有序；你的心不冷漠，生活自然就会温馨和谐。

从容生活从“心”开始，令你感到劳累的主要原因不是生活的逼迫，而是你内心的不安。人们总是揣着一颗浮躁的心、功利的心、贪婪的心、固执的心、虚荣的心，什么都舍不得，什么都放不下，这样怎么可能让自己轻松下来呢？当你能够用豁达、平和、淡泊、宽容的心态面对生活，使自己的心安静下来的时候，你就不会再吃不香、睡不好、站不安、坐不稳了。



Contents 目 录

第一篇 在快与慢之间找到生活的平衡点

——到底是什么让你如此疲惫不堪

.....

我们生活在一个讲求速度的时代，为了适应这种快节奏的生活，人们不得不竭尽全力地与时间赛跑。然而“快”并不总是意味胜利，而“慢”也并不总是表示落后。“快”在给人们带来诸多的便捷和高效的同时，也让人倍感迷失和折磨，生活被速度冲击得七零八落。

其实，人们之所以不能适应这种社会生活，根本原因在于他们内心的急躁和慌张使之方寸大乱、事倍功半。因为心乱，所以生活更乱，因为心累，所以生活更累。学会放慢自己的心态，去“急”取“缓”，保持内心的安宁和平静，生活也就会不再那么难以应付了。

.....

第一章 快节奏模式下不安的心灵——看看快生活都带给你些什么

快节奏的生活方式，在带给人们更多的便捷和舒适的同时，也对人们提出了更好的要求，需要更加高效地利用时间，进行工作和学习。要做到这一点，其实并不难。但现实中，人们却总是感觉时间不够用，整天忙得不可开交，却依然无法赶上生活的脚步。



一、快节奏的生活方式你适应吗	004
二、你是否在追求一劳永逸的生活	007
三、急速运转的生活让人倍感压迫	010
四、紧张的氛围扰乱了人们的情绪	013
五、过多的挫折导致人们心理抑郁	016
六、父母因为忙碌而冷落了孩子	019
七、过于疲劳导致早衰和过劳死	022
八、忙碌让生活变得肤浅和乏味	025

第二章 现代人为什么想慢却慢不下来——是谁让你如此疲于奔命

在快节奏的生活中，人们尝尽了苦头。然而当他们精疲力竭、心力交瘁，想要慢下来时，却发现实在太难了。慢，成了现代人对生活的一种奢望。这不是因为生活的逼迫，而是源自内心的狂躁。人们总是揣着一颗浮躁的心、功利的心、贪婪的心、固执的心、虚荣的心，什么都舍不得，什么都放不下，怎么可能让自己吃得香、睡得好、坐得安、立得稳呢？

一、现代人习惯于为忙而忙	030
二、总想和时间去赛跑	033
三、不切实际的自我定位	036
四、为了名利而不断奔忙	039
五、被自己的虚荣心所牵绊	041
六、越苛求完美越不完美	044
七、凡事只靠自己不懂合作	047
八、背负着沉重的职业危机感	050

第三章 快生活需要“慢”理念——学会给自己的心灵减减速

我们生活在一个讲求速度的时代。为了适应快节奏的生活，人们变得急功近利、急不可耐，甚至以慌乱、自私、狂躁、冷漠的心态去对待人和事，结果却在“快”中遭受失败，心力交瘁。因此，人们需要给心灵减减速，让心慢下来，进而让生活慢下来。只有急中有慢、有张有弛、外快内稳，才能让心灵得到休憩，使生活保持沉稳。

- 一、快不是生活的唯一方式 054
- 二、给自己一个喘息的机会 057
- 三、要懂得心急吃不了热豆腐 060
- 四、慢下来才会得到应有的回报 062
- 五、要清楚自己想要什么样的生活 065
- 六、快节奏下更需要淡然与平稳 068
- 七、学会把心从物欲中解脱出来 071
- 八、快乐需要在舒缓中慢慢体味 073

第二篇 轻松的生活来自于心灵的舒缓

——适时地给自己的心灵放个假

每天忙得焦头烂额，每天累得筋疲力尽，每天过得紧张兮兮，没有时间去陪伴家人和孩子，没有时间去娱乐和休闲，更没有时间梳理心情。生活其实并不应该是这个样子。生活需要一种安然、宁静的态度，在快节奏中更需要保持一份悠然的心情，学会忙里偷闲，给心灵放个假。只有你不乱阵脚，才会使生活张弛有度、忙中有闲，既能高效工作，又能享受生活，这样才能更好地适应社会，让生活轻松，让心灵舒适。



