

外文版本畅销欧洲、北美、南美、日本等地方

快与慢的节奏

逆转失控的工作和生活



[加] 凯瑟琳·吉布森 / 著

武文广 / 译

地震出版社

014033732

快与慢的节奏

逆转失控的工作和生活

(加) 凯瑟琳·吉布森 著 武文广 译

C913.3-49
15



C913.3-49

15



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

快与慢的节奏:逆转失控的工作和生活/(加)吉布森著;武文广译;

—北京:地震出版社,2014.3

ISBN 978-7-5028-4341-0

I. ①快… II. ①吉… ②武… 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(2013)第216200号

地震版 XM2912

快与慢的节奏——逆转失控的工作和生活

[加]凯瑟琳·吉布森 著

武文广 译

责任编辑:范静泊

责任校对:孔景宽

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68721982

<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail:seis@mailbox.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68455221

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市文阁印刷厂

版(印)次:2014年3月第一版 2014年3月第一次印刷

开本:650×960 1/16

字数:163千字

印张:14

书号:ISBN 978-7-5028-4341-0/C(5030)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

致 谢

写书的过程与孕育生命一样。首先是怀孕(这是最有趣的部分),接着是妊娠(酝酿的过程),最后是分娩(交付文稿)。许多人帮助这个小生命来到人间,而且留下了各自的印记。感谢大家!

送给杰德·斯图尔特先生一打小松饼,以表达我对您诚挚的谢意。多年以前您曾鼓励我写过一篇关于萨克岛的评论,并且和蔼细致地对这篇手稿进行了指导和纠正。专门拥抱一下我的挚友及同事玛丽安·斯科特,一年多来,您纠正了我在写作中所犯的许多错误。向我最知心的姐妹艾琳·罗伊和芭芭拉·邓奈举手致意,还有经常吹捧、称赞及鼓励我的林恩·范·贝克尔。我要把巨大的感谢送给加拿大杂志作者协会的同人们,感谢与我分享你们那些小小的嗜

好。我还要把特别的感谢送给文稿代理人卡洛琳·斯威兹,您的温柔体贴带给我极大的帮助,感谢出版商迈克尔·欧·康纳以及失眠者出版社的全体员工,你们乐观进取的态度给了我巨大的鼓舞。感谢莎莉艾·格尼丝和弗朗西斯,我一如既往地珍惜你们温文尔雅的指导。

《快与慢的节奏:逆转失控的工作和生活》一书蕴含着许多智者的经历、专业的知识和宽广的胸怀。由衷地感谢芭芭拉·巴拉德,罗伯特·贝特曼,比尔·巴拉佐,帕特丽夏·史瑞南姐姐,吉米·吉布森,邦妮·卡特,琳达·卡芙琳·波波夫,卡洛琳·贝特曼,史蒂夫·麦克多沃,琳达·朱,洛林·卡明斯,汉斯·施密特和您的《获得安静社会之权力》,马克·西奇尔,查尔斯·赫尔曼,塔尼亚·格利佛,纳迪娜·莎迪丽,杰里米·尤恩,黛博拉·米拉尔,雪莉·欧文,基特·考德威尔,桑迪·史密斯,琳恩·费内兹,安·道格拉斯,瓦莱丽·索夫兰·米切尔,苏·约翰逊,哈拉尔·科恩,加里·豪威尔,琳达·米勒,简·古德萨马克,哈里特·肯德里克,罗伯特·肯德里克,杜安·莱基,莫雷·哈里森,布拉德·斯托克斯和《善良的船员》,罗西·史密斯,布鲁斯·威尔逊,《静园信赖》,唐·莫奈,卡门·拉斯索耶,尼克尔·英格拉姆,乔迪·德隆,海伦·切斯纳特,特伦斯·威廉姆斯,莱尼·莱萨德,《英国酒吧》,巴德·卡迈克尔,温迪·布姆加德纳,米丽娅姆·温斯坦,斯坦利·柯伦,多林·霍姆,桑德拉·欧利

瑞,玛雅·吉布,朱迪丝·斯托克,诗文·罗宾逊,丹尼斯·唐纳利,沙伦·贝格,哈特·舒格曼,芭芭拉·卡尔森,马里昂·卡明,帕特·加尼切利,艾琳·麦克尼尔,露辛达·瓦尔迪,迈克尔·格雷森,还有琳达·梅森·亨特。

