

# 放慢生活的速度

别为小事抓狂  
励志经典系列

(美) 理查德·卡尔森博士 著 俞利军 译  
约瑟夫·贝利

放慢生活的速度，从容地赢得生活



机械工业出版社  
China Machine Press

# 放慢生活的速度

别为小事抓狂  
励志经典系列

(美) 理查德·卡尔森博士 著 俞利军 译  
约瑟夫·贝利



机械工业出版社  
China Machine Press

Richard Carlson and Joseph Bailey. *Slowing Down to the Speed of Life: How to Create a More Peaceful, Simpler Life from the Inside Out.*

Copyright©1997 by Richard Carlson and Joseph Bailey.

This edition arranged with Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright © 2004 China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Linda Michaels Ltd. 通过 Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

**本书版权登记号：图字：01-2003-8119**

**图书在版编目(CIP)数据**

放慢生活的速度/(美)卡尔森(Carlson,R.), (美)贝利(Bailey,J.)著;俞利军译. - 北京:机械工业出版社, 2004. 1

(别为小事抓狂系列)

书名原文: *Slowing Down to the Speed of Life: How to Create a More Peaceful, Simpler Life from the Inside Out*

ISBN 7-111-13372-2

I. 放… II. ①卡… ②贝… ③俞… III. 心理保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102518 号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 颜诚若 版式设计: 刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 5.25 印张

定价: 18.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

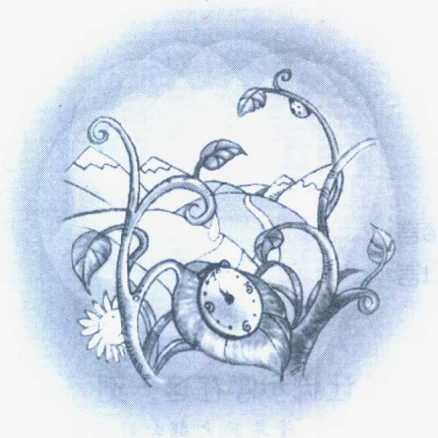
本社购书热线:(010)68326294

投稿热线:(010)88379007

# 别为小事抓狂

我们一直为人生努力着，  
却不经意间错失了  
多少生命中的神奇与美好？  
所以，现在开始，  
请你活在当下，  
平和、放松的  
你将获得更大的成功

——珍惜你自己，朋友



致繁华都市中忙忙碌碌的人  
——放慢生活的速度,从容地赢得生活



# 序言

Slowing Down to the Speed of Life

## 乔的故事

1980年11月，我参加了一个名为“从事援助事业的专业人员并非只有重压和劳累”的专题研讨会，这对我的生活产生了我做梦都没想到的影响。事实上，作为一名心理学家、一位研讨会主讲人、一个被全美国视为戒毒领域的领军人物，我已经被生活累得精疲力尽。当时，我只是想借机逃离明尼苏达州的严冬，才去迈阿密参加又一个承诺使我摆脱生活重压的会议。在此之前，我把生活当成一系列要做的功课，一项项要完成的任务，无数要出席的会议、要参加的活动。我几乎总是很匆忙，把我的生活能填多满就填多满。我认为这样就会很快乐，要是我看起来很忙、很重要，那么我就是快乐的。而且，似乎我所有的朋友、亲人、同事也都是这样生活的，在我们繁忙的日程表上很难找到大家可以聚会的一天。而聚会的时候，我们也要把它安排得满满的：聚餐、骑车等等。看起来我的生活很充实，但是我仍然会觉得心里空荡荡的，就好像丢了什么似的。也许如果我更成功，工作效率

更高，或许再参加一个活动，就不会这样了吧？

在我得知本书中我们将要描述的心理方法之前，我的生活就像纺车上的仓鼠，一路狂奔，匆匆忙忙不知去哪儿，但总是以为自己就要到了。我有许多与重压有关的症状——紧张、头疼、胃病、长期忧虑、失眠，而我认为这是正常的。

