

<<让世界慢下来>>

图书基本信息

书名：<<让世界慢下来>>

13位ISBN编号：9787807408338

10位ISBN编号：7807408332

出版时间：2012-12

出版时间：徐益忠 上海文化出版社 (2012-12出版)

作者：徐益忠

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;让世界慢下来&gt;&gt;

## 前言

人活在世上，终极追求的就是幸福和快乐。

这是人们向往的生活，而这本书的意义就在于分析现状、预测未来：人们怎样才能得到幸福和快乐？

我小的时候在农村长大，现在想来，有很多值得回忆的事情。

虽然经历过一些苦难的日子，偶尔会觉得心酸，但大多时候还是充满怀念和向往的。

我觉得那些淳朴的幸福才是真正的幸福，而现在，在生活的重压下，大家还知道什么是幸福和快乐吗？

在现代生活中，有电脑，有电视，娱乐项目应有尽有，物质生活和精神生活如此充盈，人该怎样活着，才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活呢？

真理永远都是朴素的，就好像太阳每天从东边升起一样，就好像春天要播种、秋天要收获一样，幸福和快乐也是朴素的。

据说目前评估21世纪，世界各个国家人民生活得好与不好，已经不再沿用过去的一个简单标准：GDP。

近年来，我国的GDP增长一直都很快，年年都在提升，但现在又出现了一个新的概念GNH，是什么呢？

就是GROSS NATIONAL HAPPINESS，国民幸福指数。

评估一个国家是不是真正的富强，不单纯看国民生产总值的增长，还要看每一个老百姓内心的安宁与幸福感，他在这个社会中觉得安全吗？

他快乐吗？

他对他的生活真正认同吗？

他满意吗？

我们的物质生活水平显然在提高，但数据显示，我国的幸福指数还不是最高。

也就是说，当一个社会物质文明极大繁盛的时候，我们现代人有可能会遭遇更为复杂的心灵困惑：人会越来越不满，因为总会看到周围还有比你过得更好的阶层；总会有一些人让你感到心里不平衡，这是为什么呢？

这是因为我们的眼睛看外界太多，看自己的内心太少。

今天我们的困惑是可供选择的东西太多了。

我们可以选择这个，可以选择那个，所以大家困惑。

苦日子固然结束了，但是相对的，我们每一个人的压力与不安却增多了，于是内心的安宁就失去了。

我们人人都希望过上快乐幸福的生活，但幸福快乐只是一种感觉。

我国当前仍处于社会主义初级阶段，大多数人的事业发展需要一定的资本积累，竞争如此激烈，每个人都在努力发展着自己的事业，收入的多少似乎就成为一个人是否成功的标志。

每个人每天心中难免要考虑自己衣食和居住等物质生活的状况。

当人心局囿在这么一点点利益上，道德防线一旦薄弱，犯罪行为就可能发生。

人人都向往幸福，但真正得到它的人却寥寥无几。

我们能在这个世界上找到幸福吗？

当然能。

50年后，当全世界的物质生活达到相当的富裕程度，幸福快乐也许就触手可及了。

到那时候，人们应该如何去获得生活的幸福快乐呢？

这时，也许就需要我们重温孔子的儒家思想。

早在东晋，中国就出现了田园诗派，出现了一个大诗人陶渊明。

“采菊东篱下，悠然见南山”，他返璞归真，归居园田，听鸟语虫鸣、河水奔腾，看青山绿水、金黄稻田，闻泥土的芬芳和青草的香味。

他也在诗中构筑了一个虚拟的田园，让每一个人心里都开出一片乐土。

人是自然的产物，必然向往回归自然；人对精神的需求也远比物质强烈。

可以说，追求快乐幸福才是硬道理，世界需要普遍的幸福。

## <<让世界慢下来>>

当然，要做到这一点，社会必须和谐，社会发展必须可持续，未来社会，一切都将为了人的快乐和幸福服务，由此，社会就必须沿着自由、公正、均衡的方向发展。

实现人生幸福，也将为我们每一个人树立正确的人生目标，善待自己、善待他人、善待大家。真正这样做，就实现了人生的价值和意义。

那么，什么才是这种普遍的幸福呢？

那就是，所有的社会成员各个层次的需要都得到满足。

普遍幸福，人人幸福，幸福中国，幸福亚洲，所有人都幸福。

当然，那时的幸福快乐，不是当代价值观语境下的过度消费型“幸福”，而是节能环保的幸福，全面幸福。

徐益忠 2012年3月

## <<让世界慢下来>>

### 内容概要

《让世界慢下来:未来生活词典》采用词条的方式，选取涉及人类未来生活的115个词条。从情感、兴趣、安全，财富、城市、创造、存在，道德、分享、发展等诸多方面，生动诠释了人类未来生活的理想画卷，以及绿色环保、尊重生命、财富共享、和睦共处的理想愿景。

