



课思
Course
课思·专业管理课程开发



节奏

刘俊敏 著

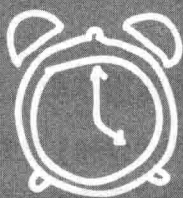
该快的时候不拖延
该缓的时候慢下来
节奏，因你而不同



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

节奏

刘俊敏 著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

节奏乱了，步调就乱了，工作和生活都乱了，整个人生也乱了。混乱的节奏不仅带来了生活的低质量和工作的低效率，还带来了无尽的烦恼和压力。

本书从被打乱的节奏，该快的时候不拖延，该慢的时候慢下来，找到节奏的平衡、节奏的内涵和延伸、走出节奏的误区 6 个角度对节奏进行分析和引导，帮助大家走出误区，逆转失控的工作和生活。

本书适合所有职场人士阅读，也可作为公司培训、激励员工的指导用书。

图书在版编目（CIP）数据

节奏 / 刘俊敏著. —北京：中国电力出版社，2015. 4

ISBN 978-7-5123-7202-3

I. ①节… II. ①刘… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 027901 号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑：闫丽娜

责任校对：常燕昆 责任印制：赵 磊

汇鑫印务有限公司印刷·各地新华书店经售

2015 年 4 月第 1 版·2015 年 4 月北京第 1 次印刷

700 mm × 1000 mm 16 开本·12.5 印张·147 千字

定价：32.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

引言

Foreword

这是一个节奏失控的时代

快餐、快讯，闪婚、闪离，倦怠、拖延，透支、懒散……这是一个节奏失控的时代。

一进入 21 世纪，我们就仿佛进入了“加急时代”。大家都在“疲于奔命”，快节奏似乎成为了社会生活的主旋律。

当“时间就是金钱，效率就是生命”的说法成为一种普世的价值观，人们都被无形的枷锁套牢了。来自各方的压力将人们的身体和灵魂同时拉伸、挤压、扭曲、碾碎……

人们开始变得压抑、焦虑、急躁、倦怠……有人拼命追赶，有人随波逐流；有人夹缝中求生存，有人破罐子破摔；有人脱颖而出，有人被淘汰出局；有人丢掉了灵魂，有人放弃了生命……

当节奏渐渐失控，人们渴望逃离。

“慢文化”日渐兴起，“慢生活”“钝感力”等词汇开始被大加宣传并广泛

流行。然而“弱肉强食”是大自然永恒不变的定律，对于尚处在发展中的社会和个人来讲，不分场合的“慢主张”治标不治本，无法同时拯救人们的身体和灵魂。

在这样一个高速发展的时代里，我们该如何选择发展速度和生活节奏，才能既保健康，又享幸福呢？

无论是紊乱的节奏，还是有序的节奏，是你选择了节奏，而不是节奏选择了你。

我们不能忘记，大自然的定律除了“弱肉强食”之外还有“适者生存”。人适应自然最好的方式就是顺其自然。因为不管怎么主张，快的慢不了，慢的快不了。无论快或慢，本身并无所谓对错，关键是要自然、平衡——该快的时候不拖延，该慢的时候慢下来，以自己可以掌控的节奏去生活。

也许有人会说，现在的节奏完全是物竞天择导致的，是社会发展的必然产物。但条件也许是客观的，人却是“活”的。最终的结局还是源于人们自己的选择。

每个人适应自然的自身条件和方式不同，节奏自然也不同。你不能简单盲目地复制或模仿他人的节奏，也不应被他人的节奏影响而改变自己的步伐。只有顺应客观的条件，忠实于自己的内心，选择适合自己的节奏，才能脱离外界的束缚，保持节奏的自主和自由。

在这个节奏混乱的时代里，坚守属于自己的节奏才能守住自己。

人生没有彩排，每天都是现场直播。节奏快了，慢了，错了，

乱了……都不能从头再来。

节奏变化是事物发展本源，世间万物因变化而丰富进化。节奏是生命韵律，是灵魂之音。只有打好生命的节拍，扣住生命的旋律，生命的乐章才会悦耳动听。如果生命的节拍被打乱，发展的步伐就会无所适从，生命的乐章就会变得嘈杂刺耳。

