

生活学系列



生活的革命

(一) 轻松生活

任之 著



中国工人出版社

新千年社会科学丛书

——生活学系列

生活的革命

(一) 轻松生活

任之著

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松生活/任之著. —北京: 中国工人出版社,
2002.4

(生活的革命)

ISBN 7 - 5008 - 2794 - 6

I. 轻 ... II. 任 ... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 024333 号

前 言

在人们的意念中，21 世纪曾经是那么的遥远，然而似乎只是一夜之间，人们却已经将自己的双脚踏进了 21 世纪的门坎，直到这时人们才突然有了警觉，萌生了与自然和解的渴求，同时人们也发现了自己的生活不知不觉间竟变得如此的紧张和匆忙，回归自然成了一种时尚的话题，认识到了轻松与自然才是真实世界的本来面貌，然而紧张的生活节奏给人们留下了难以弥补的遗憾。于是，曾经等同于蛮荒与贫穷，而一直被努力改造的轻松简朴的生活，现在正在艰难地回复它的本真，越来越多的人开始提防过于紧张和奢侈所带来的对人自身的影响，开始寻求一种随意性极大的“休闲”。世事好像又返回到了它的出发点。这一次却并不是倒退，而是在一个更高层面上的回复，用比较学术的语言来表述，这就是一次更为人性的自然回归。

我们都非常清楚，在已经成为历史的过去的 20 世纪，人类社会发生了许多可怕的事情：战争、大屠杀、环境破坏……等等。当你认识到这些事情的最终

结果就是对人自身的惩罚的时候，觉醒了的人们首先开始倡导和平，倡导保护自然、保护与我们共同拥有这个星球的动物们。于是，一个回归自然的运动，一个向真实迈进的运动开始在人类社会兴起。这就是轻松生活运动。成千上万的人开始简化自己的生活，对于把权力与金钱、成功与荣誉相等同的传统认识提出了怀疑，他们希望回归那种带有人性本然的美好生活方式。

出于种种原因，人们的生活观念产生了很大改变。有人是要找回更多的时间，有人是要找到节约钱财的方法，找到更少依赖于他人和环境的生活的技巧。几乎所有的人对环境都表示出了关心，因为他们已经意识到目前的生活方式正在不断地破坏着与他们的生活有着密切关系的自然。他们在寻求一种方法，使自己在每天早上醒来时为生活本身而激动一回，以便能够感觉到自己与所有的生命相关联。轻松、自然成为最新、也是最具活力的生活时尚，一种正在发展的而且必将成为主导的未来生活时尚。

人们正在放慢生活节奏，充分享受他们的时间，仔细品尝他们轻松下来“休闲”的生活，他们与朋友交流，与自然交流，倾听他们的声音。

那么，何为轻松生活呢？其实很简单，轻松生活就是一种自我放松的生活方式，尽可能地去掉不必要

的、表面上乱七八糟的东西，用尽可能少的付出，尽可能少的程序，以使生活符合社会标准以及环境特征。

简单地说，轻松生活就是有目的地生活，轻松生活就是对你的自身、环境保持真实，就是发现生活各个方面的有利因素，搞清多少就够了，不必为那些无聊的琐事造成不必要的紧张，这是一种崇高的生活方式。

轻松生活运动就是通过置身于能使你真正感受到充实的事情中来提高你的生活质量，它将给你有关财富、成功、社团、快乐等新概念，是将生活和现实——有限的收入、时间和精力——与价值结合，并将它们应用到一种轻松、舒适、有效的生活方式中，应该说这就是一种生活的艺术，是一种谋求生存、面对自我和勇于革新的艺术。凡是主张过轻松生活的人们都有一个共识：轻松可以使生活更美好，当然，这也是越来越多的人们的共识。

轻松生活运动成为未来的生活时尚，已经在很大范围内被人们所证实，同时，有更多的人也正在寻求着轻松生活的方式，人们还在摸索、在探求，轻松生活也正在慢慢地揭开自己的面纱。

任 之

2002年4月于北京

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 轻松之敌：紧张的困惑	(1)
----------------------	-----

人们所有的精力都花费在区分界限上/却全然不知他们在做些什么又与谁分界/无论你得到多少，成功多少/总有些无可挽回的损失/你一直竞争，却不了解自己的竞争力/永无休止的搏击也许并不会满足你想要的一切/你不明白——/斗室之内，一盏烛光，亦能使满室清亮/小小心灵，需要的只是明灯一盏

第二章 轻松享受：随遇而安	(25)
---------------------	------

面对现实生活的本质/你应该挖掘生活意义的所在/不要等到死亡降临时/才发现自己从未享受过生活/轻松的不一定最美/最美的一定轻松

第三章 轻松精神：做真实的自我	(39)
-----------------------	------

若是一个人与别人保持不一样的速度/他的耳中听到的可能是不同的旋律/如果他跟着听到的旋律走/那么快慢和远近只有他自己清楚/若是一个戴着数种面具/那还能拥有真正的自我么/做真正的自己而不模仿别人/你就会从生活中获得更多

