

我们不能被城市囚禁，要主动到野外去放风！
我们不能被事务纠缠，要时常给心灵洗个澡！

休闲主义

○ 特别适宜读者：

身心憔悴族、奔波喘息族、
家庭囚笼族、忧郁恐慌族、
背包暴走族、驾车酷旅族、
富豪显达族、瑜珈冥想族、
.....



甘肃文化出版社



休闲主义

XIUXIAN ZHUYI

沈勇 著



甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲主义/沈勇著. —兰州:甘肃文化出版社,
2004.12

ISBN 7-80714-073-9

I. 休... II 沈... III. 闲暇社会学 IV C913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 141172 号

责任编辑 谢国西

责任校对 余 晋

休闲主义

沈勇 著

出版发行:甘肃文化出版社

社 址:兰州市庆阳路 230 号

邮政编码:730030

电 话:(0931)8454246

印 制:北京柯蓝博泰印务有限公司

厂 址:通州区宋庄镇徐辛庄西

邮政编码:101119

经 销:各地新华书店

规 格:880×1230 毫米

开 本:32 开

字 数:126 千

印 张:8.375

版 次:2005 年 4 月第 1 版

印 次:2005 年 4 月第 1 次

书 号:ISBN 7-80714-073-9

定价:18.00 元

休闲宣言



休闲主义作为一种时尚潮流，正以其无可阻挡的力量渗透到我们生活的各个领域，使我们不得不为未来的生活方式重新命名。休闲主义不再是一种宽泛的书本理论，它犹如一股“新鲜的血液”正注入我们生活的“肌体”，使我们的精神生活和物质生活在纷繁复杂的社会中展现出一个全新的生存境界。

休闲主义所倡导的休闲生活是对现有的生活方式所进行的一次彻底的颠覆和重建。它并不意味着让你抛弃舒适的小轿车、豪华的别墅，回到山野里去过神那种人类最原始的生活，而是让你的日常生活多一分舒畅，少一分焦虑；多一分真实，少一分虚假；多一分快乐，少一分忧郁，使你彻底地从各种“压力”中解放出来，回到精神田园的丰富多彩和轻松愉快之中。

休闲主义是对自我人生价值的挑战与修正。当你只为内在的自己而活，而不在乎外在的虚荣时，幸福感才会滋润你干涸的心灵，就如同雨露滋润干涸的土地。

我们的需求越少，得到的自由就越多。正如梭罗所说的：“大多数豪华的生活以及许多所谓的舒适的生活，不是必不可少的，反而是人类进步的障碍。相对于豪华和舒适，有识之士更愿过比穷人还要简单和粗陋的生活。”



休闲主义

简朴、单纯的生活有利于清除物质与生命本质之间的障碍。为了认清它,我们必须从清除嘈杂声和琐事开始,清楚我们生活中所出现的一切,哪些是我们必须拥有的,哪些是必须丢弃的? 哪些是沉重的负担,是桎梏,是通往新道路的荆棘? 哪些是悠闲、舒适、身心自在?

休闲主义所倡导的休闲生活,犹如小鸟翱翔在一片空灵的蓝天,自由自在,它的快乐如永不枯竭的清泉,所以它一路欢歌。简单和快乐使人的灵魂得以安静,使人的精力得以恢复,使美德更加芬芳,使智慧泉涌而出,我们的精神与心情都从简单快乐中得到慰藉和滋润。我们热爱休闲而有意义的生活,我们希望快乐永远伴随每个人。从现在起,让我们休闲而快乐地生活吧!

作者

二〇〇五年元月



目 录

第一章 休闲生活 时尚潮流

“休闲生活”作为一种时尚潮流,以其不可阻挡的冲击力,颠覆着人们传统的生活方式。使那些以快节奏生活和工作的,看到了新的改变自己生活的“革命性的曙光”。

新世纪的新浪潮	(3)
休闲生活的定义	(5)
休闲生活的途径	(7)
休闲生活的技巧	(10)
休闲生活的秘诀	(13)
休闲生活的真谛	(16)
休闲是一种个性	(18)
休闲是一种轻松	(19)
休闲是一种叛逆	(20)
休闲是一种态度	(21)
休闲自己说了算	(23)
一切如此休闲	(25)
像卡通一样地生活	(30)
作家眼中的休闲生活	(32)
白领眼中的休闲生活	(34)



