

增强慢的能力  
提升人生品位

慢活善待短暂生命  
缓行铺起成功捷径

# 放慢你的 人生脚步



钱诗金 \* 著



金城出版社  
GOLD WALL PRESS



放慢你的    
人生脚步



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

放慢你的人生脚步 / 钱诗金著, - 北京: 金城出版社, 2011.4

ISBN 978-7-80251-886-5

I. ①放… II. ①钱… 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(2011)第 043176 号

## 放慢你的人生脚步

---

作 者 钱诗金  
责任编辑 白京兰  
开 本 680 毫米 × 980 毫米 1/16  
印 张 14.5  
字 数 142 千字  
版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷  
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司  
书 号 ISBN 978-7-80251-886-5  
定 价 29.80 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013  
发行部 (010)84254364  
编辑部 (010)64210080  
总编室 (010)64228516  
网 址 <http://www.jccb.com.cn>  
电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

## 前 言

你是否在速度与数字的生活中被拖得身心俱疲？生活的节奏是否已经快得让你都快搞不清自己了？你是否想要好好地享受一下生活的乐趣，哪怕只有半天甚至是一个小时？“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”约翰·列侬的这句话揭示了如今都市快速生活的隐患。因此，我们提倡慢生活，提倡在快节奏工作中享受慢生活的快乐。

我们已经进入到一个快时代。

在这个时代，许多人活得就像一个陀螺，被竞争日益激烈的鞭子日甚一日地抽打着，怎么也停不下来。

今天，最流行的一个动词是：在路上；最流行的一句叹词是：我好累！

现代人的一个共同特点是追赶时间，最爱“快进”，急于“刷新”。上班，最好是第一班公交车；发布信息，要抢“头版”；寄信，最好是特快专递；拍照，希望立等可取；出行，追求高速公路、高速铁路、磁悬浮列车；坐飞机，最好是直航；做事，最好立竿见影；创业，最好是一夜暴富；结婚，最好来个“闪电式”……

应当承认，一个人需要有在路上行走的姿势，没有这种姿势，你就无法抵达自己的目的地，无法让生命实现最基本的超越。然而，人生在世，只学会怎样上路是远远不够的，也是无法支撑长久的。我们要让生命走到理想的高度，还得学会让自己停下来——需要学会放慢自己的脚步。

事业或许已经把你的生活挤得失去空隙，爱情可能已经把你的个人



自由剥夺殆尽，欲望或许已经把你与生俱来的浪漫和本真杀得抱头鼠窜……你要让自己停下来。给心灵一个双休日，让它放下所有物质与精神的行李，无牵无挂地看看斜阳、赏赏明月。著名作家林语堂曾经非常推崇一种“半半哲学”，实际上就是提倡在行走之后让自己暂时停下来生活。林语堂说：“我主张‘尽力工作尽情作乐’的人，英文只有 Work hard, play hard 四字。这样才得生活之调剂，无意中得不少收获。”比如他能在3个月之内写出700多页文字，这绝对称得上“行走”有成；但与此同时，他能经常出外散步、垂钓、去名山大川游憩，尽享生活的乐趣。清人李模也极力主张人应该懂得停下来，他为此专门写了一首《半字歌》：“看破浮生过半，半之受用无边。半中岁月尽幽闲，半里乾坤宽展。”

让自己慢下来，是为了让自己清醒一下头脑，人生不只是为了拼命赶路，还得为了呵护身心，丰富人生，不停追赶、奔跑的路上即使得到了什么，又还有多大的意义？让自己停下来，也有利于我们舒展被压抑的心灵，重新聚积生命的能量。心理学家的研究表明：一个人在心情紧张和放松时，工作的效率大不一样，后者单位时间创造的成绩有时甚至是前者的数倍。我们行走时有大自然的风雨雷电，有别有用心的人制造的泥泞坎坷，心弦常常绷得紧紧的，有时甚至到了一拉就断的地步。此时，我们强迫自己走下行走的阵地，就等于给自己的生命补充了一回养分。

所以，停下来思考一下吧，让高速运转的机器有一个检修的机会。耳熟能详的龟兔赛跑的故事和蜗牛爬上井沿的故事，它们虽然前进得都很慢，但最后的胜利却在它们的手上。学一学乌龟或蜗牛，前进得慢一点又如何？生活中所有的压力充其量不过就是背上的那一个壳，太重了就把它暂时卸掉，或是躲进壳里避一避。生活在赢而不在快。

### 慢活是一种从容的心态

为了“快”一点，吃饭狼吞虎咽、开车抢道超车；超市付款排队则抱怨收银员“手慢”；不休假、不健身，疲劳无体的工作在很多人看来

理所当然；“忙”更是成了很多人的“口头禅”，我们已成为最急躁的地球人。

因此，本书提出“放慢人生”全新的身心健康理念，也就是“慢活”理念。自己动手做顿丰盛的晚餐，慢慢享用；慢跑一个小时，再静静地读本好书；和朋友深谈，分享自己的心事；甚至找个地方发呆，不去想生活中的琐事……国外研究表明，在这个匆忙的社会里，急进未必能高人一筹，懂得把握平衡、慢调生活才更有可能品味成功。

