

<<爱上慢生活>>

图书基本信息

书名：<<爱上慢生活>>

13位ISBN编号：9787543645226

10位ISBN编号：754364522X

出版时间：2008-1

出版时间：青岛出版社

作者：宋爱莉

页数：261

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;爱上慢生活&gt;&gt;

## 前言

速度在今天已深入人心了，“快”成了大家都默认的办事境界。看机器上一件件飞般传递着的产品，看办公室里白领们打电话时那种无人能及的语速，休闲的概念已模糊得看不见。

我们都变成了在“快”咒念控制下的小人儿，苛刻得连腾出点时间来松口气都嫌奢侈。于是，各种各样的隐性疾病悄悄地潜入了人们体内，但除了在睡前连喊几声“累啊”之外，大多数人却对一切危机毫无知觉。

因为生活的常态已经给人这样一种印象，似乎是愈忙愈有安全感，好像忙碌才代表了重要、有意义，而停留和延缓则是一种退步。

在这样高度竞争的环境中说慢生活，难道是一种奢侈？

我们都是一群为生存和生活奔波的凡人，无法逃避生活的责任、义务、负担、压力，但现在速度的快感已变成了令身心俱疲的折磨：真的该慢下来了！

在“慢”面前，分分秒秒挑战自我，透支身心，以健康为代价积累财富或者声名，显得无谓又不划算。

“慢”并不是什么堕落、不上进之类的代名词，相反的，它倡导的是一种优雅但不奢靡，从容但不故作，身心俱佳，怡然自得的人生哲学。

“慢”是一种态度，一种生活方式，更是一种能力：是当盲目的大多数被不断加码的“快”催促并催眠的时候，少数清醒者保有的快乐人生的能力，是一种综合了明确的方向感、超然的定力、聪明的游刃有余的能力。

正如安静地享受着美味是反对愚蠢的“垃圾”快餐的唯一方法；投入的爱、投入的被爱是享受爱情滋味的唯一方法；扎进一方僻静之地自我沉淀是反对走马观花十日游八国的唯一方法，谁敢说这不是小有成就之后的精英阶层渴求的生活？

慢所创造的生活高品质，需要你慢慢体会，慢慢亲近，直到再也离不开。

想当初，是西方人的速度感催得我们跑得比兔子还快，但现在又是西方人最早意识到“慢”才是一种人性化的生存方式。

浪漫的意大利人开始提倡“slow”文化，而这种“慢文化”如今已让多个国家“受染”，成为一场酝酿中的国际风尚。

我们又有什么理由拒绝“慢”的诱惑呢！

也许会有人问，在速度即是效益的年代，哪有资本当慢人啊？

其实不然，实际上每一天都是当“慢人”的好时候，只要您运用得当，做个有品味、有资本的“慢人”绝不是什么难事。

无论怎样，一旦决定了，最重要的事就是尽情地放慢自己，放松自己，体验其中妙趣。

不要因为自己把时间花在享受上而心存内疚，因为您能从中获益匪浅。

您唯一要做的就是将那种“快”的速度感忘掉，把自己从繁忙的时间表中解放出来。

最后，提醒您一句，读此书时也不要太快，慢慢读才好。

## <<爱上慢生活>>

### 内容概要

现代人热爱速度，执着于用更少的时间做更多的事，我们因此罹患了“时间病”。目前全球范围内正掀起了一场积极抵制做“时间奴隶”的慢生活运动，号召人们让自己的生活节奏慢下来，让生活更加人性化。

哲学家和医学家是倡导这一理念的最主要人群，他们认为人们的健康正因生活节奏的日益加快而受到损害。

人类是唯一被时间束缚的动物。

——史提芬·霍金 人要是没有时间去冥想，则有充足的时间去生病。

——保罗·罗兰 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 “慢”是一种态度，一种生活方式，更是一种能力。

——《瑞丽伊人风尚》对慢的诠释 我们要向蜗牛和乌龟学习生活。

——“slow”族们的倡议 心情郁闷与快节奏生活之间存在着必然联系，这增加了人们患心脏病的风险。

——英国心脏病专家弗朗西斯科·博萨斯 我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。而且，这种变卖是不需要任何契约的，以一种自愿的方式把我们的健康甚至幸福抵押出去。

