

慢生活

RELAX IN THE CITY WEEK BY WEEK

好好爱自己的52个慢活练习

[美] 艾伦·埃尔金 (Dr. Allen Elkin) 著

柴丹 译



很多人都只是在活着，而不是在生活，
很多事现在不做，真的一辈子都不会去做了……

再忙再累也别忘了放慢生活的脚步，
再苦再难也要学会享受人生！

从现在起，就让本书给自己一个放松的机会！

慢生活

RELAX IN THE CITY WEEK BY WEEK

[美] 艾伦·埃尔金 (Dr. Allen Elkin) 著 柴丹 译



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

慢生活 / (美) 埃尔金著; 柴丹译. — 武汉: 武汉出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5430-6939-8

I. ①慢… II. ①埃… ②柴… 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084479号

RELAX IN THE CITY WEEK BY WEEK

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Text Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Chinese translation Copyright © 2011 by CA-LINK INTERNATIONAL LLC

版权合同登记号 图字: 17-2012-037

书 名 慢生活

著 者: (美) 艾伦·埃尔金

译 者: 柴 丹

责任编辑: 张葆琄

策划监制: 张永超

特约编辑: 王 磊

内文插画: 李 焱

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http://www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7 字 数: 87千字

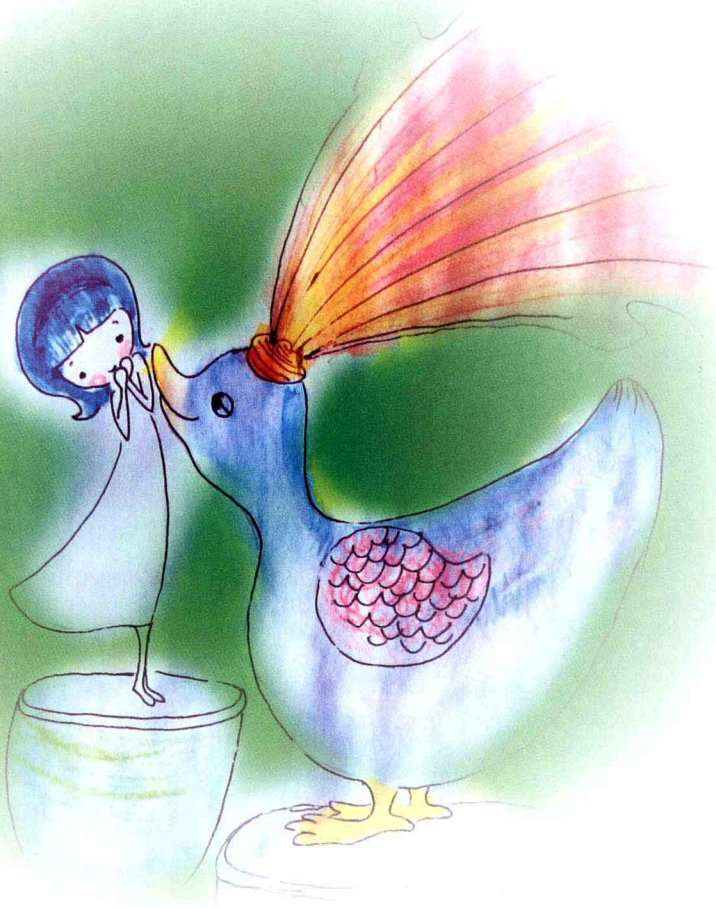
版 次: 2012年8月第1版 印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

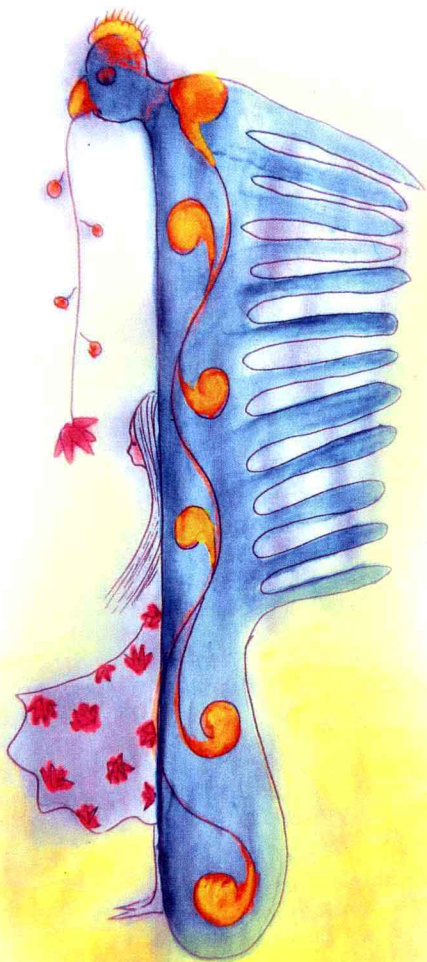
版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