但人生并非节奏游戏，即使错了拍也没办法重新开始。只有从现在开始就掌握好节奏，才能在接下来的日子里弹奏出一曲美妙的人生乐章，尽情享受生命的每一刻。

所以，是时候对节奏进行全方位的重新思考了。

感谢王淑燕、刘伟、程富建、姚小风、程淑丽、高春燕、毕春月对本书的框架和体系给出了思路和具体的修改意见，感谢李作学、王春霞、徐滕、张天骄、陈里、何雨桐、史册、王琴提供了部分素材，感谢齐艳霞、王胜会、姜娣、蔚星星、金成哲、黄成日审阅了部分内容，感谢贾月、孙立宏、罗章秀、刘井学、张正为本书做了图形和版式设计。

衷心希望阅读此书的朋友都能找到并坚守属于自己、适合自己的节奏，享受生命的每一个瞬间。

引言 这是一个节奏失控的时代

第 1 章

是什么打乱了我们的节奏 / 01

- 1.1 时间都去哪儿了 / 02
- 1.2 当一切都被“碎片化” / 06
- 1.3 腾不出时间休息，却要腾出时间生病 / 10
- 1.4 一边强迫性焦虑，一边习惯性拖延 / 14
- 1.5 戒不掉的“迟到症” / 17
- 1.6 无处不在的“救火现场” / 22
- 1.7 恼人的“延缓幸福综合症” / 25
- 1.8 生活，还是仅仅活着 / 29
- 1.9 我们都落入了“忙碌”的陷阱 / 32

第 2 章

即刻启程，再不出发就老了 / 37

- 2.1 该出手时别失先机 / 38
- 2.2 不进步就等于退步 / 41
- 2.3 有一种错过叫等待 / 44
- 2.4 及时行孝莫留悔 / 47
- 2.5 是时候摆脱“拖延症”了 / 51

- 2.6 实现一次说走就走的旅行 / 55
- 2.7 时间管理上的帕金森现象 / 58
- 2.8 现在不做，一辈子都不会做了 / 61

第 3 章

慢下来，是为了走更长的路 / 65

- 3.1 别再“透支”生命 / 66
- 3.2 跑得快，更要跑得远 / 71
- 3.3 关注结果，更享受过程 / 77
- 3.4 留一点时间来“打扫” / 81
- 3.5 停一停，让脚步与灵魂同行 / 85
- 3.6 让孩子“自然成材” / 89
- 3.7 心灵慢递，让快乐飞一会儿 / 93

第 4 章

快追求，慢享受，平衡才能久远 / 99

- 4.1 在快节奏中漫步 / 100
- 4.2 不要违背生命的规律 / 102
- 4.3 找到适合自己的节拍 / 105
- 4.4 不忘初心，方得始终 / 108
- 4.5 慎于思而敏于行 / 111
- 4.6 培养个人“恢复力” / 114
- 4.7 不同阶段做不同的事情 / 118
- 4.8 控制生活，而不是为生活所控 / 121
- 4.9 活在当下，享受现在 / 124

第5章

节奏，不仅仅是快与慢的问题 / 129

- 5.1 一张一弛，文武之道 / 130
- 5.2 分清目标的主次 / 133
- 5.3 懂取舍，善知足 / 136
- 5.4 轻阅读，深思考 / 140
- 5.5 做事应分清先后 / 144
- 5.6 进与退都是竞争之道 / 149
- 5.7 稳中求变，循序渐进 / 152
- 5.8 做一个能够自我掌控的人 / 154

第6章

走出误区，正确解读节奏之美 / 159

- 6.1 我们都被时间算计了 / 160
- 6.2 速度不是唯一的标准 / 164
- 6.3 快节奏不等于高效率 / 167
- 6.4 快节奏须防“急脾气” / 170
- 6.5 慢不是懒，而是简单 / 173
- 6.6 慢，逃避不掉压力 / 176
- 6.7 放慢速度不等于拖延时间 / 179
- 6.8 平衡并不等于平均 / 182
- 6.9 习惯了并不是平衡了 / 185
- 6.10 莫把旅途变征途 / 188

第 1 章

是什么打乱了我们的节奏



我们似乎都陷入了一种怪圈，迷离中看不清人生原有的节奏和简单需求。于是大家都“病”了，不光身体上，还有心理上。

1.1 时间都去哪儿了

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？——是有人偷了他们罢：那是谁？又藏在何处呢？是他们自己逃走了罢：现在又到了哪里呢？

——朱自清

有人说，时间是最能经得起诱惑的脚，从来都是循着固定的轨迹行走。当我们前行，时间也在前行；当我们驻足，时间还在前行。它走得不慌不忙，仿佛要引领我们走到天涯海角、地老天荒。我们不知道它要去哪，仿佛时间的路永远没有尽头。

