

# 《放慢生活脚步》

## 图书基本信息

书名：《放慢生活脚步》

13位ISBN编号：9787300069937

10位ISBN编号：7300069932

出版时间：2006-1

出版社：中国人民大学出版社

作者：卡萝·奥诺德

页数：254

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《放慢生活脚步》

## 内容概要

本书探讨了人与时间之间令人窒息的关系，逐渐深入地告诉人们如何减少对速度的崇拜和依赖，聆听心里的声音。

# 《放慢生活脚步》

## 作者简介

奥诺德，加拿大记者，居住在伦敦，曾为加拿大的《环球邮报》、《国家邮报》及英国的《卫报》和《经济学家》等报刊撰文。

# 《放慢生活脚步》

## 书籍目录

导语 引言 愤怒的时代 第1章 一切都要快些 第2章 舒缓是美丽的 第3章 食品篇  
：将进餐速度加快 第4章 城市篇：新与旧的交融 第5章 精神与身体篇：精神的健康基于身  
体的健康 第6章 医学篇：医生与患者 第7章 性爱篇：爱人温柔的手 第8章 工作篇：  
工作不甚努力的好处 第9章 休闲篇：休息的重要性 第10章 儿童篇：培养从容不迫、不慌不  
忙的孩子 结论 找到合适的节奏 作者简介

# 《放慢生活脚步》

## 章节摘录

生存是人类测算时间的一种动力。古代文明使用日历计算农作物种植和收获的时间。但从一开始，测算时间就被证明是一把双刃剑。从好的方面说，制定计划有助于提高每一个人的效率--无论是农民，还是软件工程师。然而，一旦我们将时间包裹起来，日程表开始转动，时间占据上风，我们就沦为时间的奴隶。时间安排限定了我们的期限，就其本性而言，给我们一个匆忙的理由。这正如意大利谚语所言：人测算时间，时间测算人。时钟使人们得以安排每一天的时间，从而提高效率，对时间进行更为严格的管理。然而，早期的时钟并不像今天那么可靠。日晷仪在夜里或多云天气状况下并不运转，而且由于地球的倾斜，其长度每天都各不相同。要计算一个具体的时刻，理想的办法就是沙漏和水钟，但却根本无法测算白天的时间。为什么历史上有如此多的决斗、战斗及其他事件发生在黎明呢？并非由于我们的祖先对早起情有独钟，而是因为拂晓时分是唯一每个人都能分辨的时刻。在缺少准确的计时器的日子里，人们的生活听命于社会学家所说的所谓自然时间，做事全凭感觉，而不是让手表告诉他何时该做什么事。饿了吃，困了睡。然而，从很早开始，报时就同告诉人们该干什么结合在一起。&hellip;&hellip;

# 《放慢生活脚步》

## 媒体关注与评论

书评为什么我们总处于匆心之中？解决时间病的方法是什么？放慢速度是否可能？甚至是否值得？意识到我们追随无情的速度所付出的代价后，是时候放慢节奏，让我们生活更快乐、更健康。

# 《放慢生活脚步》

## 精彩短评

- 1、这类型的书一定要慎看。说它鸡汤也好，治愈也罢。记住，先“社会化”，先“适应”，甚至可以说先“异化”后再来谈谈“放慢”这个词。“放慢”是针对反思“过快”而所期望带来正面导向而非“什么都还未达成”就开始“指责或抨击“另一种状态不完善性”所带来的反向作用。否则，还未在“这个状态里”就批判这个状态，是相当危险的。
- 2、现在生存压力这么大，要学会给自己解压啊。
- 3、就是这样
- 4、怎么跟台湾版的差这么远！
- 5、追求质量，而非速度
- 6、因为台湾版《慢活》太贵才退而求便宜。不错的，看一下吧。
- 7、慢下来，会发现生活更多美好！
- 8、我们是应该放慢脚步了，为了自己的内心！
- 9、很值得看一看！
- 10、大多是案例描述，内容不深，不是什么理论著作。
- 11、能看到平时看不到美
- 12、狂嚣的大海中平静的岛屿。
- 13、慢生活论据
- 14、书没怎么仔细看，乱翻，看到些例子，倒觉得作者说明了这么个问题  
快生活为了慢生活，慢生活为了快生活  
快点把工作做完，这样就可以拥有很多自己的时间--八小时五天（甚至更短）工作的意义；  
中间休息二十分钟，作者认为这是慢生活的一种表现，那么就算是慢生活吧，于是这慢生活的意义不过是休息后有更高的效率工作，也就是为了快生活。  
文中还提到，说在大街上看到步履匆匆的人就喊下来，问问。可是也许只是为了，好去更自在的拥有自己的时间。  
又想，现代生活中的种种科技的进步到底是属于快生活，抑或这些只是为了得到慢生活，因为科技的进步，比如说设计，机器可以代替人去做些繁复的工作，把人解放出来去搞更有创造性的东西，是不是有属于慢生活了呢  
就这么乱想着，我又开始觉得，欲望才是快生活的本质，因为想要的更多，所以才不断的争取，时间就显得少了，速度就显得慢了，所以才要加快速度，加快，加快。欲望可不分什么工作的生活的，希望工作做得好跟希望有很多时间做很多自己想做的事情都差不多，都会希望时间更多些，自己可以再进步些，就不自觉的快了。  
没有进步的欲望才会慢啊。
- 15、与其告诉我为什么放慢生活脚步，不如告诉我怎样去放慢。虽然每个人的节奏都不一样，但是我希望从别人的例子中找到些许我想要的。。。
- 16、其实我们并没有多忙,只是太浮躁,一面想着如果怎样就会怎样,却一面消遣于电视网络,不去实现那个如果的条件.放慢生活脚步,看似数量降低,实则质量的提高.