## <<让世界慢下来>>

### 书籍目录

序言 人生就是追求幸福和快乐 第一章 人类生活现状 第一节 穷人的富国淘金梦 第二节 全球化迁徙 第三节 世界是平的，离不开跨国公司 第四节 幸福和快乐的前提是：全球富有程度不相上下 第二章 GDP 等于破坏环境吗 第一节 GDP，是过程，不是永恒追求 第二节 没有工业的现代化，就没有农业的现代化 第三章 未来将如何演变 第一节 未来世界的演变，从农业开始 第二节 生产力提高过程中，不可避免的残酷性 第三节 自杀率高的地方，就是竞争最厉害的地方 第四节 北欧案例，人们真正向往的生活 第五节 让世界慢下来 第六节 年后的美丽生活 第四章 未来生活词 第五章 将会消失的职业 第六章 未来广受欢迎的热门职业 后记 未来“慢”生活

## 章节摘录

版权页： 工业现代化也包括运用现代科技和先进生产方式改造提升传统农业这一方面的内容。比如通过复种扩面、技术推广、改良土壤、机械作业、良种良法、防灾保产等手段提高农产品的综合生产能力；用工业化成果提升农业装备水平，先进的农业机械能大力提高农作物生产水平。

据不完全统计，自工业革命以来，西方发达国家农业增长的60%—80%是靠科学技术。尤其是近二三十年来，以生物技术、信息技术为标志的高科技发展对西方国家的农业现代化起着巨大的推动作用。

例如，基因技术的运用彻底改变了动植物之间只有同物种和相近物种才能杂交的传统认识。实现了动物、植物、微生物不同物种之间的基因间界转移，不但可以产生出全新的物种，而且可以实现稳产、高产；又例如，把血红蛋白基因转移到玉米中，既能保持玉米的高产性能，又可以提高玉米中的蛋白质含量。

此外，信息技术在农业中的运用正在全方位地改变传统农业。

信息技术运用于农业生产技术操作领域、生产经营领域和农业管理领域等，不但大大降低了农产品的成本，而且还使精准农业和设施农业等应运而生。

高科技运用于农业不但使农业初级产品可以加工成为附加值极高的新产品，而且还使那些以初级农产品为基础的医药、化工、能源等行业的发展出现了转机，其意义非凡。

比如，可以用藻类植物生产酒精和石油替代品；用玉米、甘蔗等作物秸秆发酵生产乙醇；用农作物秸秆生产板材代替木材甚至钢材，等等。

因此，完全可以这么说，工业现代化及其成果在农业中的运用是西方发达国家实现农业现代化的第一推动力。

农业现代化与工业化又是在相互制约相互促进下发展的。

以中国为例，作为一个传统意义上以小农经济为主体的农业大国，农业的缓慢发展本身也不利于工业的迅速成长，而工业的发展同时亦会促进农业的机械化进程的加快。

唯有当农业装备现代化和规模化后，才能大大提高农业劳动生产率。

## &lt;&lt;让世界慢下来&gt;&gt;

## 后记

我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。

我们逐渐失去了深入地看、细腻地感知的能力，失去了耐心，我们习惯于迅捷、提纲、浅表性地阅读，再没有“观赏的时间”和“凝视的距离”，现代生活的高速高效，实际上使得我们与真实世界疏远了。

正如八戒囫囵吞下人参果一样，一心只想着要速度、要结果，却根本没有品味什么滋味一样。

在以“数字”和“速度”为衡量指标的今天，生活各个领域不断提速，现代快生活已经让我们失去了太多，不仅是健康，还包括对生活的热爱、激情和享受，对周围的一切丧失了新鲜、好奇、体会与感动，生活的细节已几乎被完全地忽视，人们逐渐在速度面前迷失了自己。