◎ 这些年，我们花掉的时间

“门前老树长新芽，院里枯木又开花。半生存了好多话，藏进了满头白发……时间都去哪儿了，还没好好感受年轻就老了。”

一曲《时间都去哪儿了》，红遍大江南北，唱出了一辈子的酸甜苦辣，也唱出了无数人的心声。

这些年的时间都去哪儿了？我们走过多远的路，遇过什么样的人，做过怎样的事，看过什么样的风景，拥有过多少不一样的心情，收获过多少欢笑

和泪水，经历过多少雨雪与风霜……

杭州电视台曾就“时间都去哪儿了”这一问题在街头做过一次采访。得到的答案五花八门。

正在修车的师傅：修车事业从28岁开始，一直坚持了这些年，感觉时间过得好快。

来自桐庐的上班族：都在家陪小孩，上班。反正我觉得就这样，普普通通地过，平平淡淡地过，但是也觉得在平平淡淡中体验幸福。

公园里的老人：在公园，时间都花在公园了。我们都老了，就是玩玩，家里都没什么事情可以做了。

在西湖边陪家人散步的年轻男子：是啊，时间都去哪儿了呢？上班。平时都上班，现在趁没上班就陪奶奶出来走走。

某公司董事长：把毕生的精力都奉献给了工作，奉献给了事业，没有闲暇生活，都没去过吴山广场啊、杨公堤啊，但是我觉得还是值得的。

全国道德模范：去年我在做一个公益项目，全国各地跑去帮助妇女创业。今年想把项目做得更好，所以还是会全国各地跑吧，但是我希望留点时间陪陪父母和孩子。

正在散步的市民：平时的时间？就是一般都在家里，在这附近转悠。

路过的青年男子：我的时间都是在上班（平时的时间都花在什么地方了呢），都花在工作上了，你看现在工作电话又来了。

背着十几个包裹的快递员：时间啊？都在工作，还有什么。我

们快递这个工作从早上七点，干到晚上八九点，都是在工作。

退休老人：时间去哪儿了？我们退休工人能干吗，在家里上上网、出门买买菜。

奶茶店店员：一般就是上班，要么就是挣钱，最主要的还是挣钱。

堵在路上的中年司机：我的时间都在路上，堵车，时间都浪费了。

一位小学生：我的时间，从比较科学的角度来讲，一个人绝大多数的时间都花在睡觉上了，但是我觉得我的时间是花在学习上面，因为小孩子就得看书、看书再看书。但是小时候就不一样了，想干嘛就干嘛，于是我们时刻告诫自己，要抓住现在有限的时间好好玩，等长大了以后就没得玩了。

慕名而来的游人：我？时间去哪儿了？就在这儿啊。

（资料来源：《钱江晚报》2014年2月19日 A0009版）

时间都花在哪儿了，本来应该是只有自己最清楚。然而现实是，很多人自己也不清楚“时间都去哪儿了”。

在电视台的采访中，许多被访者在被问到“你的时间去哪儿了”时都会愣神，仿佛不知道时间去哪儿了，又或者是从来没有思考过这个问题。比如一位年轻男子就直接回答：“时间，不知道哈，没想过。”

在快节奏的社会环境中，很多人过日子就像囫囵吞枣，一旦回首，却发现一切都不一样了。

也许我们该扪心自问：我真的用心去感受过生活吗？

◎ 当我们开始怀旧

不知从何时起，我们越来越喜欢翻看老照片，越来越喜欢回忆过去，越来越喜欢谈论往事，越来越喜欢说“那些年，我们……”

有人说，当你开始回忆过去，就证明你已经不再年轻。也许我们还不算老，但当我们开始怀旧，就意味着我们已经注意到了时间的无情流逝，我们开始感到惋惜，也许还有遗憾。

时间犹如潺潺的流水永远在流淌，我们徜徉其中浑然不觉。也许只有在停下脚步细细盘点的时候，才发现已是事过境迁，物是人非。那些曾陪伴我们的人已变了模样，而我们自己也在时间的这条长河中慢慢老去。

人就是这样一种带有感情的奇怪生物，一面期待成长，一面又害怕成长，因为成长的代价便是年华老去。

当那些年过去，时光为我们留下了什么？又从我手中带走了什么？而我们最终又剩下了什么……

正因为韶光易逝，有限的时光才显得弥足珍贵。

曾经的岁月已悄悄流逝，眼下的时光也即将过去，未来的日子你是否该更加珍惜？

1.2 当一切都被“碎片化”