到达迈阿密时，那里的天气很热，与明尼苏达州的寒冬反差很大，我受到了数年未见的朋友们的欢迎，他们看起来和我不一样——比我更放松、更快乐，我骄傲地认为“他们没有我压力大，是因为我的日程表排得更紧、顾客更多，所以他们一定没有我重要”。介绍给我的每一个人看起来都那么平静、快乐，当然也很普通，我对他们的与众不同感到很好奇。很快，我感到和生活中的这些新朋友在一起很舒服，这和我以前参加的心理学会议形成鲜明对比，在以前的会议上，每个人都很严肃、冷淡，都绞尽脑汁想给大家留下深刻的印象。

到迈阿密的第一个晚上，我在一个会议组织者家吃晚饭。饭后，我们围坐在屋里随便聊起来。当西德·班克斯(精神心理学的创始人)开始讲话时，听众都怀着深深的敬意洗耳恭听，房间变得安静平和。起初，我对这种安静感到不适并开始烦躁不安，他所说的听起来那么简单，但不知为什么我却听不懂。我的大脑萦绕着迷惑。西德的观点与我以前专业培训的观点在打架。

第二天，我参加了迈阿密大学医学院的研讨会，这所大学协办了这次为新的心理学院的创办人员召开的会议，参加会议的心理学家、医生、护士、社会工作者以及其他专业人士，他们都

像我一样，对这种看待精神病、毒瘾和其他人类问题的新方法很感兴趣。当我怀有的专业信念被一一挑战后，我的疑惑更大了。我和他们争论这种方法的天真，但同时，我被我所听到的彻底迷住了。

我听到的是我享受生活只与“此时此刻”有关，阻止我们充分享受生活的只是我们对自己思想性质的误解——它是怎样把我们从这一刻拉走，怎样迷惑我们，怎样给我们施加压力的。我认识到我曾经需要的只是此时此地——只要我的思想没有把我从这一刻带走。我明白了我拼命冲向的未来，并不能给予我任何比此时此刻更宝贵的瞬间。我意识到更多时候，我的思想在别处——为过去遗憾，为将来担忧，或在除了现在以外的任何地方（总之就是不在现在）。

我对这种观点的第一反应是心里感觉很安宁，仿佛回到了童年的幸福时光，我感到放松、平静、充实和满足。同时，这种想法让我不舒服。第一个原因是，它太简单了，要是我的一生中所有问题的答案都唾手可得，那我为什么要强迫自己苦苦追寻答案？我觉得自己太笨太蠢了。第二个原因是作为这个领域的导师，我觉得我不但误导自己做无用功，还误导了成百上千的顾客和同事。我们总是天真地在身外寻找获得更多时间、更多满足的方法，其实这个方法一直都存在于我们自身。这种深刻的洞察力，使我大吃一惊。

过了那个周末，我回到了明尼苏达州，发现我的生活开始变化。起初，我担心我的反应只是一种“研讨会的兴奋”，过几天



就会消失。结果相反，这种平静、放松的感觉随着我看到我的顾客的反应而加强。我的顾客报告说我讲得比以前更有道理，我告诉了他们一些可以实际上帮助他们改变生活的东西。与此同时，我个人的生活也逐渐发生了变化。我开始让每一分钟的质量比做完事情变得更重要，让我惊讶的是，事实上我可以用较少的力气做完更多的事，同时获得更多的享受。

自从在 1980 年参加了那个有开创意义的研讨会，我和我同事的生活发生了积极的变化，我对此十分感激。很多年过去了，许多次我又悟到了那个简单观点的深刻含义，每一次它都变得更清晰，并以不同方式影响着我的生活。我不得不雇请更多的临床大夫成立一个诊所，以满足不断增加的顾客需求。让我惊讶的是，我被邀请向全国的心理学会组织做报告并且在媒体上露面。我的第一本书《平静的原理》被成千上万的吸毒者和酗酒者阅读，每星期我都能收到生活失去平衡的人的来信。我的工作变成了纯粹的快乐和恩典。我觉得我可以真正地帮助别人并且在这个过程中不伤害自己。15 年前，我从没想过我的生活会变得如此成功和满足。

## 理查德的故事

我曾经拼命追求一种生活，现在想想，可以形象地概括为一连串的冲刺。我像在赶路，永远行色匆匆，难以置信的繁忙。我有一份向顾客提供咨询的专职工作，同时又在为我的心理学博士