第四章 轻松方式：人生的向导 (99)

把事情看得很重/心思就没有转弯的余地/那步入天堂之门的人们/都是充满理解激情的人/大人们的眼光似乎永远盯住自己/却最羡慕随兴玩耍的孩子

第五章 轻松工作：忙里能偷闲 (125)

人生的价值不在价也不在值/而在于你对生命的理解/现实中有人装傻，有人真傻/在笑话别人时最好先问问自己傻不傻/如果你总有一些摆脱不开的心思/那么你肯定就是真傻

第六章 轻松之旅：休闲和娱乐 (147)

生在人世间/总有诸多不如意缠着你/自己做自己的朋友/抛开紧张的心理设防/用自己的钥匙打开自己的门/你会发现/生活原来也有美

丽的一面/因为你是自己的自由之神

第七章 轻松投资：家庭教育 (171)

如果我给你两分钟幸福/你是否会给我全世界/其实幸福就在你的身边/只需要你伸伸手就可触及/种花、种草，更要种自己/为自己种下一粒轻松的种子/你会发现它会在你生活的每一个角落/悄悄发芽

第八章 轻松之宝：健康人生 (207)

一天 24 小时/占领你脑子最多的是什么/当你感觉到紧张与疲乏/你的内心是困扰还是希望/不要去斤斤计较了/那样，你的精力会因此而溃散/爱是生命不可或缺的那一部分/抽掉它，你的心就空了/寻找一次非物质的快乐/你会得到发自内心的喜悦

第九章 轻松致富：梦想成真 (261)

你最大的财富就是你自己/如果你连这一点都不明白/你的生命也就失去了意义/生命的意义就在于/把自己的生活涂上色彩/这色彩必须简单、明快

第十章 轻松选择：真我的体现 (281)

人生就是一个选择题/你的一举一动，一言一行/是否都在做着最佳的选择/未来有许多可能，也有许多不可能/想丰富自己的眼界/就得多读书与认真生活

后 记 (303)

第一章 轻松之敌：紧张的困惑

人们所有的精力都花费在区分界限上
却全然不知他们在做些什么又与谁分界
无论你得到多少，成功多少
总有些无可挽回的损失
你一直竞争，却不了解自己的竞争力
永无休止的搏击也许并不会满足你想要的一切
你不明白——
斗室之内，一盏烛光，亦能使满室清亮
小小心灵，需要的只是明灯一盏

传统文明已走向尽头，现代文明正悄然兴起，轻松正在成为奢侈的生活方式。

你无法不对人们存在这样的印象：他们常常运用错误的判断标准，他们为自己追求名利、成功和财富，而且对别人拥有的这些东西羡慕不已，他们低估了生活的真正价值，而且忽略了生活的本来面目，忽略了生活的美丽。

著名心理学家李叙伦教授曾给“人”下了一个定义：人是一种习惯性的动物。

习惯控制着人们的生活，而且这样那样的习惯充斥于你的生活的每一个细节之中：你习惯早上6:30起床，然后刷牙洗脸——用同一品牌的牙膏、肥皂。你的早餐食谱基本上是固定的——牛奶面包或是稀饭馒头。准时上班，途中也许还会买一份当天的早报，以便在上班时消磨时间，但在途中决不会作无谓的停留。你的工作是一些例行公事般的操作，这些操作你不用动任何脑子便可以做好，因为你已经习惯了，十几年甚至几十年都是如此。中午的时候你会与同事们一起去食堂吃饭，一边抱怨着食堂饭菜的低劣，一边诅咒一些让你反感的领导。晚上回到家里你的行为也是固定的，吃完晚饭打开电视，看锁定的频道、习惯的节目。每一个周末，你会在固定的时间习惯地带孩

子出去玩一个上午，然后与几个固定的朋友打打牌或者下下棋……你的生活就这么一成不变无所事事，当有人问起你生活得如何时，你会习惯地发出一声发自内心的感叹：唉，太累了！

可以断言，这就是当前绝大多数中国人所过的习惯性生活，他们之所以感觉到累，是因为他们那一成不变的生活方式已经让他们感到身心疲惫，他们的思维已经处于一种空洞的紧张之中，甚至成为除了习惯思维之外就是一个“没脑子”的人。在这样的生活状态下生活的人，轻松对他们来说是一种高不可攀的生活方式，是他们的一种梦想，但是却很难成为现实的梦想。

不过，存在这种想法的人，只不过是因为他的内心已经习惯地带有了一种悲观情绪，事实上轻松的生活并非不可企及，只不过是看他们以什么样的心态来对待。

当然，让你去掉所有的习惯是不可能的，有些也是不科学的。习惯可以为你提供做事的一条捷径，通常一些习惯可以节省时间和繁琐的思考。但另一方面，习惯却也固定了你的思维模式，限制了智慧的潜力和发展的空间，使你的生活成为机械的程序，一成不变，结果是使你的生活和你的心情都处于紧张疲惫