我们所做的每一件事,最终都应该为自己带来快乐,哪怕只是像采摘葡萄或者整理衣服之类的小事。

——作家 艾尔文·布鲁克斯·怀特

目 录

致 谢 /1

为什么要忙里偷闲 /1

内心的停歇……与我们的自我意识密切相关 /7

与天使共舞 8

令人感动的礼物 23

尽显善良 30

心灵之声 38

隐退静修 43

怀念往昔 51

日常的停歇……保持生活的平衡 /58

使生活丰富多彩 59

寂静疗法 68

家庭为重	79
在家中体味自制美食的乐趣	89
锻炼大脑	98
温馨的小憩	106

**好玩的停歇……有的令人愉快,有的看似堕落,
有的出于好奇,有的非常时髦 /116**

甜蜜的停歇	117
步行的智慧	126
拥有自己的花园	139
在熟悉之地探险	146
短暂的放纵	153
涤荡身心	160

欢迎回家……回归完美的停歇之地 /168

大扫除	169
让生活井然有序	183
当一名清洁女王	190
绿色清洁技巧	197
打造自己的完美之家	200
完美停歇	205
快速停歇——经历一些美好的事情	208
保持联系	210

参考书目	211
-------------------	------------

为什么要忙里偷闲？

原因很简单，我们正被失控的生活搞得精疲力竭。

我们是不是变成了时间的奴隶

人们耷拉着眼袋，兜里揣着药片，满腹哀怨地为了生活而打拼着。天还没亮就匆忙地窜出家门，辛辛苦苦地工作一整天，直到午夜才回来，进门后便疲惫不堪地倒在床上酣然入睡。第二天清晨，还没等自己休息好，就又得起身重复昨天那一幕。连午餐时也得边吃三明治边打电话联系业务。好不容易熬到下班，本该回家好好休息，却被迫穿梭于社交场所，忙于应付各种应酬。生活像是一场严格的军事演习，只有弱者才会上床睡觉。饮食紊乱、颓废沮丧、睡眠不足以及超负荷的电子合成音乐成了家常便饭。人们一窝蜂似地沿着危险的道路迈步狂奔，无法自控。

和许多人一样，我一直以为这个世界很精彩，处处人声鼎沸，充满活力。因此，尽管每天要花很多时间写作，我还是想方设法挤出一些时间去做报告、出席研讨会。与别人分享工作的心得体会，常常使自己感到兴奋不已，和来自全国各地的人交流互

动，使我的虚荣心得到极大满足。但是，随着各种应酬的不断增加，我的工作量越来越大，睡眠时间越来越少，生活在不知不觉中失去了控制。我不得不马不停蹄地一个接一个地兑现自己的承诺，刚刚下了这趟航班就要急急忙忙地去赶另一趟航班。虽然我在很多场合宣扬过要合理地安排生活，还写过一本关于平衡生活的书，没想到的是，自己竟然陷入了高速运转的生活，无法自拔。我感觉自己像个疲于奔命的管道工，手忙脚乱地修理着到处漏水的水管。

在此期间，我最小的弟弟感染了一种严重的疾病。就在这个聪明睿智、年轻英俊的弟弟处于生死攸关之际，我突然得了皮疹，连医生也不清楚发病的原因。我的感觉日渐麻木。虽然我能看到周围美好的景物，心里却没有任何感受。然而我还在拼命地支撑着，全然没有意识到自己已慢慢地滑进了身心崩溃的深渊。

就在此时，天使出现了，他化作神奇的信使前来点化我。那天晚上，我坐在多伦多机场的一趟航班里等待飞机起飞。旁边的座位还空着，我双手交叉着坐在座位上沉思。就在飞机起飞前几分钟，一个年轻人穿过机舱过道快步朝我走来。

“嗨，”他爽快地和我打招呼，“我叫安德鲁。接下来的五个小时有我陪着你了！”我勉强打起精神，微笑着向他示意：“很高兴认识你，但是请别打扰我。”然后继续低着头考虑自己的事。飞机起飞后不久，饮料售货车来了。他转过头对我说：“喝一杯，怎么样？”我看了看面前那摞厚厚的笔记本，迟疑不定。见我沒有回答，他顽皮地一笑，和我开起了玩笑：“嘿，别让我一个人自斟自饮啊。”也许少喝一点儿没什么关系，于是我默许了。他要了两杯酒，然后也没等我发问，便开始滔滔不绝地讲起了自己

在新多伦多酒店、夜总会参加各种社交活动的经历，其中，最令人难忘的是，有一次，他刚参加完午夜聚会就跑去参加清晨商务会谈。“我整天在外面跑，”他连珠炮似地继续说，“我不能待在家里，以免错过什么事。”讲完自己忙碌的社交活动，他迟疑了一下，补充说，他也希望有一天会结婚，“但是得等我有时间再说”。