第二章 我们为什么焦躁不安

这个世界就像一张巨大无形的网,而那些在网中生活的人们,就像一尾尾的“鱼”,在欲望的驱使下整天忙忙碌碌,在各种压力的围攻下人们变得十分浮躁。于是,每一个人都想摆脱浮躁,做一尾快快乐乐自由自在的“漏网之鱼”。

看上去很累	(39)
自己束缚自己	(41)
“网”中的“鱼”	(44)
无法减轻的压力	(48)
无法改变的环境	(51)
无法解脱的抑郁	(53)
无法摆平的关系	(58)
权力是一个陷阱	(60)
要命的面子	(62)
钱买不来幸福	(66)
财富带来的烦恼	(69)
算计者永不快乐	(72)
心理的“炒股”	(74)
成功不是幸福	(76)
做真实的人不容易	(78)



第三章 善于把工作变成游戏

目 录

如果你不想在快节奏的工作中把自己“累趴下”，就快把你的工作变成既有效益又轻松的游戏吧！在你的周围就有一些那样的人，他们一边快乐着，一边工作着。

丢掉不良习惯	(83)
向压力宣战	(85)
敢于说“不”	(88)
让大脑勤思考	(92)
心里时时有个谱	(94)
锁定目标马上做	(97)
工作着快乐着	(100)
该放松时就放松	(102)
该决定时就决定	(104)
该休息时就休息	(108)
清除垃圾时间	(111)
天天有份好心情	(113)
称心的工作方式	(115)
理想的工作生活	(118)
实现自己的愿望	(120)



第四章 让生活更有情调

充满诗意的生活,会使你疲惫的心灵得到抚慰;会使你烦躁的情绪得到调解;会使你的内心充满爱;会使你在每一个日子都能感到快乐和幸福。

- 家,心的港湾 (125)
- 家,越简单越休闲 (127)
- 装修之美在于减法 (131)
- 纯美生活在于心境 (135)
- 精致生活在于细节 (137)
- 陶醉在温馨中 (139)
- 朴素的书房 (142)
- 心灵伴着音乐起舞 (144)
- 离物质生活越远越好 (146)
- 竹木摆设之美 (149)
- 鸡蛋灌饼的诱惑 (151)
- 生活好,不在钱多少 (154)
- 不要为小事计较 (158)
- 平平淡淡才幸福 (162)
- 休闲,生活的最高境界 (164)



第五章 让心自由 让身自在

目 录

随着时代的发展,人们的生活也在不断地改善,但它如同一把双刃剑。一方面给人们带来了诸多便利和享受,而另一方面却在不知不觉给人们的身心健康带来了不良的影响。因为在尽情享受生活的同时,人们往往忽视了自身的健康问题。所以只有不断提高健康意识,并把这种意识通过行动体现出来,你才能更健康,才能尽情地享受生命和幸福人生。

健康的价值	(169)
巩固健康理念	(171)
睡眠好才健康	(173)
心理平衡活得好	(175)
心态决定健康	(178)
想得开才健康	(181)
看得开才健康	(188)
休闲着装更健康	(190)
休闲生活换长寿	(192)
健康是走出来的	(194)
易学的养生法宝	(196)
古代文人的养生术	(200)
淡泊宁静益延寿	(202)
将军的长寿之法	(204)



第六章 学会在冲突中及时修炼平常心

平常心就是在各种各样的环境中养成的一种心态,它能让人淡然地面对人生中的得与失、成与败。人们常说:平平淡淡才是真。如果你能把一切都看开,把一切都看淡,你就会拥有一颗快乐的平常心。

