



慢生活

心 / 香 / 生 / 活 / 系 / 列 / 03



生命不是步履匆匆地消耗，更不是只争朝夕的拼搏。慢下来，灵魂才能跟上脚步，心灵才会绽放光彩。
生命的价值，并非需要马不停蹄才能显现，慢下来，也许让生命更饱满。
慢生活，一种卓然怡悦的生活姿态，一种能力，一种态度，一种认知，一种时尚。

文玲◎编著

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



慢生活

心 / 香 / 生 / 活 / 系 / 列 / 03

文玲◎编著

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

慢生活 / 文玲编著.—武汉:武汉出版社,2008.11

ISBN 978-7-5430-4069-4

I. 慢… II. 文… III. 生活方式—通俗读物 IV.

C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 173521 号

书名:慢生活

编 著:文 玲

责任编辑:陈木保

封面设计:东方文景

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:北京宏伟双华印刷有限公司 经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:9.875

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数:0001—15000 册

定 价:21.80 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

一幅摄影小品的背景是一个大湖,湖中有一座拱桥,桥影安然地映在平静的湖面上。湖侧有长长的木椅,三五个人坐在那里,想着或谈论着各自的心事。



一位头戴帽子的男子坐在湖边,右手握着长长的鱼竿,扭身去看着离自己咫尺的三只排成一字形的小麻雀。

旁边有这样一行小字:有了闲适的味道,生活才不会干枯萎缩。所以,这一刻,我想请你过来,陪着我,一起垂钓。



生活已有多久没有过如此悠闲的时光?

在这个忙碌的年代,有那么多人忙得忘了吃饭,忘了休息,忘了微笑,忘了停下,甚至忘了自己。诚然,我们都是有追求的人,有理想,有抱负。为此,愿意孜孜以求,不懈奋斗,为着美好的前程付出自己的一切。然而,理想固然是高尚的,目标固然是令人兴奋的,可沿途的风景呢?是不是就可以置若罔闻,视而不见?总的来说,有得有失,鱼和熊掌不可兼得,没有两全齐美的事。是的,一个“成功者”的诞生,总归是有代价的:疾病、缺失、遗憾……但有这样一句话:人直到死亡那一刻才意识到自己根本就没有真正地生活过。





难道只有匆匆忙忙的生命才有价值？

我们需要掌声，需要激情，但是我们却忽略了，盛筵过后，人去席空，历历如昨日的空洞和期盼。哪有多少掌声留下，又有多少激情还在盛燃？一切不过是过眼云烟罢了。

是时候了，该慢下来了。



慢下来很容易，但对于某些人来讲却很难。他们没有决心，做不出舍弃的决定，在渴望和羡慕都不可得的痛苦中，使自己沉沦。人生最大的无奈不是别人从我们这里夺走了自由，而是自己不懂得在现实中给自己留一份自由。前者改变不了，因为我们还要存活，但后者，又有几人能够做到？

慢生活已经姗姗来迟，你迟迟疑是什么呢！



第一辑 快者生存,慢者生活

不得不慢:那些埋伏在你身边的症状杀手

- 烦躁易怒:发火、吵架如影随形 / 3
失眠多梦:睡觉也在做和工作有关的梦 / 7
厌倦:逃离工作,滋生厌世情绪 / 11
焦虑:坐卧不安,左右不是 / 14
压抑:背着“大山”前行 / 18
紧张:无法放松的身心 / 21
孤独:20世纪最流行的疾病 / 25
过劳死:当劳累已经普遍存在 / 28
结语:谁来为你的健康埋单 / 32



欲慢不能:你整天为了什么疲于奔命

- 工作与家庭:两难困惑 / 35
竞争压力:害怕失业和降薪 / 38
尴尬:遭遇职业瓶颈 / 41
房子:房价上天,在针尖上跳舞 / 44
拼命挣钱:钱就是他的命 / 48
不懂授权:只能“死而后已” / 53
追名逐利:盛名之下,活得太累 / 56
追求完美:完美是一种缺陷 / 59
结语:慢生活,梦想进行时 / 63