安德鲁显得烦躁不安，不断地摩挲着手机（我也和这东西生活在一起，它一直如影随形地跟着我，睡觉时也得拿着它）。他的样子让我联想起了兴奋地期待上场比赛的小灵狗。他又点了一些酒，但这次我执意由他自己把它喝光。安德鲁，一个不会停止奔波的人，刚刚二十七岁，可是，我非常担心他能否活到二十八岁。飞机继续向西飞行。过道对面是一个中年男子，他正在手提电脑上忙碌着什么。在他旁边，一个女子在仔细翻阅着满满一公文包的文件。挨着她的是一个打扮入时的超级时尚迷，正心不在焉地翻看着飞行杂志。他们都显得疲倦不堪，筋疲力尽，焦躁不安。在他们身上，我看到了安德鲁——也看到了我自己。

回到家里后，我不断地反省：为什么我们对生活如此苛刻？我们要奔向哪里？我们又期望得到什么？我感觉人们像游乐场里旋转木马上的孩子，失控地旋转着，无法停止。我的心里充满困惑。可是，还有那么多令人筋疲力尽的日程安排在等待我；此时，安德鲁的身影清晰地出现在我的脑海里。我缓缓地放下了行李，我真的受够了，除了转让自己对他人的承诺，别的什么都不想去考虑。我需要好好休息、阅读和思考。

就这样调整了几个星期之后，时间仿佛变慢了。我细细地品味生活，感受它带给我的乐趣。我开始每天去散步。自己最初那

样做只是为了疗养，因为那对我的身体有好处。不过到了后来，我开始天天盼望这短暫停歇的机会，不管天气怎样，我都坚持下去走走。我常常一边散步，一边反省自己这种疯狂的生活方式。我向别人求助，并且收听美国之音节目，如果我们放慢节奏耐心地聆听，就会发现它的内容对所有人都有启发，而我从中得到的最大收获，用一个简单的词语来概括就是：忙里偷闲。

它一直在我心里萦绕着。我喜欢它温柔的声音、安静的力量。它让我想起了耐心、专注和洞察力，这些品质在深思熟虑的生活中产生共鸣。我意识到，像悉心照顾孩子一样照顾自己才是明智之举，尽管这样做很容易被人误解，甚至看起来还有点儿任性。经过不断地思考，我终于明白，如果我们不能从失控的生活中摆脱出来，那么，或许直到爆炸那一刻，都不知道自己正处在一个压力锅里。我意识到与世无争、享受每天的闲暇是为自己提供的必须的“基本服务”，是富有创意、充满活力的生活的核心。我们可以花几分钟时间在办公室里伸展四肢、和孩子们玩传球游戏，也可以利用午餐时间去公园小坐。让失控的生活止步可以帮助我们学会驾驭生活，避免撞上疲惫、困惑、混乱的壁垒。

通过咨询卫生保健、精神和心理学方面的专家，并且通过与一些愿意分享自己人生经历的人交谈，我逐渐意识到：其实，自己做的是什么都并不重要，重要的是为什么要这样做。如果失去了身心健康，我们的存在将变得没有任何意义。

由于不堪生活的重负，有些人便“拉着梭罗”，消失在自己的“瓦尔登湖畔”。他们不想彻底改变现状，只想追求一种比较平和、比较容易控制的生活。其实，无论社会地位高低，无论要兑现什么样的承诺，无论遇到多么复杂的挑战，我们完全可以创

造出属于自己的生活，抚慰自己驿动的灵魂。不要把自己有限的热情放在过多的事情上，干脆放弃那些消耗精力、浪费时间的事，这是如何取舍的问题。自己选择去做的事，不该反过来使自己疲惫不堪。

本书不想对社会中纷繁复杂的种种乱象进行剖析，而是想把快乐、探险、自我保健和宁静的瞬间轻轻地注入生活的每一天。希望大家相信，只要取消没有意义的活动、别再无休无止地许下承诺、别再做费力不讨好的事，努力赋予生活更多的热情，就可以显著提高自己的生活质量。

《快与慢的节奏：逆转失控的工作和生活》共包括四部分，涉及精神和物质世界的各个领域。每一部分都围绕一个主题展开，结尾部分以“停下来思考”结束，旨在帮助人们逆转失控的工作和生活。

在经历了那段混乱的生活后，我知道人们在调控精神的同时，实际上也在调整生活。持久的改变始于内心，继而向外扩散，所以这本书以“内心的停歇”开篇。这部分的各章节提供了带给每一天平静感的内省及精神元素，通过全面探索真实的精神世界，它向我们展示了如何与天使一起唱歌跳舞。

接下来探讨的是“日常停歇”，它是让生活更加美好的一个重要元素。其中的各个章节教给我们如何将提高生活质量的活动融入到生活之中。你肯定能腾出时间做这些事。我希望大家相信，它们是构成快乐生活的基础。

接着，本书谈到了“好玩的停歇”。这部分的内容从讨论一个特殊的关系——“甜蜜的停歇”不仅仅是餐后的甜点——开始，然后以讨论略显放纵的行为带给人们的乐趣，以及在花园里