慢生活其实是一种从容的心态，一种更符合身体健康的生活方式。我们身边有许多人都喋喋不休地宣称，他们每天都会有失眠、头痛、疲劳、心烦、焦虑等亚健康症状的表现，对于这些症状表现，大多数人只是感叹几声，然后仍然疲于奔波在时代的洪流中去。

人体就像一部机器，在长期快速的运转过程中，身体各部分的器官一直处于“只张不弛”的高度兴奋状态中，神经也高度紧张，天长日久会因内分泌功能失调、免疫能力下降而致病，易引发失眠、心脑血管疾病甚至是抑郁症。正因如此，更要提倡“慢生活”，让人们在紧张的工作和生活中找到身心的适当平衡点。

事实证明，那些开始懂得“慢生活”的人，由于心态更从容，做事“有张有弛”，效率反而更高。它提醒我们：越是忙的人越应该鼓励他们好好享受公休假，坚持定期给身心放松、休整的时间，比如出去旅游、做做运动，哪怕只是无所事事地发发呆，只要能让自己的身心更加从容些就行。

### 人生需要“快做慢活”

“慢活”并不意味着懒散。“慢活”的最佳状态是该快则快，能慢则慢。也就是说，要有淡定的心态首先需要高效工作。

有人说：“一个人若想同时收获成功与快乐，就必须学会‘快做慢活’的生活方式。该快的时候让节奏快起来，该慢的时候就必须有能力让自己慢下来。事业有成的人往往都会处在一种‘慢无能’的状态，因为让自己能够在繁忙的工作中慢下来绝非易事。”



要想让自己的工作和生活达到一种平衡的状态，就需要一个不断摸索的过程，因为平衡不是固定的，就好像走钢丝一样，不断地左右调整，才能得心应手。

### “慢活”在于控制焦虑、管理压力

在当今社会的快速跑道上，我们有能力放慢自己的脚步吗？

放慢人生的心理意义在于对焦虑的控制，对压力的管理。放慢人生速度其实是要软化自己的心灵，给情绪留一些余地。

在西方，慢生活已经是很多人的标准生活方式，成为文化的一部分。提供慢餐饮服务的场所随处可见，最简单的是在家里办个派对，几个朋友坐下来吃点东西，聊一聊。我们一直很提倡这种交流方式，正是这种慢状态下交流的缺失，让中国人越来越急躁。很多人认为只有富人或成功人士才有享受慢生活的资格，其实生活节奏的快慢和贫富无关，往往越是富人越难让自己的生活节奏慢下来。

放慢人生的诀窍有以下几点：

第一，快工作。工作效率低下往往会导致休息不够，越休息不好越容易让工作效率低下，这样就越忙越累。所以我们应及时清理工作，为生活腾出一点空间。

第二，每周给自己留一天时间。情绪对心理健康非常重要，无论多忙，都必须留出点时间安排自己喜欢的事，或者和家人朋友聊聊天。

第三，心理训练提升抗压能力。很多人在尝试让自己慢下来时会出现“坐不住”现象，好像身后有千军万马在追赶。这是对压力的一种本能反应，是长期快节奏生活的后遗症。需要进行一些心理训练，如完完整整听完一首歌，看完一篇文章。这有助于培养不慌不忙的做事风格以及面对压力的自制能力。

### 找回失去的时间

“时间就是生命，时间就是金钱”。美国人富兰克林的这句话，早已

成了一种价值观，对于如今的中国人来说，仍然是最有效的激励名言。

然而，生活的快节奏让我们失去了很多的闲情逸致，也让我们失去了体验快乐的能力。这在生活水平日益提高的今天，的确是一件很悲哀的事情。因此，在快节奏时代学会“慢生活”，找回你失去的时间，使自己身心得到平衡，是必要的。

其实，慢的乐趣谁都能体会得到，但又似乎真的已经失传。都市的浮躁正在吞噬现代人的时间，忙碌成为现代人忽视爱情、漠视亲情、摧残自己身体的合理借口。这种极致的快换来的是精神的麻木和迟钝。此时，慢半拍的人反而真正地享受到了生活。那么，在这个快节奏的时代，你就来叛逆一下吧，找回失去的时间，享受生活的乐趣。