第二辑 慢生活,让我慢慢地靠近你

“慢”延全球:你不可不知的慢生活

- 慢饮食:为自己的健康埋单 / 67



慢运动:不能不动,要动,也和冲刺无关 / 73

慢睡眠:勿用失眠、嗜睡赌明天 / 79

慢工作:工作很伟大,为明天留点 / 84

慢旅行:休矣,走马观花的“战斗” / 90

慢慢爱:爱情不是方便面 / 95

慢欣赏:滋养身心,陶冶性情 / 99

慢闲心境:人活一世要轻松

做事,不一定要有始有终 / 105

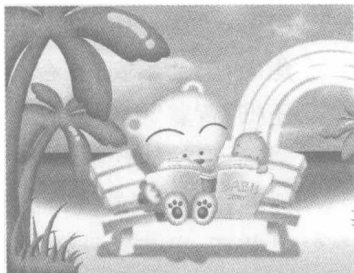
拥有悠闲的心境 / 107

生活,要奋斗也要享受 / 109

忙里岂能不偷闲 / 111

非做不可的事不能太多 / 113

有所不为才能有所为 / 115



当不成大树当小草 / 117

平静才是生活的主题 / 120

生活因不足而精彩 / 123

学会原谅自己 / 126

更重要的是过程 / 129

不要太执著于对或错 / 132

比较滋生不如意 / 135

酸甜苦辣皆人生 / 138

不必操之过急 / 142

第三辑 慢下来,实践才是硬道理

慢步人生:生活,悠着点过

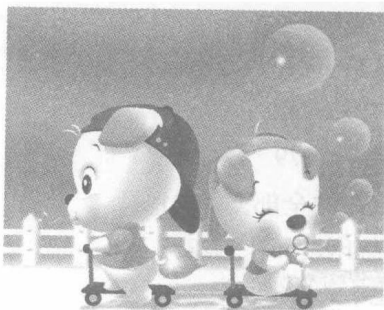
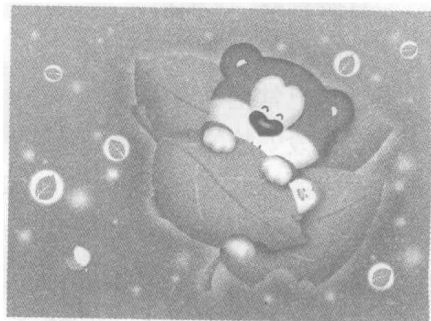
放下工作,给自己一个小假 / 149

种点花草,点缀美好人生 / 152

悠闲地看一次日出 / 155



去感受别样的风情	/ 157
泼洒丹青,以静养神	/ 160
看一次大海,海阔胸襟	/ 162
到乡间去小憩	/ 165
常读好诗文	/ 169
学会一种乐器	/ 172
寻找往昔的友人	/ 174
不可能面面俱到	/ 177
调正你的生物钟	/ 179
不要刻意养生	/ 183



快慢平衡:让生活有张有弛

带上蜗牛去散步	/ 187
活之安然,去之坦然	/ 189
不要让生活忙、盲、茫	/ 192
追求之余要悠闲	/ 196
掌握节奏,张弛有度	/ 199
时刻保持一颗平常心	/ 202
按下生活的“暂停键”	/ 205
让生命散发光彩	/ 208
放慢生活的脚步	/ 211
最好,就是刚刚好	/ 215
懂得适可而止	/ 217
不会休息就不会工作	/ 220
揣根坐标上路	/ 224
太累要懂释压	/ 226
让心放松,平衡生活	/ 228