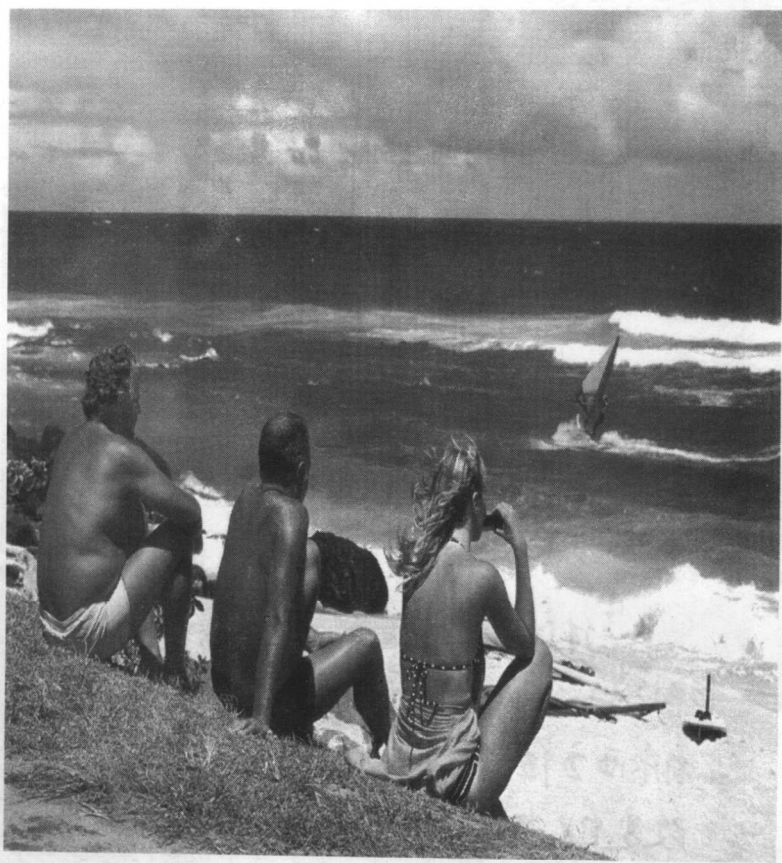
- 最是美丽平常心 (209)
- 找回纯真才快乐 (211)
- 改变思维才快乐 (213)
- 顺其自然才快乐 (216)
- 心境淡泊才快乐 (218)
- 学会放弃才快乐 (222)
- 小人物也快乐 (224)
- 自然给你快乐 (227)
- 遗忘也是一种快乐 (233)
- 快乐就在身边 (236)
- 有快乐大家分享 (239)
- 伴着童心而行 (241)
- 做一个休闲的人 (243)
- 平淡如金 (245)
- 自由自在的旅行 (247)
- 给生活更多的爱 (249)
- 歌唱家的快乐哲学 (251)
- 影星的平常心 (256)



第一章



“休闲生活”作为一种高品质的时尚潮流，正以其不可阻挡的冲击力，颠覆着东西方传统的生活方式，使人们看到了改变自己生活的“革命性的曙光”。



任天高海阔，我自悠闲

新世纪的新浪潮

当时间的脚步迈进 21 世纪的门槛,西方国家的人们为了挣脱传统生活的束缚,自愿地行动起来,简化自己的生活,掀起了“休闲生活”的浪潮,这股浪潮以其不可阻挡的气势,席卷了全球的各个角落。

那么什么是休闲生活呢?“休闲生活”的倡导者、被誉为“21 世纪新生活的导师”的珍妮特·吕尔斯认为:休闲生活并不意味着清苦与贫困,“它是人们深思熟虑后选择的生活,是一种表现真实自我的生活,是一种丰富、健康、平凡、和谐、悠闲的生活,是一种在自然中沐浴身心、在静与动之间寻求平衡的生活,是一种无私、无畏、超凡脱俗的崇高生活”。休闲生活的最主要特征是“悠闲”。

美国著名哲学家梭罗曾说:“我来到森林,因为我想悠闲地生活,直面现实生活的本质,并发掘生活意义之所在。我不想当死亡降临的时候,才发现我从未享受过生活的乐趣。我要充分享受人生,吮吸生活的全部滋养……”

然而,现实生活中的我们,却被太多的物欲驱使——豪华的房子、尽可能多的金钱、漂亮的女人、体面的男人、出人头地的子女……随波逐流使我们精疲力竭,太多的追求使我们失去了心灵的自由。我们没有时间问自己这一切是为了什么,我们是真的需要这些,还是孩子气的逞强好胜?休闲生活就是静静聆听自己心灵的声音,弄清什么才是自己真正渴望的,而不再因为别人的需要而活,真



正过自己的生活。

实现休闲生活需要极大的创造力和决断力,完全投入,完全自觉。如果要买一幢大房子,就要意识到它的利弊关系,有利就有弊,任何选择都会有负面影响。一幢大房子的好处就是舒适,这或许令人激动,但为了支付房钱,你得在工作上付出大量时间,还得放弃生活中其他一些东西。几个月或几年之后,你会想:为什么我要为一幢大房子如此单调、无休止地干活-付款、干活-付款呢?