给自己一颗宁静的心对抗飞速发展的社会，
慢慢吃饭、慢慢读书、慢慢享受阳光、慢慢去爱。



慢
下来，
擦一擦你心灵上的灰尘，
自给自足感受生命最初的触觉，
远离喧嚣，享受寂静之美。

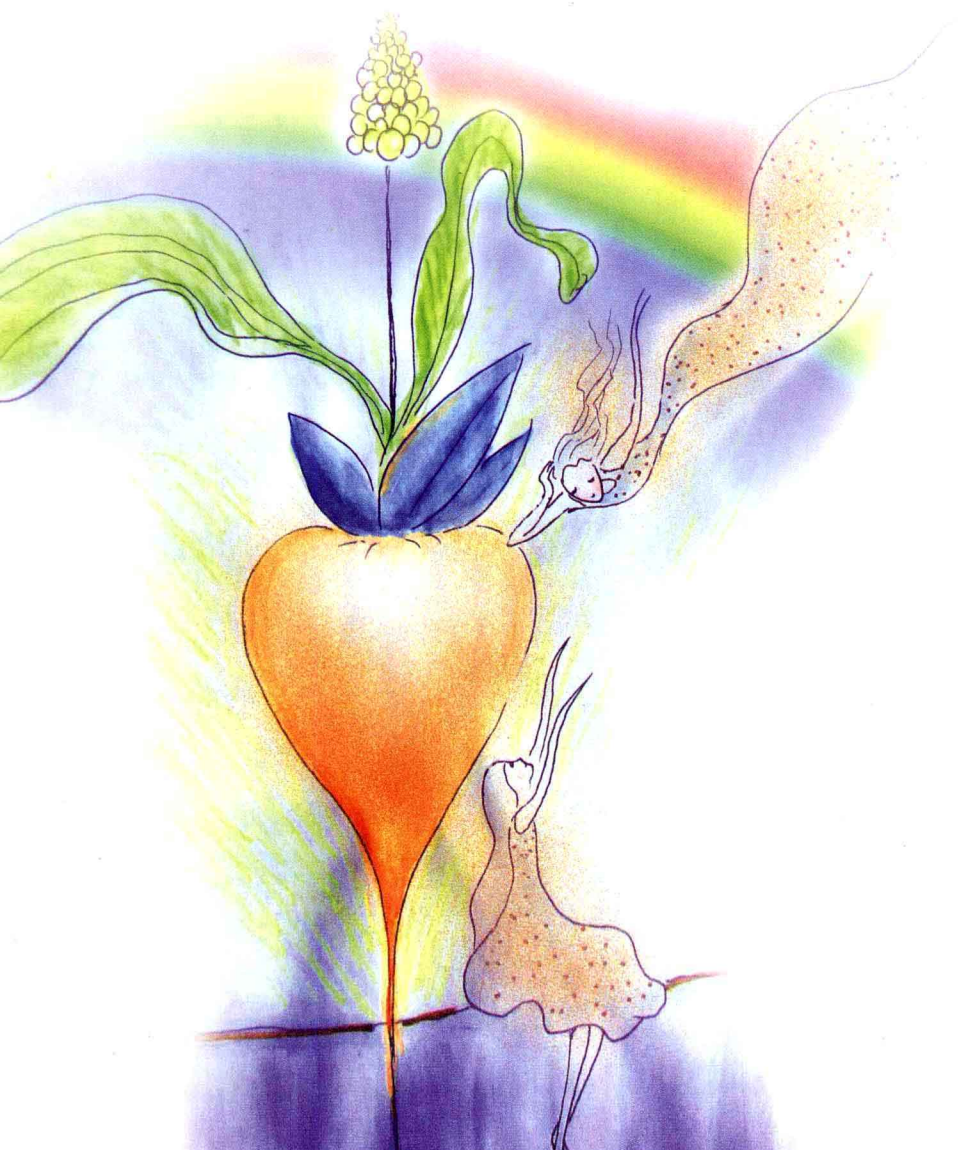


很多人都只是在活着，而不是在生活，

很多事现在不做，真的一辈子都不会去做了……

再忙再累也别忘记放慢生活的脚步，

再苦再难也要学会享受人生！





前言

我在大城市生活好多年了。不过，每当我回想起在加拿大的一个小镇上度过的几年岁月，还是会心生欢喜和怀念。如今想来，那几年的生活真是悠闲自在呀！小镇的生活节奏简单舒缓，不急不躁，人也不那么容易沮丧，生活的方方面面都很舒适、轻松。

记得我刚从小镇搬到大城市时，我震惊地发现，城市生活完全是另一个样：街道人满为患，来往车辆发出刺耳的噪音，有些地方散发着难闻的味道，一些人的行为粗暴无礼……我很快意识到，在城市里生活肯定不会一帆风顺，没准还得付出一些代价。最大的代价莫过于我将失去在小镇里非常享受的恬静生活——人总是失去后才懂得珍惜。总之，我预感到都市生活将会压力重重。