学位奋斗。我的生活全都消耗在积聚成就、经验和胜利上头。第一次参加马拉松比赛时，我每星期要跑40英里，还和克里斯汀订了婚，也就是现在和我生活了12年的妻子。

在空闲时间，我会组织野餐或做些慈善工作。我喜欢阅读，还有一些很好的朋友。我的意图是好的，但我的生活仍是一团糟。我的日程安排是如此的匆忙、急促和拥挤，以致坦率地说，我根本不知道怎样把所有的事做完。

许多年以后，当我再以平静的心态回首那段日子时，发现我并不像自己想的那么高效率。我显得很忙因为我行动很快，但事实上我浪费了许多能量。我把繁忙和成功、实绩联系在一起，就像纺车上的仓鼠，我跑得很快但只能在原地转圈，因为我的思维太不集中，因为我总是急着去其他地方。我是一个很糟糕的听众，我会替别人说完他们的话，因为我没有耐心让他们充分展示自己。

1985年春天，我的未婚妻到俄勒冈州波特兰市筹备我们的婚礼。我呆在旧金山的海湾以免精神崩溃。在那段日子里，一天不工作对于我来说都像做恶梦，假期、生病甚至家庭聚会都像是讨厌的，都像是可怕压力的来源。任何打乱我繁忙日程表的事都会让我觉得恐慌和失意，最好每一天每一分钟都被填得满满的，也就是在那时候我养成了早上3点或4点起床，获得额外时间的习惯。“大多数人睡得太多。”我一边安慰自己，一边每天狂饮10~15杯咖啡。

让我失望的是我经常迟到。因为不管我在做什么项目，我总

是尽力坚持到最后一分钟。每一分钟都很要紧，但是我拥有多少分钟、多少小时、多少天无关紧要，反正永远不够。生活总是在重要的事做完以后才平静下来的，问题是我几乎把所有的事都看得很重要。

在那年的8月，我的生活突然间变了。我们的婚礼将在8月的最后一天举行，那是太平洋西北海岸一年中最美的时节。就在婚礼两天前，我在父亲的电话里得知了一个一直影响我到今天的噩耗——我最好的朋友罗伯特和他可爱的女友在俄勒冈州南部的公路上与一个醉酒的司机相撞而不幸丧生。罗伯特，我几近一生的朋友，当时正从旧金山北部开车来参加我的婚礼。在车祸的前一晚我还和他通了话，我记得他说“再见”，我不知道那竟会是永别。

我们考虑过推迟婚礼，但最终放弃了，因为有三百多人专程从很远的地方来这儿参加我们的婚礼。在痛苦和悲伤过后，我们举行了婚礼。期间有一刻美丽含泪的寂静，伴随着尊敬可信的牧师的话语。

这个悲剧成为我生活的转折点，也从很多方面改变了我的观点。婚礼过后，我开始了一生深深沉思的旅程。罗伯特的死使我看到了生命的珍贵和我们大多数人疯狂步调的可笑。我平生第一次放慢了生活的速度。

具有讽刺意味的是，罗伯特是我认识的人当中，惟一一个在年轻的时候就能够以一种现在被我称为明智的节奏生活的人。他真正享受了生活，他对自己很宽容，这使得他可以放松、快乐地

而不是通过牺牲他的才能来达到目的。事实上，他也是我认识的最成功的人之一。不幸的是，是他的死才让我意识到他一直是我应该学习的榜样。

当我开始放慢脚步，我的生活开始变了。随着我学习克制精力分散，我在一段时间内把精力集中于一件事的能力提高了。第一次，当该做别的事情的时候，我可以放下手中的工作。经常地我可以什么都不做，这在以前对我来说是不能想像的。我前所未有地重视生活，因为我那狭窄的看法被宽广的看法代替了。尽管那时我还不清楚发生了什么，但是现在回想起来，我知道那时的我正在学习享受生活。不是持续推迟，等到没有任何其他的事后才享受生活，而是开始享受生活的每一秒。不是在同一时刻把注意力分到十个方向，而是一心一意、不费力地把注意力集中在面前的任何事物——工作、朋友、房子周围的一个工程、一本书、一顿饭、一次谈话。结果，我的世界开始变得有活力，我的才智和情感开始丰盈。因为我更现实，所以我更理解别人的需要和努力。我很尴尬地承认，在我的内心变化之前，我组织一次野餐的部分目的是为了检验自己是否可以组织一次最成功的野餐；在我的内心变化之后，我会组织一次野餐，只是因为大家饿了，需要食物。