——英国时间专家格斯勒 为每个人创造时间，每个人都有时间。

——美国“放慢时间协会”的口号

<<爱上慢生活>>

作者简介

宋爱莉女，54岁，现任山东中医药大学教授，博士研究生导师，主任医师，外科教研室主任，乳腺、甲状腺科主任。

兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员

## &lt;&lt;爱上慢生活&gt;&gt;

## 书籍目录

序 真的该慢下来了第一章 慢生活：适者生存，慢者生活 1.快节奏下憧憬“慢生活” 快节奏迷人自我 “慢生活”重在享受生活 “慢”的本质在健康 2.给匆匆生命刹刹车 反思速度 为了健康，放慢脚步 现代“快症”清单 3.学会慢生活 懂得慢生活 学会慢生活 4.慢度人生别过劳 慢性疲劳也是病 透视“过劳死” 警惕“过劳死” 5.慢慢习惯“慢习惯” 成功PK失败，让人难轻松 养成良好“慢习惯” 6.慢节奏与生物钟合拍 来自身体的警报 按身体生物钟健康生活第二章 慢工作：让心灵有空得闲 1.工作的压力引擎 什么是工作压力 压力引擎 忙人的10大危险 2.忙碌是一种传染病 压力的“诱惑力” 忙碌是一种传染病 如何处理多项工作 3.让忙碌的心慢下来 .....第三章 慢睡眠：不要总欠睡眠的债第四章 慢餐饮：健健康康吃到老第五章 慢休闲：身体和心情一起轻松第六章 慢欣赏：品味之间做回绅士淑女第七章 慢美容：美丽轻松每一天第八章 慢调养：身体是托载幸福的船第九章 慢性爱：甜蜜性爱有宜健康第十章 慢哺育：恒久忍耐的爱

## <<爱上慢生活>>

### 章节摘录

第一章 慢生活：适者生存，慢者生活 给匆匆生命刹刹车 有这样一则寓言：一只小兔子在路上拼命奔跑。

青蛙问它：“小兔子，你为啥跑得那么急？

歇歇吧。

”“我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。

”小兔子回答，继续奔跑着。

小兔子从来没有停歇过，一心想达到终点。

直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩。

“原来路的尽头就是这棵树桩！”

”小兔子喟叹道。

更令它懊丧的是，它发现此时的自己已经老迈：“早知这样，好好享受那沿途的风景，该多美啊。

” 浸淫在快节奏生活中的都市人，他们的职业生活正像小兔子奔跑一样：为了不迟到，他们步履匆匆；为了赶时间，他们在快餐店里狼吞虎咽；为了提升自己，“充电”学习进速成班；为了工作，他们把儿女情怀抛在一边；为了不错过客户和老板的召唤，他们让手机24小时开着，他们每天都在跟时针分针甚至秒针赛跑，脑海里只有“快一点，再快一点”的概念。

反思速度 现在，“事事讲究速度，快速等于进步”的观点已经开始受到质疑，被视为一种现代误导。

曾经颇有人缘的“快餐文化”也已经在历来讲究效率的西方不受欢迎了。

它提醒人们，衡量社会进步与否，光有忙碌和速度不行，在众多客观指标中，一个重要指标不该被忽视，这就是休息。

常常工作18个小时的美国副总统戈尔反躬自问：“像很多美国家庭一样，你会问自己，忙忙碌碌到底是为了什么？

在工作中我确实感到了智力和人格的满足，但当一切已成过眼云烟，如果我与家人没有相濡以沫、互相关爱，这样有人生还有什么意义？

”

## <<爱上慢生活>>

### 编辑推荐

慢生活，正是时候！

慢生活便是平衡——缓慢并不代表没有效率，而是如何在慢与快之间取得平衡，寻找自己最舒适、自在的步调，享受从容的生活，达到身心平衡。

别让“快节奏”伤了你，宋爱莉教授告诉你10种慢生活方式，教你活得更轻松。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>