当然，很快我也发现大都市有它的好处，都市生活中的活力和精彩让我欣赏。大城市独具的文化多样性，还有参与各种文娱活动的机会，对我来说也很重要。探访新邻居，走街串巷搜寻美味的餐馆、烘焙店或书店，也颇有乐趣。我喜欢结识新朋友，也喜欢多种多样的生活选择，我爱活力四射的城市生活。

确实，很多时候我们非常享受都市生活，然而，当都市生活的压力倾泻而出时，我们又会感到茫然：我为什么要待在这儿呢？很多人都怀着这种矛盾心态。如果能轻松应付压力和挫折，他们将更加享受都市生活。不幸的是，都市生活没有配套的减压说明书。我们需要帮助，需要一张都市生活地图，来指导我们在享受都市生活的便利和快乐的同时，保持精神放松和心灵满足。

在这本书中，我会告诉你如何与城市生活中的压力和烦恼共处。你将学到能够减轻压力的思维方式，学习如何使身体放松，内心平静，如何释放紧张，从忧虑中解脱出来。你也将学会如何在



熙熙攘攘的都市中寻找自己的心灵港湾。为了获得内心的宁静，首先要开始一段探索内在的旅程，学会一系列技巧，建立新的行为模式。我还会帮助你掌握这些技巧，用一些实用的方法把都市生活转变成一种愉悦快乐、心灵宁静的美好体验。自我放松，享受都市生活，就从这里开始吧！





第一章 从这里开始

理解压力 • 4

练习1：辨别你的压力来源

压力和身体 • 10

练习2：测量你在都市生活中压力

学习如何放松 • 16

练习3：一分钟身体觉知练习

放松你的身体 • 19

练习4：释放肌肉的紧张状态

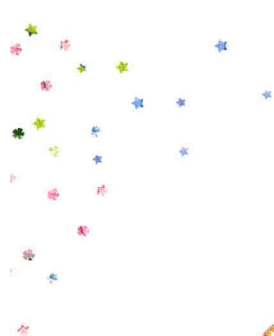
带来平静的呼吸方法 • 22

练习5：尝试禅式呼吸

放松心灵 • 26

练习6：观想宁静





第二章 化繁为简的生活

在快节奏中漫步 · 34

练习7：活在当下

练习8：有意识地进食

不再苦苦等待 · 39

练习9：学习快速放松

管理你的时间 · 44

练习10：巧列清单

练习11：学会委托他人

少即是多 · 49

练习12：杂物最少化

降低消费的艺术 · 54

练习13：追踪你的消费

练习14：只逛不买

第三章 让内心变得有弹性

压力来自你的思维模式 • 62

练习15：找到你的平衡点

远离思维陷阱 • 65

练习16：学会积极思考

练习17：知足常乐

你的愤怒有益吗？ • 70

练习18：测测你的易怒程度

控制坏脾气 • 73

练习19：苦中作乐

少些忧虑 • 77

练习20：你是个忧虑重重的人吗？

培养内在的自信 • 82

练习21：了解你的自我评价

练习22：增强自信

发现你的生命重心 • 87

练习23：重估自我价值和人生目标

发掘你的灵性层面 • 92

练习24：创造自己的灵性方式

练习25：写下你的专属祈祷词





第四章 建立良好的人际关系

找到“都市乡村” · 100

练习26：找到最适合你的社区

融入集体 · 105

练习27：融入社区

寻找朋友 · 108

练习28：表达爱意

助人为乐 · 113

练习29：生活中的善举

练习30：开始帮助别人

战胜社交恐惧 · 118

练习31：消除社交焦虑

让自己更坚定 · 121

练习32：你是个内心坚定的人吗？

应付不好相处的人 · 125

练习33：掌握“都市柔道”

寻找都市罗曼史 · 130

练习34：善用道具



第五章 寻找内在的平和与宁静

家是心灵的港湾 · 138

练习35: 巧用颜色营造和谐空间

发现独处的乐趣 · 143

练习36: 创造自己的心灵港湾

消除噪音 · 146

练习37: 对住所进行隔音

城市绿洲 · 151

练习38: 建造城市小花园

练习39: 享受片刻宁静

内在的平静 · 156

练习40: 简单的冥想

练习41: 行走冥想





第六章 保持健康

吃得好，更健康 • 164

练习42：分析你的饮食习惯

练习43：掌握外出就餐的艺术

避免情绪化饮食 • 170

练习44：减轻压力的小点心

关于运动 • 175

练习45：伸展运动

练习46：跳舞消除烦恼

睡一晚好觉 • 180

练习47：用“风水”布置卧室

练习48：驱除焦虑思绪

第七章 更好享受都市生活

保证安全 · 188

练习49：教给孩子基本的安全常识

亲近大自然 · 193

练习50：回归大自然

城市探险 · 197

练习51：动身去探险

暂离城市 · 204

练习52：为暂离城市做准备





第一章

从这里开始