为什么现代人慢不下来？

因为现在社会物资还没有达到极大地丰富的程度，人们不得不为了账单、房子而忙碌。

工业化、电子化、网络化的社会刚刚成形，资源紧缺引发争夺，分配不平衡带来相互比较和倾轧，速度带来烦躁，便利加重烦躁，社会结构的不稳定又使人产生出恐惧感，快，也许只是为了确保自己不被社会抛弃。

在这以速度为一种权利的竞争社会，我们不得不以更快的方式来追逐超速生活，“慢”成了一种奢求。

正如克尔凯郭尔所说：“大多数人在追求快乐时急得上气不接下气，以至于和快乐擦肩而过。

在未来，人们将进入一个历史的新阶段——工作不断地、不可避免地减少，生活、工作的节奏，很多东西都将缓慢下来：车得慢慢开，路得慢慢走，书得慢慢读，饭得慢慢吃。

在科技达到一定水平的基础上发展出来的“低技术”，重视传统手工，返璞归真、回归自然。

人们可以欣赏艺术、培养个性、发展兴趣爱好，将更好地认清世界，人们甚至将忘记“繁忙”两字如何书写。

未来“慢”生活，是一种积极的生活方式，是一种健康的心理态势，是对人生的高度自信，它并不是将每件事蜗牛化，而是一种平衡，该快则快、该慢则慢，提高的是人们生活的质量和幸福指数，享受的是一种回归自然的乐趣。

所谓静能生动，当时间的动作节奏变慢时，慢就有了极大的开发价值。

例如，手工艺品会重新恢复精雕细琢，“慢工出细活”。

人们更在乎手工制造出来的东西，因为手工艺品“慢游”，是人们离开自己工作的繁华城市，从容不迫地去远方寻找让心灵纯净、安详的感受。

“慢游出心境”，慢旅行注重的是生活品质，甚至可以兼容爱好与事业。

在未来，人们不会像现在赶集一般走马观花收集名胜风景地标，而是会选择在一个陌生的地方待上较长一段时间，深层品析当地文化，充分融入当地的生活节奏和状态中去。

面朝湛蓝的大海，迎着清新的海风，沐浴着明媚的阳光，喝着鲜榨的果汁，人们可以静静地用心灵来触摸每一棵古树、每一堵城墙、每一个善意的微笑，换回宁静的心情，快乐的情绪。

心境少了浮躁，多了踏实，自然能够静下心来专心致志做好一件事。

“慢行”，是指放弃平日的代步工具——汽车，改用脚步丈量土地。

双脚踩在路上，时刻感受自然，会有一种真实的存在感。

慢行使人戒掉性急，也能为自己制造片刻宁静，而且有益健康，脚步自然轻盈。

“慢食”，慢吞吞并非慢食的目标，慢的真义是指摒弃速食食品，摒弃在大量生产模式下全球口味的一致化，因为它们会让人不自觉地加快用餐速度，不加喘息地重新投入工作。

慢食，强调营养、情调、过程与品位，不仅是满足口腹之欲，更是对眼、耳、舌、鼻、触觉等各种感官的一种激活。

如此才能掌握自己的生活节奏，掌握自己的品位。

在轻松的环境下用平静和从容的心态慢慢享受精心烹制的食品，细嚼慢咽，吃久一点，吃好一点，为我们的味蕾寻找美味。

如果愿意，也可以在自家院子里种菜，从头到尾享受食物带来的乐趣。

## &lt;&lt;让世界慢下来&gt;&gt;

慢食，首先是放慢饮食速度，静心地享受每一道美食；其次是烹饪手法慢，也就是更精细，全部要手工烹制，选料不能用罐头食品，也不能用转基因食品；最后也是最重要的一点，是心态上的慢。