第四辑 慢境界,领略生命之广阔

慢条斯理:从容就是等待灵魂赶上来

不要急于求成 / 233

从容是金 / 236

身临绝境要淡然 / 238

让自己常抬头看看天 / 240

留一段安静的时光给自己 / 242

过去的,就让它永远过去 / 245

不为世俗所累 / 249

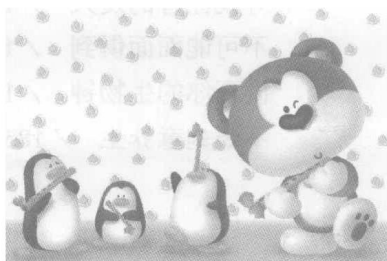
人生不过百年 / 252

花谢花开等闲视之 / 255

学会适应变化 / 258

珍惜此刻 / 261

冷静才能平衡 / 263



慢嚼生活:生命是一个需要品味的过程

休假比赚钱更重要 / 267

在自然中享受 / 270

面对生活多笑一笑 / 273

没有钱也可以幸福 / 276

让心灵闲荡 / 279

竞争不是生命的全部 / 281

祸福相倚,悠闲度日 / 285

洒脱度人生 / 288

认真度过每一天 / 290

不要过于执著 / 292

控制好欲望 / 294

不要让金钱蒙蔽你的心灵 / 296

生命在于运动 / 298

学会舍弃 / 301

不贪图安逸 / 304





快者永远是风风火火、拼命三郎的样子,也唯有这种姿态,才能显示出忙碌对于这个世界而言是多么的不可缺少。忙着挣钱,忙着升迁,忙着结婚,忙着养老,也忙着奔向那众多的疾患和死亡,停不下来。忙到最后,错过了美好的年华,错过了生命里重要的人,重要的事。当问自己值不值得的时候,生命已经不再允许你重新选择。约翰·列侬说对了:“当我们正在为生活疲于奔命的时候,生活已经离我们而去。”



慢生活

THE
LEISURE
LIFE

不得不慢：

那些埋伏在你身边的症状杀手



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

烦躁易怒：发火、吵架如影随形

是否感觉容易暴躁和发怒呢？是否感觉想随时随地发火、吵架呢？如果是，那么，你，该慢下来了。

“拿着你这白痴的设计给我滚出去！”伴随着这句话的，还有杯子落地破裂的声音，被骂者知趣而无奈地退了出来。发脾气者还在屋里烦躁地来回踱步，伴着急促的喘息，你很难想象这位怒发冲冠者是一位还不到30岁的女经理。



公司的会计是位年长者，每每这个时候，她总是反复说这样一句话：多体谅一下她吧，她这么年轻，要承受着那么大的压力，不容易啊。

大家都知道，她每天很辛苦，这个广告公司是她一手操办起来的，她挂着经理的头衔，但实际上业务、设计、周旋客户、应酬都要做。虽然这些岗位都雇有专门的员工，但是，一笔生意拿下来，任何一个环节出了问题都可能导致成果付之东流。因而她从来不敢懈怠，员工不会做的她要会做，员工做错了的她要

修正。除此，还有更复杂的人际关系等着她打理，哪个客户都不能得罪，哪个员工的积极性都不能打击，忙得像只陀螺的时候，她简直要崩溃了。尤其是频繁地开车以及加夜班赶设计，她的颈椎越来越不好，疼痛并伴随着低烧。



她的耐心终于在日复一日的忙碌与奔波中被消耗殆尽，她的脾气也愈发的不可控制，员工的每一个小失误都会让她暴怒，并且，她听不进任何的解释。



办公室里挂着一幅她的写真照片，是两年前拍的。那时的她不胖不瘦，恬静得像水一样。现在，由于忙于工作，饮食不规律，经常暴饮暴食，她的身材已经严重走样，更可怕的是，才不到两年的时间，她的生活已有翻天覆地的变化，虽然公司始终在进步，但代价却是她的健康、她的心情均遭到严重破坏。她总是轻易地被人惹爆，烦躁、易怒，无法控制。也是由此，除了工作上有交往的客客气气的男士，几乎没有一个男人愿意接近她。有时候，她觉得生活给她开了一个黑色的玩笑。可是，尽管如此，她依然觉得自己无法停止。

做汽车销售经营的丁先生也是如此，他今年40岁，这两年自我感觉脾气很大，稍不顺心就发火，和下属吵架，其实自己也不愿意这样，但是控制不了。他也找朋友聊天、出去旅游，希望能排解压力，但是，后来依然故我。他问医生：“我是不是有毛病



了？”

约翰·列侬说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”