### “慢”并不是懈怠

在工作闲暇时，为自己好好地泡一杯茶或是咖啡，坐下来好好品味；吃完晚饭后，悠闲地散步，欣赏路边的景物；在周末带孩子去郊外看日出，让孩子知道什么是“地平线”……只要慢一点，再慢一点点，你会发现，世界也是可以围绕自己旋转的。同样的一段生命，如果你放慢下来，看着时间分分秒秒地流逝，你会觉得自己活得要更长久些，因为你能很清楚地看到生命缓缓滑过的痕迹。

但是，如果你以为“慢”就是懈怠，就是消极的生活方式，那你就错了。“慢生活家”卡尔·霍诺指出，“慢生活”不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时间，而是让人们在生活中找到平衡。所以，“慢生活”提倡的只是更积极的生活态度和更健康的心理，只是在“快”中学着放慢脚步，让自己不至于太辛苦，真正做到“工作再忙心不忙，生活再苦心不累”。

慢下来，让工作真正变成一种享受，让感情真正进入心灵，成为一生的追求和慰藉，改变因为太快而身不由己、来不及思考的“陀螺”态，是在这个浮躁时代保持一分清醒、独立和幸福的重要秘诀。该慢则慢，欲速则不达，用心来享受过程，这才是生活的乐趣！





时代的战车你尽可以快快追赶，但生命的马车万不可快快驱赶，我们当前最紧迫的任务是需要让自己放慢人生，也就是行中有停，快中有慢——本书提出放慢人生脚步的新理念，为你生命的马车与时俱进的健康驱动全面保驾。

为了你人生的成功，朋友，请放慢你的节奏。

作者

2011年2月

# 目 录

## Contents

### 第一章 生命不可承受之快

旋转的陀螺 .....	1
职场上的躁动 .....	3
行为中的极限 .....	4
不停歇的红舞鞋 .....	6
拼命三郎 .....	12
追赶中的丢失 .....	15
谁偷走了你的健康 .....	16
忙碌中的病情 .....	18
我们的名字叫忙人 .....	24
谁在喊累 .....	25

### 第二章 让工作回归常态

每天做好一件事 .....	29
无须太刻苦 .....	31
不拿生命换成功 .....	33
努力不走极端 .....	34
工作之外的功夫 .....	36

正确做和做正确 .....	37
工作中的时间战术 .....	43
工作中分清分内分外 .....	45
假如加班是潜规则 .....	47
让赏识不凭劳苦 .....	48
老板的另类“骚扰” .....	51
拖也是工作方式 .....	53
不妨装装忙 .....	54
应对工作中的加班 .....	56
学会适度浪费时间 .....	59
迂回走的工作方式 .....	62
来年再行动 .....	63
迟人半步 .....	64
把工作变成一种生活 .....	67
工作中的“懒”主张 .....	69
先别忙着跑 .....	71

### 第三章 掌控好你的情绪

让自己安定 .....	73
打开减压阀 .....	75
你需要休长假 .....	81
等待是美丽的 .....	86
好工作需要好心情 .....	87
调适自我才能卓越 .....	90

### 第四章 找回自己

尝试一下慢节拍 .....	93
自我空间中的发呆 .....	96

留住青山 .....	97
自我接纳 .....	98
让自己回归常态 .....	103
学会暂停一下 .....	106

## 第五章 学会休息

休息与工作同等重要 .....	109
不工作也是美丽的 .....	113
休息的含义 .....	114
安排好“空心”时间 .....	116
让我们聊个天 .....	117
中场，你会休息吗 .....	120
一小时的静心 .....	121
晚八点你在干什么 .....	122
现代休闲 .....	124
脱去“职业外套” .....	129
享受“星期天” .....	130
蜗牛式散步 .....	135
应对工作式“休闲病” .....	137

## 第六章 学会慢生活

生命之旅需要慢行 .....	139
慢生活理念 .....	140
你有多久是在生活 .....	142
慢生活入门法则 .....	143
让自己放轻松 .....	144
生活不是一个项目 .....	145
需要慢节奏 .....	147

想要的生活 .....	149
找回慢能力 .....	150
以慢对快 .....	158
品味生活节奏 .....	162
让自己生活快乐 .....	163
生活不钻牛角尖 .....	164
平淡中的精彩 .....	166
简单地生活 .....	168
慢活进行时 .....	171
留意经历中的风景 .....	174
努力过日子 .....	176
向慢而生 .....	178

## 第七章 限度人生

活着的道理 .....	183
你有没有热情 .....	185
放弃烦恼 .....	186
拒绝浮躁 .....	187
学会平衡 .....	189
体验克制 .....	191
遏制欲望 .....	192
钻石就在身边 .....	194
对诱惑说“不” .....	196
使自己更优雅 .....	197
与淡泊相拥 .....	199