“慢爱”，就是放慢爱的脚步，从容地恋爱。

未来社会的爱情是朴实纯真的，因为人慢了下来，自然懂得欣赏和赞美身边的事物。

“慢工作”，以在家办公的形式简化人事管理，强调花更多的时间处理一件事，而不是在不同的事之间周旋。

“慢阅读”，在当今的文化和教育体系中，人们用吃快餐的方式对待阅读，希望用尽量少的时间把尽量多的信息吞到肚子里去。

“一目十行”，在网上瞄几眼内容梗概，是现在对阅读的要求。

在学校，阅读已经变成竞赛，孩子们掐着秒表读书，看谁一分钟里读的文字量最多。

还有专家研究出让视线在书页上走z字的快速扫描方式，教孩子们怎么用最短时间读完一页书——照此办法，阅读有望提速4—5倍，远远超过火车提速。

这些都在灌输一种观念，快即好。

但以这种方式对待阅读，还能有什么乐趣？

在未来，人们会放慢阅读速度，“细嚼慢咽”地阅读一本好书，以便完全沉浸在书籍的氛围中，给予细节更多的关注，从高品质的文字中找到乐趣和意义，带来更多心灵上的愉悦。

看一段，丢开，再接着看，中间也会多些思考和回味的余地。

而在那遥远的古典时期，人们茶余饭后吟诵诗行那样的日子，将重新回到我们的生活中来。

“慢写”，经常阅读和制造快餐化文字、图形文字，会让创造力越来越丧失。

慢慢地手写，经过思考地手写，才能懂得欣赏和理解纸笔之美，寻回失落的人文精神。

慢写，带来的是缓慢与宁静，在书写的过程中，重新梳理对人生的自省与遥望，重新感知曾被自己忽略的情感与信任。

“慢城市”，是未来的城市模式，深切致力于保护：维持纯净的自然环境；体现出对居民与客人的关心呵护；保持城市独一无二的个性、特点与自然状态；在不丧失传统遗产的前提下，融入工艺技术；为所有人提供洁净的环境，公平的交易与健康食品，并且为子孙后代着想，一直保持高品质的生活；大力倡导与推行符合可持续发展要求的技术；有更多自由空间供人们散步，有更多的绿地供人们休闲娱乐。

未来的城市反污染，反噪声，支持绿化，支持绿色能源，支持传统手工方法作业，没有快餐区，人们慢慢散步、慢慢吃饭、慢慢恋爱、慢慢思考、慢慢贴近灵魂、慢慢享受生命。

因为慢，生活变得细致，人们才会对生活充满激情，这是对于自我价值实现的一种积极态度；因为慢，食物营养成分得以充分地释放，人们还可以合理地安排各种食物的摄入量；因为慢，人们能更多地注意到周围所发生的事情；因为慢，人们有闲情去放松，去创造，去与他人相处以及学会如何思考；因为慢，人们才可能真正感受到与众同乐，其乐更乐的心情；因为慢，未来人将不再知道，什么是压力，什么是过劳死；因为慢，人们有更多耐心，更多包容；因为慢，人们才没有大喜大悲，得以保持淡泊名利的心态；因为慢，才能在工作中精益求精，一丝不苟，看清事物的本质，作出准确的判断和正确的决策；因为慢，就能以一种闲适、平淡的心态来看待生活和工作，并发现其中的乐趣；因为慢，人们才能留心到身边的美好，一切都能尽量做到尽善尽美。

未来社会，人们过的是工作时间短，放假时间长，既可享受生活，又可提升生产力的“慢经济”模式，工作时间短了，工作效率却高了，每个人都熟知休闲、娱乐与养生之道，很多人推崇什么都不做的艺术。

对于未来人而言，当生活的目的不再是囤积钱财时，工作、享受和生活就会三不误了。

与此同时，个人英雄主义在这样的环境中也不再被推崇，更多的人相信团队精神。

中国的古代思想家老子曾说过，“大道无为以求自然之治”，在未来，人们生活在慢的社会环境里，用享受生活的观念去慢慢思考，慢慢品味，用善良纯朴的心灵去慢慢思索，慢慢回味，体会世间万物的相通相知之理，感受生灵共存的和谐之道。

专注眼前、充满激情、新鲜饮食、健康运动、心静如水、畅享呼吸、回归自然、轻松和谐，随心所欲地慢慢享受生命、生活与艺术的乐趣，享受亲情、爱情、友情的美好，享受树木、花朵、云霞、溪流

## <<让世界慢下来>>

、瀑布以及大自然的形形色色，享受艺术、旅行、读书等精神上的补给——这就是未来一切都“慢”的生活写照。

生命不仅仅是为了活着，而是为了尊严和乐趣。

这将是绝大多数未来人的共识，也是他们生活的信条。

到了那时候，人类与自然和谐相处，天是蓝的，水是清的，山是绿的，人类诗意地生活在大地上。

## <<让世界慢下来>>

### 编辑推荐

《让世界慢下来:未来生活词典》由上海文化出版社出版发行，所描述的是关于未来50年以后，人们是怎样生活的。

人们的生活面貌将是什么样子的。

它是预测、是浪漫的憧憬，也是一份寄语和期望。

给我们的未来、我们的下一代。

<<让世界慢下来>>

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>