以前被我当成理所当然的生活的方方面面成了兴趣和欢乐的源泉，我对生活感到满足的能力提高了。简而言之，我平常的生活开始变得不平常。有趣的是，尽管不再觉得匆忙和恐慌，我却比以前效率更高了。我可以在更短的时间做更多的事，我不再

轻易被自己疯狂的思考和担忧打扰，这样就解放了一些我以前从未释放过的创造力。我开始了写作生涯，有趣的是写作需要大量的耐心，而这正是罗伯特死前我所缺少的东西，以前我曾经驾一辆赛车在车道上奔驰，从没有注意过风景，现在我觉得自己是在乡间小路上缓慢行驶，欣赏着路边的风景，同时向自己的目的地前进。

因为我开始关注更好的生活，所以我更乐于帮助别人像我一样生活。我想教会人们体会生活，而不必像我一样以付出一场悲剧或灾难作为代价。

就在我生活的主要转折点发生不久，我看到了这本将要介绍给大家的书，一盏更明亮的灯在我脑中点燃了。立刻，我的理解能力提高了，第一次，我可以把我在那次悲剧中的感受用语言表达出来，心理学上的理解给了我抓住这次经历中深刻寓意的能力。当你读这本书并过你的生活时，你会发现这些观点自然地存在于人们每天的生活中。只是当你心理健康时，它们会被忽视或轻视。我那次惨剧经历过后，一切变得更清晰，生活变得更简单。就在那时，我遇到了乔·贝利，这本书的合著者，我们一起挖掘自己并向以前没有觉察到的生活敞开自己。

很多年过去了，我发现那不只是可能的，而且实际上是非常简单的，就是以一种较慢的、更易驾驭的节奏生活。这种节奏不仅能让你取得更多的成绩，达到更多目标，还能让你享受并感激生活中的每一步。

当我和乔相遇后，我们由瞬间的联系变为一生的友谊。就像

你读完前面这几页感觉的那样，我们有许多共同点，我们都有加速倾向并用笨拙的方法去克服它们。幸运的是，我们俩对生活的理解更进了一步，我们的友谊也更进了一步。随着我们在旅程中不断进行反思，我们有时会在人生的路上暗自发笑。今天，我们对于高质量的生活和帮助别人的愿望就像当年的疯狂一样强烈。聚在一起分享彼此的观点和放慢生活速度的方法，我们认为这只是时间的问题。

去年，我们俩参加了在剑桥举行的第十五届心理学会议。在我们思考现今生活的疯狂节奏时，我们清楚地看到写一本关于如何放慢生活速度的书是一项多么值得做的工程。吃饭的时候，乔想起了几年前的一位顾客，乔问他：“你的治疗计划给了你怎样的帮助？”他顿了一下，然后自然地回答：“我想我学会了怎样放慢生活的速度。”我们俩都认为这句话概括了这本书的内容。

你刚开始读这本书时，或许它显得过于简单、不切实际，甚至是极度乐观主义。如果是这样，别担心，我们也是这样。对于我们来说，生活显得复杂和无法抵抗。有着重压的生活才是正常的，甚至是健康的，这就是我们这个世界的状况。请耐心等待往下读，你会发现生活可以是快乐的，它可以比你想像的简单。实际上它可以放慢到一个非常正常的节奏。我们最大的心愿就是你可以放慢生活的速度。如果你做到了，你的生活质量就会显著提高。



# 引言

Slowing Down to the Speed of Life

尽管我们尽力把时间安排得经济，尽管现在发明了许多节省时间的设备，我们的生活还是经常力不从心。我们每天排满了活动，认为每一项都是重要的和确实必需的。我们实际上安排了每天的每一分钟。我们说需要空余时间，但是很少有人会坐着不动，哪怕只是一会儿。