## 第八章 筑好心灵的后花园

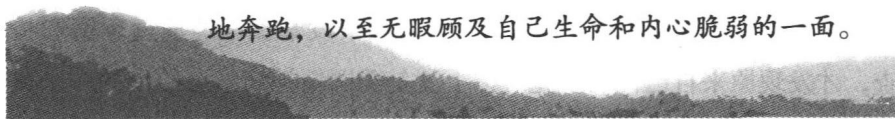
解读后花园 .....	201
-------------	-----

给心灵松绑 .....	205
心灵磁盘 .....	206
让心灵“懒”一点 .....	207
让身体和灵魂同步 .....	209
给心灵放个假 .....	210
坚守宁静 .....	211
从容而行 .....	215

## 第一章

# 生命不可承受之快

“因为我们走得太快，灵魂跟不上！”这句至理名言让我们内心为之惊动。是的，我们的脚步如此加快节奏地奔跑，以至无暇顾及自己生命和内心脆弱的一面。



## 旋转的陀螺

如今，生活节奏之快有目共睹，我们常会因此而抱怨自己忙得像个永不停歇的陀螺。

### 三头六臂

走路一阵风，电话手机交替着响，吃饭叫快餐，晚睡又早起……现代人的生活节奏就像上紧的发条，马不停蹄。的确，长期的“快节奏”生活还可能引发“快节奏综合征”。有调查显示，八成现代人正受到这种综合征的困扰。

快节奏生活中，最容易出现的就是“三头六臂”型的角色，不能排除我们自己就是这样的角色。如许多的上班族要同时快速处理多件事情，大脑的活动也就经常处于连续的、快速的状态中。应接不暇的工作

使大脑得不到应有的休息，精神压力过大，容易产生焦虑。焦虑表现为持续性精神紧张，包括紧张、担忧、不安全感，或小动作增多、坐卧不宁或哭泣，还会伴有口干、胸闷、心悸、双手震颤等。

## 不休不眠

从早忙到晚，回到家还要继续加班，每天拖着疲惫的身体回家，好像有干不完的事。即便回到家，刚刚把自己放倒在床上，又“噌”地爬起来，好像有项工作忘了收尾，可一检查才发现，原来已经都安排妥当了。眼睛闭上了，大脑却不肯闲着，琢磨琢磨好像还有一封重要邮件没发，可打开邮箱一看，邮件早已发出。到了深夜，虽然疲乏至极，但总是在半梦半醒之间担心自己这个没干，那个没干……一遍遍琢磨和检查，才发现原来自己都已干完。以上就是美国精神病学会给出的一个典型案例，一位中层经理天天连轴转导致的强迫行为。

## 急功近利

职场如战场，一些人在激烈的竞争中，想抓紧时间做出成绩，却难免急功近利，最终让自己心力交瘁、抑郁成疾。

我们正处于不断挑战自己、证明自己的阶段，想在我们为之拼搏的事业中尽快开拓出一片天地。这种想法，或许我们每个人都会不言而喻，有时还会赢得前辈赞许的目光。但由于快节奏的生活环境，难免给他们的想法加入不纯粹的东西，为了尽早脱颖而出，难免有人会在快节奏的竞争中东急功近利。在这种情况下，我们逐渐漂浮起来，甚至焦躁不安。

我们怎么了？



## 职场上的躁动

激烈的竞争形势与强烈的成功欲望的双重压力，导致了职场中人许许多多的情绪问题。焦虑、欢喜、急躁、慌乱、失落、颓废、茫然、百无聊赖……交替滑过你敏感的内心。许多时候，你在这种心境中变得无所适从。也许，这就是一种浮躁。

有这样一个故事。三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒些草籽吧。”徒弟说，“别等天凉了。”师父挥挥手说：“随时。”中秋，师父买了一大包草籽，叫徒弟去播种，秋风疾起，草籽飘舞。“草籽被吹散了。”小和尚喊。“没关系，吹去者多半中空，落下来也不会发芽。”师父说，“随性。”撒完草籽，几只小鸟即来啄食，小和尚又急了。师父翻着经书说：“没关系，随遇。”半夜一场大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。”师父正在打坐，眼皮都没抬地说：“随缘。”半个多月过去了，光秃秃的禅院长出青苗，一些未播种的院角也泛出绿意，徒弟高兴得直拍手。师父站在禅房前，点点头：“随喜。”故事至此，也许你一定能看得出，徒弟的心态是浮躁的，而师父的平常心却是成熟而理性的。

“师父”的理性与平常心，尤其值得患得患失、在狂喜与颓废之间振荡的职场中人思量。从预备撒草种到长出绿苗，“徒弟”的情绪大起大落，而师父却平和地面对。这种心态差别，源于两种人的阅历与素质。

有人刚步入职场，就梦想明天当上总经理；刚创业，就期待自己能像比尔·盖茨一样成为巨富。要他们从基层做起，他们会觉得丢面子，甚至认为这简直是大材小用。尽管他们有远大的理想，但缺乏专业的知识和丰富的经验，浮躁的心态一览无余。