烦乱的情绪，破坏的是健康。好心情是钱和成就换不来的。

美国生理学家爱尔马曾做过这样一个实验：把一支玻璃试管插入装有冰水混合物的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。研究发现：当一个人心平气和时，他呼吸时水是澄清透明的；悲痛时水中有白色沉淀；悔恨时有蛋白样沉淀；生气时有紫色沉淀。爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上，12分钟后，大白鼠竟死了。由此爱尔马认为：“人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何情绪时都复杂，都更具有毒性。因此动辄就生气的人很难健康，更难长寿。”



你可能惊恐于这样的试验结果，然而，你有没有反思：自己的一天、一周，究竟又有多少时间不是在烦躁与暴怒中度过的呢？

工作很忙，上级就好像催命鬼，你也只好马不停蹄地赶任务，忙得头晕转向，恨不得生出三头六臂。可即使这样，上级似乎仍然不满意，你表面上不敢怒，不敢言，心里却怒气冲天，恨不得杀了他。



下班了,车流量巨大,急着回家的你望眼欲穿,车还是像蜗牛一样蠕动,你又开始烦躁,车挤人多,偏偏又有人踩你一脚,态度还非常不友善,你终于忍不住破口大骂……



好不容易周末了,累死累活的你多么想好好地歇一天,好好地玩一天啊,可是屋里已经乱得像猪窝了,衣服等着洗,地等着拖,一切都需要整理,你的孩子更会定时喊饿,因此,你不得不忙着收拾,做饭……你微笑着自嘲道:忙的像只狗一样。其实,你恨不得砸掉屋里的东西,逃得远远的享受清静去。

你看,不是只有经理人、领导高层才会烦躁发脾气,小人物也会。不同的是,他对你发火,而你却对你的猫发火而已。



失眠多梦：睡觉也在做和工作有关的梦

据调查显示,失眠是由生活中的各种压力所致,而失眠又导致情绪更为紧张,从而陷入了恶性循环。

小金今年 30 岁,大学毕业之后换过很多工作,从图书公司编辑到外企秘书,但她的梦想是进入广告界。毕业两年后,她终于如愿进了一家著名的广告公司,从创意助理做起,只过了两年,她便成为了创意部门的主力。



但她渐渐发现,这个曾经梦想的工作却在每天高强度的脑力劳动中,把曾有的激情一点点磨灭光了。

“我那时候长时间睡不好觉,每天闭上眼睛,脑子里全都是各种被毙掉的点子,有时候做梦都是和客户争论一个广告的创意思路,但对方却总是在摇头。”那时小金的工作状态是,每天早上 8 点出门,拎着沉重的笔记本电脑到公司,上午和同事讨



论广告的思路,下午打电话与客户约时间,讨论整理出来的想法,通常没有七八次反复是不可能让对方满意的。



那段日子里,小金的所有时间只分成两个部分,睡觉和工作。“睡觉的时间里也有一半在做和工作有关的梦。”仅仅半年,她几乎断掉了和工作之外所有朋友的联系,大学同学的聚会也因为她每次的推脱而再也没人给她打过电话。她形容自己“我那时候把每件事的最后期限用红笔在日历上标出来,每天看着那个红圈就焦虑不安。每天工作节奏飞快,到了晚上连中午吃的什么都回忆不起来。”



直到有一天,小金从公司回家,偶然一瞥自家楼下的一个广告牌,才猛然从繁忙的状态中惊醒,“我当时特别悲哀,那是个自己策划的广告牌,在那挂了一年,我天天从底下经过,却每次都匆匆而过,竟然到那天才知道上面画的是什么。”小金说,那一瞬间她想起了自己刚入行时的愿望,就是能在路上站在自己策划的广告牌下,慢慢体会那种成就感。

那天晚上,小金抱着一叠创意稿回到家,倒在床上开始思考这样的状态是不是有问题。

一周之后,她决定放慢自己的生活节奏,把工作和生活彻底分开。“我从放慢脚步开始,每天到楼下,停下来看看自己做的那个广告创意,不是自恋,只是想慢慢地欣赏一下自己的工