第一章 清除心头的杂草——让生活变得简单一点

生活其实很简单，只因人们过多地留恋世间的各种诱惑，执著于功名利禄的追求，让自己的心头杂草丛生，因为变得浮躁、贪婪，对生活失去了耐性，在急不可耐的忙碌中使生活变得杂乱无章。要想使生活有规律，就必须使心中的杂念沉淀下来。当你懂得平淡才是幸福，拥有即是财富时，生活就会回归简单，心灵也会归于平淡。

- 一、培养从容的心灵优势 080
- 二、以平和的心态面对生活 083
- 三、经常清扫自己的心灵 086
- 四、快乐并不完全取决于物质 089
- 五、不要把事情想得太复杂 093
- 六、学会简化你身边的物品 096
- 七、适合自己的才是最好的 099

第二章 梳理烦躁的情绪——让内心变得平静一点

在当今快节奏的社会里，人们的情绪更多的是处在一种焦急、紧张、忧虑、愤怒的状态。生活也因此失去了平衡，快节奏打乱人们内心的平和。所以，留出时间梳理一下自己的情绪，学会思考和控制，遇事不慌张，心胸要坦荡，这样心灵才会变得舒缓，生活也才能够恢复平静。

- 一、切记冲动是魔鬼 104
- 二、不要随便“闹”情绪 107
- 三、不为琐事而抓狂 110
- 四、赶走内心的浮躁 113
- 五、及时掐灭愤怒的火焰 117

六、以乐观的心态面对生活	120
--------------------	-----

第三章 清点生活的目标——让过程变得有序一点

社会的快节奏，让人们不由自主地加快脚步，怀着焦虑和浮躁的心情，就很难从容地做好该做的事，生活也因此变得杂乱无章。其实不是生活本身变得复杂，只是人们想要得太多，自己乱了阵脚，也导致生活更忙、更乱。因此，要想让生活恢复井然有序的状态，就要冷静地思考问题，清点自己的生活，去繁就简，忙而不乱。

一、让目标更具体一些	126
二、做事专注很重要	130
三、磨刀不误砍柴工	133
四、及时进行转换角色	135
五、学会管理自己的时间	138
六、做事情要分清轻重缓急	142
七、学会适度地燃烧自己	145

第四章 重拾往日的温情——让家庭变得温馨一点

现代社会竞争日益激烈，有些人在紧迫感和危机感的包围中疲于奔命，把所有的时间都用于工作和学习，而冷落了自己的家人，忽略了自己的朋友。甚至在屡次遭受失败和挫折之后，开始变得自暴自弃、自甘堕落。当人们的内心充满了猜忌、冷漠、绝望的时候，生活也就失去了温存。因此，消除内心的冷漠，让心灵变得热情、温柔、坚强，并懂得感恩，当你热情地面对生活时，生活也会回报给你温馨的真情。

一、别让冷漠亵渎了心灵	150
-------------------	-----



二、慢慢地来品味爱情	153
三、不打婚姻“闪电战”	156
四、再忙也要抽空陪陪孩子	160
五、常回家看看父母	163
六、与朋友常保持联系	167

第五章 消除职业的危机——让工作变得安心一点

身在职场中的人们，似乎每天都在紧张和焦虑中度过，他们拼命地工作，想挣更多的钱；他们不断地充电，生怕别人把自己淘汰；他们为了追求名利，不惜变成工作的奴隶。长此以往，能不累吗？工作不是生活的全部，为了工作也不至于这么呕心沥血，学会调节，学会给自己松松绑，让内心安然点，就会感觉舒坦很多。

一、别把工作当成是生活的全部	172
二、工作也要学会忙里偷闲	175
三、工作更要懂得苦中作乐	178
四、跳槽之事要三思	181
五、不要过分追求名利	184
六、工作之余放松但不放纵	187
七、适当降低自己的目标	190

第三篇 好心态帮你减轻心灵负担

——慢活人生是这样炼成的

人们总是抱怨生活的忙碌和慌乱，无聊和枯燥，烦闷和压抑，却不去思考为什么会这样。是生活的节奏太快改变了生活的模样，还是心灵的浮躁让你忽略了身边的美好？生活是在一个有条不紊的内在规律下运行的，

虽然表面上看似紧张，却又不失条理。只是人们的心变得急躁了，变得慌乱，变得贪婪了，才使人们失去了从容和悠然，品不出生活的真滋味。学会减速，学会止步，保持一种闲适的慢心态，才是现代人实现心灵漫步的生活智慧。

第一章 想开些，再想开些——人生活得就是好心情

生活中，不管是追求事业也好，对待情感也罢，我们往往都会铆足干劲，紧盯目标，追求成功和满足。但在这个追求的过程中，往往会不自觉地陷入“忙”的怪圈，将自己引入“累”的恶性循环里。于是，忽略了生活中很多本属于我们的幸福和快乐，却时常抱怨生活的无奈和紧张。如果我们能够以一种随缘、简单的心态来对待生活中的林林总总，则能够保持一份娴雅恬淡的心境，走进“慢”活人生。