闲逛和涤荡身心等活动带给人们的快乐结束。

本书的最后一部分“欢迎回家”重点阐述如何为自己量身打造一个完美的停歇之地——一个摆脱忙乱的外部世界的栖身之所。它提供了如何创建一个整洁并且极度个人化的家庭空间的策略。通过了解专家的报道和评论，我们将采纳一些建议，把自己的家打造成为第二天堂、隐居之所和休养生息之地。

在本书的结尾部分，我列出了对自己的思想具有重大影响和资源列表，同时也给出了一些关于快速停歇以及自发的迷你停歇等方面的建议。

我为所有的人撰写了《快与慢的节奏：逆转失控的工作和生活》。无论是对于在家工作的人，还是对于那些在办公室、教室、医院、工厂打拼的人，抑或是已经退休的人来说，生活的确可以超越现实——如果我们愿意的话。和孩子们一起做饭，星期六的下午看飘落的雪花……它们提醒大家快乐来自于内心幸福的积累。我希望本书能激励您从失控的生活中暂时停歇下来，哪怕一天只有几分钟，怡然自得于忙里偷闲的生活，放肆地享受日常的喜悦。

所以，请停下您的脚步。

深呼吸。

休息一会儿。

送上我最美好的祝愿

凯瑟琳·吉布森

www.katherinegibson.com

内心的停歇……

与我们的自我意识密切相关。

如果可以暂时停歇下来，摆脱失控的生活，那么每天都会成为一场盛大的派对。本章节的内容将把人们从生活的高速公路引领到平缓的小路上，善良、温柔和人类所有的祝福在这里茁壮成长。我们将踏上心灵之旅去了解内心停歇的秘密——一旦行动起来，生活中的嘈杂之声将会变成一首旋律优美、谐调统一、悠扬悦耳的甜蜜交响曲。

与天使共舞

暂时停歇一下，召唤内心的天使，
生活将闪耀出希望的光芒。

有一次，我去加利福尼亚参加一个会议。趁着休息的间歇，我去酒店附近的海滨散步。那天天气非常好，阳光明媚，万里无云。当我沿着海滩散步时，看到沙滩上跪着一个小伙子，他正把身边的石块垒起来，造型非常巧妙。看到那么大的人还在玩这种小儿科的游戏，我心里有些不解。不过，这里是神奇的拉古那海滩，在这里看到任何不寻常的事，都不必大惊小怪。我走到他身边，和他攀谈起来。他的话让我感觉他绝对可以称得上是一位哲学家了。“我这也算是艺术创作吧？”这位石头平衡家告诉我，“叠石艺术和人生一样，它虽然很短暂，但是也需要一系列的平衡和配重。我需要沉思冥想才能完成这些作品，这可以帮助我集中注意力，通往创造的中心。”

他的话激起了我的好奇心。我随手捡起一块石头，它的外表很粗糙。另一块摸起来则像绸缎一样光滑。很快，我便脱掉鞋子，跪在松软的沙滩上，笨手笨脚地开始了自己的艺术创作。不

知不觉中，我完全融入到另外一个世界里，海边所有的噪音都消失了，取而代之的，是一种前所未有的宁静。

我认为，垒石块是在培养优先选择的能力，它也可以锻炼人们的耐心。我一块一块的注视着这些石头，慢慢地懂得了他为什么会把它们看成是活生生的人：

看似卑微渺小、无足轻重的人对我们的成功可能至关重要。

占主导地位的强者可以成为创造者，也可能成为毁灭者。

人类所创造的任何东西，都不可能永恒不变。

有时，时间是可以停下来的。

安静的感觉很美好。

执着也很美好。

所谓的天堂大概就是一处岩石海滩。

稍后遇到的那个戴着鼻环、穿着凉鞋和沙滩短裤的人，可能成为我们的老师。

想想自己每天早晨忙碌的样子吧！闹钟叮铃铃一响，我们就像听到了发令枪声，从床上一跃而起，迅速地穿上衣服，三口两口灌下一杯咖啡，然后，仓促地夺门而出。接下来的一整天都得在外面奔波劳碌，时间飞快地逝去，还没等我们好好休息一下……天哪！新的一天又要重新开始了。为何不想象一下一个温柔的开始呢：不慌不忙地起床，尽情地享受清晨的美好时光，适当地休息一下。这个时候，可以思考一下自己到底是谁，为什么要做那些事，自己的生活是否正常，我们完成自己的工作了吗？我们是否运用自己的才能，为他人服务、为世界带来光明了呢？我们的生活是不是很美好？自己每天得到了哪些恩赐？在这个极富魅力的时刻，是我们在掌控