互联网的碎片化已经不只是单个现象。各种信息和内容碎片化，知识和资源碎片化，时间和空间碎片化……我们活在各种各样的间隙中，享受着碎片化的满足和片段式的幸福，而作为代价，我们的注意力、心智、思绪和兴趣也被一点点切割成碎片。

路上堵车，于是玩玩手机、看看 iPad；正在思考或认真工作的时候，忽然会插进来临时会议、部门沟通或紧急事件；在工作的间歇，也可能顺便发几封私人邮件、上上交友网站，或聊聊私人 QQ；和家人聚餐或聊天，也可能接到同事、客户或朋友的电话；晚上睡觉前，还会躺着刷刷微博，逛逛“朋友圈”……

这些行为，一方面是自己的选择，另一方面又似乎是不得不这样选择。无论我们是否承认，我们的时间和生活方式已发生改变，一个多进程的“碎片化时代”已经到来。

◎ 是什么导致了碎片化

随着互联网时代的到来，数字技术、网络技术、传输技术的大量应用，“碎片化”已成为社会发展的趋势，影响到社会的方方面面。

什么是“碎片化”？有人理解是一种“多元化”，或者说是“多元化”的一个体现。那么，是什么导致了碎片化呢？

抛开产生碎片化的社会和经济根源，从表面来看，有人说是“高科技把我们的生活搞碎了”。因为当网络和智能手机、微博、微信等出现之后，大块大块的时间全都不见了。

24小时不关机的人越来越多了。排队时、等车时、坐车时，甚至开车等红灯时，很多人都习惯了拿着手机发短信或玩游戏。我们的生活就被这样不知不觉或主动或被动地被碎片化了。

吃饭之前要先拍几张（甚至几十张）照片，发到微博或朋友圈中“晒一晒”；无论去到什么地方旅行或出差，发条微信跟朋友“秀一秀”；睡觉之前给朋友分享一条链接或发个笑话“乐一乐”……

上班的时候绝对不能离开电脑和网络。看看新闻，看看股票，玩玩游戏、发发微博、逛逛购物网站，或者有一搭没一搭地聊聊QQ、MSN甚至是OA即时通讯，每天在公司的时间都很满很满，满得把完成工作任务的时间都溢了出来。

身处一个科技发达的时代，手机、网络、搜索引擎、APP等工具已经不仅仅是一种工具。它们无处不在，不仅“入侵”了我们的工作和生活，甚至已经入侵了我们的灵魂和生命——越来越多的人患上了“手机依赖症”“网络依赖症”“信息焦虑症”，也有越来越多的人因为“上瘾”产生不良习惯以及手机、电脑等本身的辐射患上身体疾病。

也许，它们是直接导致“碎片化”的罪魁祸首，但尽管如此，我们不能将所有罪名加诸其上。我们不能阻止科技和时代发展的脚步，既然被碎片化不可避免，那么我们该思考的是：如何在“碎片化时代”中“碎片化生存”？

◎ 碎片化时代的浮躁

碎片化是一个极端“去中心化”的状态，在信息爆炸的时代，很多东西都被击成了碎片。碎片化给人们带来的是支离破碎的时间和被隔离的注意力，从而改变了我们的心智和生活方式。

如前文所言，尽管高科技让生产效率大为提高，却差点毁掉人们的注意力。我们身边充斥着大量来自各式各样的“碎片”（如零散的信息）的诱惑，让我们一不小心就会分神。有调查显示，在碎片化的时代背景下，现代人多多少少都患有有一定程度的注意力匮乏症。

加州大学伯克利分校的脑神经学家盖瑞·斯莫尔的一系列实验证明，数字技术将人类的一切东西推上了快车道。为了适应环境，我们的大脑正在学会如何更有效地处理更多的信息。

事实上，人们在获得信息的速度和广度的同时，也在失去一些对人类来说更加意义深远的东西，比如深度思考的能力、集中注意力的能力、面对面交流的能力、独处的能力、不被刺激的能力……

（资料来源：《佛山日报》2013年1月6日 第二版）

碎片化与“注意力匮乏症状”是可以相互促进并转化的。比如，玩手机本来是想用来打发碎片化时间，但慢慢上瘾之后，就很难专注地完整地只做一件事。于是在做事的过程中每隔一段时间就忍不住去玩手机，这样本来大块的时间也就被切割成碎片了。

注意力持续分散会令我们的大脑处于高度紧张状态，不时地分散心力以