- 一、恬淡可以沉淀生活的浮躁 196
- 二、懂得随缘才会更加坦然 199
- 三、时常和自己的心灵对话 202
- 四、学会减轻自己心灵的分量 205
- 五、不预支明天的烦恼 208
- 六、再苦再难也要笑一笑 211
- 七、疲惫的时候给心情放个假 214
- 八、为自己收拾一份好心情 217

第二章 该放下的，就放下——人生懂得取舍更重要

现代社会人们似乎陷入了这样的生活怪圈：一方面崇拜速度，为所谓的功名利禄不停奔忙，却使自己身心疲惫，难以适应；另一方面他们渴望舒缓，使生活慢下来，享受一下久违的简单和闲适，



却又怕跟不上生活的节奏。最终陷入欲“快”无力，欲“慢”不能的两难境地。其实，这二者并不冲突，关键是你若能够找到生活的重心，认清人生的意义，珍惜拥有，用心呵护，在忙碌中保持放松的心态，你会发现幸福就在你的身边。

一、失去并不一定就是坏事	222
二、不要把自己太当回事	225
三、放下生活中无谓的执著	228
四、珍惜你当下所拥有的	231
五、做个聪明的“糊涂者”	235
六、人生要懂得急流勇退	238
七、保持知足常乐的心态	241

第一篇



在快与慢之间找到生活的平衡点 ——到底是什么让你如此疲惫不堪

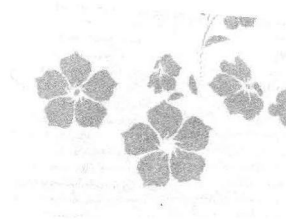


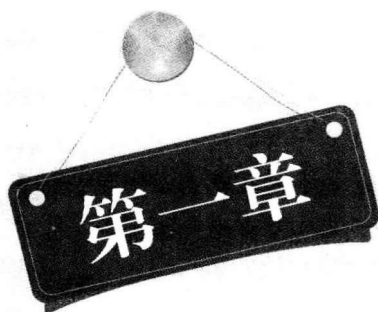
这样生活

ZHEYANG SHENGHUO 才不累

我们生活在一个讲求速度的时代，为了适应这种快节奏的生活，人们不得不竭尽全力地与时间赛跑。然而“快”并不总是意味胜利，而“慢”也并不总是表示落后。“快”在给人们带来诸多的便捷和高效的同时，也让人倍感迷失和折磨，生活被速度冲击得七零八落。

其实，人们之所以不能适应这种社会生活，根本原因在于他们内心的急躁和慌张使之方寸大乱、事倍功半。因为心乱，所以生活更乱，因为心累，所以生活更累。学会放慢自己的心态，去“急”取“缓”，保持内心的安宁和平静，生活也就会不再那么难以应付了。





快节奏模式下不安的心灵

——看看快生活都带给你些什么



快节奏的生活方式，在带给人们更多的便捷和舒适的同时，也对人们提出了更好的要求，需要更加高效地利用时间，进行工作和学习。要做到这一点，其实并不难。但现实中，人们却总是感觉时间不够用，整天忙得不可开交，却依然无法赶上生活的脚步。

一、快节奏的生活方式你适应吗

当人们把自己的一切都卖给时间的时候，就注定从出生、长大、结婚、生活直至离开，都会处在狂热的喧嚣之中，一生沦为时间的奴隶。当你正为生活疲于奔命的时候，其实生活早已经离你而去。

【生活自测】你能适应快节奏的生活吗？

- () 你的家里是不是又脏又乱，却没有时间和精力来收拾？
- () 你是否经常顾不上吃早饭就匆匆赶去上班？
- () 你是不是经常觉得很累，但是晚上睡觉却经常失眠？
- () 你是否对家的温馨，感觉越来越淡？
- () 你是否经常觉得生活很枯燥？
- () 你是否经常会产生逃离的念头，避开喧嚣，过自由的日子？

以上问题选择“是”的数量越多，表示你对生活的适应感越差，说明快节奏的生活已经打乱了你原有的生活步调。

现代社会经济的发展突飞猛进，生活的节奏也变得越来越快，“快节奏”成了现代人最显著的标志，快起、快吃、快走、快工作、快挣钱，人们匆忙地穿梭在城市的各个角落，为了生活得更安稳，为了生活得更宽裕而不停地奔忙。快节奏的生活给人们带来种种好处的同时，也让人们在时间的夹缝中变得疲倦，变得心力交瘁，渐渐地赶不上生活的脚步。

英国的时间专家格斯勒曾说：“我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。”在“时间就是金钱”的观念的操控下，人们甚至自愿把自己