之中。

习惯固定了你的感觉模式，通常你会对重复的或者普通的情况做出固定的判断和反应，成为一种“习惯性心理情绪”。习惯性心理情绪越多，个性也就越萎缩，从而逐渐失去创新的想法和动力。值得注意的是，这种习惯性心理情绪可能在不知不觉中表露，它可以下意识地使你无法去听取别人的意见，并且阻碍你潜力的发挥，使你成为受习惯支配的机器。

事实上，在我们的生活中有太多的东西需要抛弃，诸如陈规陋习、阿谀奉承、虚情假意以及一些繁琐的规矩、惯例、习俗、制度等，但是，我们周围的绝大多数人却从未想到过要对现有的生活怎么样，更不用说要抛开些什么了。

想一下你有没有以下的这些情况：

◎你从不拒绝别人，也因此花费了自己很多时间。

◎好像有很多人离不开你的照顾，有时你感到精疲力竭。

◎对工作百分之一百二十地投入，以单位为家，即使是在路上，你也常常想到自己的工作。

◎每周参加的应酬性质的晚餐超过三次。

◎时常有危机感，对工作、生活缺乏一种安全感。

◎你有很长时间没有开怀大笑过了。

.....

有关专家研究的结果表明，人的精力有 60% 以上用于抗拒压力、完成责任和遵循规矩上，大量的无建设性的、机械的步骤占据了人们太多的时间和精力，紧张的心理情绪一直控制着人们，轻松生活已经成为必需的事情。

估计一般成年人每天仅仅笑十几次，这真的不算多，因为一个孩子每天要笑 150 次或者更多，他们从早到晚，从每一件事情中找寻欢乐。而成年人则发现不了这些可笑之处，成年人总是将事情想得复杂化，因而也就在不知不觉中形成了紧张情绪，这也许就是成年人为什么总是处于压力之下的原因。

有关心理学研究者认为：“成年人似乎已经淡忘了如何去笑了。”

这并不是危言耸听！

许多人都应该记得前两年的一个故事：有一个人面呈忧郁之态，许多逗乐高手们——讲笑话的、说相声的等等——对着他使尽了招数，可是此人就是难露

笑容，最后使那些逗乐高手们也束手无策了。这虽然只是一个故事，或者说只是一个笑话，可是其中所包含的深意已经非常清楚：现代人在紧张的生活压力之下，已经忘记了如何去笑了。

在西方，近年来在很多地方都对病人实行了微笑疗法，人们已经发现了笑对人的种种益处，笑可以使人轻松，而轻松则是人获得健康的前提。

你很清楚，当你很小的时候，来自家庭的传统教育便约束了你个性的发展，比如你的上辈们会对你说：“你已经长大成人了，举止要与年龄相符。”当你真正长大成人了，参加工作之后，你便会被告知：“工作时不要笑，这是违反职业准则的。”等等，这种人为的紧张使人无所适从，而且这种紧张的心理也就成了控制人们情绪的主导，生活的空气也就随之变得紧张无奈。

也正是由于这种紧张，人们对生活以及生命本然的追求也就失去了一种安全感。

事实上，人们已经花费了太多时间和精力去追求一种安全感，但是人们却渐渐发现，以今天世界的情况来看，那种安全感根本就不存在，而与此同时，在这种追求中，我们却渐渐背上了沉重的包袱。

婴儿喜欢衔着奶嘴，尤其是睡觉的时候，这是为

了寻求一种安全感。但是，当这个孩子上学之后仍然衔着奶嘴，那种安全感就会被嘲笑所取代。安全岛可以带来安全感，但是一旦过时或落后，就会起到适得其反的作用，成为我们生活中无形的阻力。这些安全岛常常成为人们生活中的固定模式，以至于人们在不知不觉中抓住它们而没有反应。

家对人们来说应该算是一种最具代表性的安全岛了，尤其是对于女人来说。在心理学家李叙伦教授的记录中就有这样一个女人：她已经三次发现丈夫有外遇，后来丈夫又开始酗酒，并对她又打又骂，但是她所想的依然是如何忍受这种生活。她只有 32 岁，而看上去已有 40 岁的样子。她的一个好朋友问她有什么打算，她竟认为除了维持现状外毫无办法。结婚 8 年以来，她早已习惯了依靠丈夫的生活，丈夫就是她的“安全岛”，即使出现了问题，她也不会离开。

我过去一位女同事，6 年前与一个非常有成就的男人结了婚，当时她的女伴们都特别羡慕她。可是 6 年来，她的丈夫一直在外拈花惹草，最近两年甚至发展到对她进行肉体虐待。两个月前我回去看到她时，她已经瘦弱不堪，而且忍受着不安和病痛。她才 28 岁，便觉得自己的一生是完全的失败，独生儿子也受到了无可弥补的伤害，生活陷入了无望的绝境。可是她从来没有想过，除了保持原状还可以有别的选择。