就像电脑一样，我们也擅长多功能，可以同时做三四项工作，并且一个错误都不犯。上帝不允许在去办公室的路上车载电话失灵。如果失灵了，你就不能通知你的东海岸办公室，你通过汽车传真发的文件还在路上。

对大多数人来说，节省时间的装置，比如电脑、传真机、夜间递送、声讯邮政、网上服务或高速调制解调器，事实上，给我们增加的时间压力比减少的压力多。我们会为了节省时间在车上打一个10分钟的电话，而不是饭后用家里的电话交谈。但是，饭后我们会打另一个电话，把我们努力省下的时间又丢掉了。我们不是以更快的速度达到同一个目标，而是制定了更高的目标。我们不断地要求自己做得更多更好，结果离生活越来越远。节省的

时间到哪儿去了？什么时候能找回失去的时间？什么时候能享受生活？我们到底为什么做这些事情？

遗憾的是，问题到了比错用节省时间装备更严重的地步。我们的生活充满了紧迫感。我们通过效率水平和保持高效率的能力来衡量成功。我们以生产率的提高来衡量绩效。许多人不知不觉地把“挤榨时间”的心态灌输给了孩子，除了学习读和写，很小的孩子就开始学习网球、游泳、音乐、体操、芭蕾和足球，而且经常是同时进行：一项接一项，一小时接一小时。

当你放慢生活的速度时，你对世界的感受就会不同，它会变得更健康更简单，你工作的时候会比以前更聪明更睿智，你会发现许多你以前认为重要的事其实不是必需的，是可以推迟的，可以委托他人做的，甚至可以忽略不计。与生活同行，可以帮助我们以一种效率更高、更快乐的方式来安排生活。不用等待做完所有的事后再享受生活（永远不会有所有事情都做完了那一天），我们可以学会享受生活的全过程，而不仅仅是希望那一天的到来。

这是一本关于放慢脚步享受现在的书。但是，我们不会让你改变生活方式，你不需要搬到乡村或另一个国家的小镇，不需要辞职或更换职业，不需要停止看电视，避免交通堵塞，取消所有社交或去印度旅行。我们甚至不会要求你吃药或停止喝咖啡。

大多数人努力放慢脚步的做法南辕北辙，他们戏剧化地花大代价改变生活方式，这只能导致令人失望的结果。首先，他们并没有从改变中得到快乐，那些习惯于快节奏生活的人很快发现，



在乡村慢节奏的生活几乎让他们发疯。他们形成习惯的狂乱的思考方式不允许他们适应这些表面的变化。其次，只是生活方式的改变并不会真正地改变生活。你可以彻底重新布置生活的表面，但你的思想不会因此改变。如果在城市你是个忙碌、急速的人，那么在乡村你仍会是个忙碌、急速的人。

在这本书里，你会学会从内到外放慢生活的节奏。这种变化来自于一种更明智的生存方式，而不是肤浅地重新布置生活的表面。你会发现生活质量取决于自己，而不是生活强加给你的外部压力。

当然，也可能当你学会以一种更平静的思维状态生活时，你仍会决定改变一些你的生活方式。如果是这样，你一定会从这些改变中得到快乐。它们能很好地为你服务是因为它们来自于对生活更聪明的理解，而不仅仅是另一个帮你应付生活的道具。

在这本书中，你将读到的放慢生活节奏的方法是以精神心理学中一系列的原理为基础的。这些原理最初是西德·班克斯提出的，并最终为罗杰·米尔斯博士和乔治·普兰斯奇博士系统地表述成为心理学理论。精神心理学已经被全国乃至全世界范围内越来越多的治疗专家、顾问和教育家所采用，并被证实有显著效果。其中的观点很简单又很深奥，甚至是革命性的。市内公共房屋建设工程正在转变；居家母亲在孩子身边学会了放松；大公司的首席执行官们以生活的节奏运转着他们的公司，结果更从容、效率更高。

在这本书中，你将会学到的是从精神心理学的原理中推知