某些舒适的享受是必要的。我们需要有生存所不可缺少的衣、食、住、行,我们需要有酬或无酬的工作。作为人,我们不能一无所有,我们需要一定程度的对美和美的事物的追求。但我们往往不知适可而止,我们的欲望不断膨胀,随之便陷入了债务、劳累和新出现的困境之中,因此而失去了生活的激情。

休闲生活是深入的生活,是亲密的生活,即要与你生活中的人、物、环境建立起密切的联系。在你过休闲的生活时,要有自己的空间和时间去深入地了解并深切地关爱周围的人们。你要完全地表现真实的自我,并创造一种对你来说完全真实的生活。只有当你轻松下来,开始悠闲地、有意识地生活时,你才能发现这种生活的精华。



休闲生活的定义

在现实生活中,我们总是把拥有物质的多少、外表形象的好坏看得过于重要,用金钱、精力和时间去换取一种似乎令人羡慕的优越生活,却没有察觉自己的内心在一天天枯萎。事实上,只有真实的自我才能让人真正容光焕发。我们需求得越少,得到的自由就越多。

在越来越大的工作压力和越来越快的时尚更新面前,越来越疲惫的人们正在寻找一种新的生活方式……

休闲生活的定义:

- A.一种时尚、轻松且愉悦的生活。
- B.朴素、低科技、充满灵性的生活。
- C.有目的的生活,保证有时间做自己想做的事。
- D.对自身、对环境保持真实生活的本质。
- E.一种时尚而矫情的游戏。

敢于对心烦的社交活动说声“不”。社交活动,几乎成了现代都市人必不可少的生活项目,很少有人下班就准点回家。这与密集型的现代社会的环境和压力有关。上班时很难有打私人电话或离岗办私事的机会,只有下班后才有时间联络朋友,沟通交流,办一些自己的事。如果你下班就“躲进小楼”的话,有可能就会错失很多机会。交朋友的机会也许就是有所收获的机会,这就是许多人愿意让自己始终“在场”的原因。下面这个例子,充分说明了这方面的问题:



王蓝是一家大公司的职员,以前下班后不是在茶馆谈事,就是在酒吧和朋友一起 Happy。在这些交往中,她的确也得到一些机会,但折腾了几年来,她发现这些事情非常耗费时间和精力,而且挣的外快也几乎都用于交际应酬了,所剩无几,惟一留下的是不到 30 岁的她眼角那几丝操劳过度的鱼尾纹。

后来她终于大彻大悟,从此放弃很多以前很看重的机会,每天下班就按自己喜欢的方式去生活。那就是:下班后一个人回到家,洗一个舒服的热水澡,然后坐在沙发上,听着音乐,看杂志。她说,工作过后我们需要一种可以让自己松弛的方式,幸福的生活可以很简单,不需要华丽的物质,只要拥有自己喜欢的人、自己喜欢的东西即可,享受生活并不等于享受物质,重要的是要了解自己的需要。

现在这个时代,“呼机、手机、商务通”带来了通讯的便捷,但也是束缚人的锁链,很多白领不得不让自己神经高度紧张,以应对突如其来的铃声。当然也有人开始反抗了,不少人一到下班就关掉手机、呼机,把自己完全隔绝在现代化之外。

在国外,更为甚者是要在下班后过一个“没有电”的自然生活。比如硅谷一家购物网站的 CEO 克里门斯,几乎所有的上班时间他都在与电脑、手机、呼机打交道,但当他一回家后,就马上卸掉一身的“电器”,声称要让自己“断电”,过一种完全属于自己的轻松生活。他的家虽然有 5 间房,但没有电视,也没有其他家用电器,邻居家灯火通明,而克里门斯家却漆黑一片。他认为下班后最大的娱乐就是点着蜡烛读书。这么做是不是也太极端了?