1、这又是一本讲慢生活的书，纯是做微博笔记时点开看，结果点开一看字还真不少，看啊看啊看，一边看一边听的胜间和代的书&lt;&lt;机会只给有准备的人&gt;&gt;，就是说一边看慢慢乐活一边听时间管理，有够分裂的，不过我们努力乐活也好，学习时间管理也好，不都是为了以有限时间无限热爱并享受生活，有质量的活着嘛，想到这个我就释然了。这种书之前看过国产的0.8生活，美国人写的生活简单就是享受，让你一次买大宗食材，住的离公司近点儿，等等等等，这本书开始以为也是这一套，看了N久，做了N多微博笔记后，发现就三点，一、慢慢吃、二、慢慢做(公共发表场合就不说具体内容了呵)、三、慢慢作(这个是工作的作)。对第一点很拥挤，内心一直是慢食运动的热爱者，当然实际行动上支持的有限呵，而且作者全方位，多角度，反复说，写了N多，占了五分之三的篇幅论证了这个。对二、三不做评论，尤其是三，前几年法国人民就闹着要上四天休三天了，结果，结果，你看看，你看看，这经济到现在都没缓过来吧，法国人民都苦中作乐的拿总统的个人问题找乐儿了。

2、随着生活水平的提高，熟人之间见面已经很少再用“吃了吗”来招呼问候，取而代之的是“忙什么呢”。忙什么呢？当然是忙着精致生活、忙着工作赚钱、忙着构建自己的关系圈。许多人都抱怨忙得象陀螺似的不得片刻空暇，忽视了自己的家人，忽视了自己的身体健康，更对自己精神的饥渴置若罔闻。我和芸芸众生一样，片刻不得闲，甚至有过之而不及。读书、看报、看电视、浏览网上新闻，拼命汲取形形色色的各类信息。遥远的美洲大陆掉下一架飞机，死伤多少人我都会熟记于心，以供聊天时的谈资。早上晨练时非要带着mp3，听《百家讲坛》讲座录音，在车上看订阅的手机报。就连车轮里好友更新的日记因无暇细看，每每让我心生愧疚。扑面而来的各类资讯让我目不暇接，陷入了信息的汪洋大海之中，几欲不能呼吸。八小时之外呢？不是串场于各类觥筹交错的饭局，就是周旋于高谈阔论的聚会。日程排得满满当当，直到将自己放到在床上才可静息。真的很累，从身体到精神，疲惫不堪。放慢生活的脚步。我不要做资讯达人，更不能得所谓信息焦虑症。报纸虽然还是要看，但要浏览而不是细品，“事不关己，高高挂起”。他国的政变和政权的更迭与我这一芥小民又有何干？跑步还要带mp3，但再不听什么于丹了，换成节奏铿锵、动感激烈的舞厅音乐，专心致志，全神贯注做好当下每一件事。放慢生活的脚步。我不要做社交界的社交狂人。“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”。说白了，构筑所谓的交际圈，打造自己的人脉，不就是名利心再作祟吗？名关不破，毁誉动之。利关不破，得失惊之。想透了，看破了，领悟了，何苦要心为形所奴役？放慢生活的脚步。我不要再做速度和效率的崇拜者和践行者。曾几何时，我恨不得发明一种药丸，吃了就可以不睡觉，永葆精力充沛。以前的我，恨不得每一天、每一小时、每一秒都紧握在手中，没有丝毫的浪费。打着手机的同时还浏览着网页，和朋友聊天时看着报纸，同孩子嬉戏时还考虑着明天的会议。其实，这样忙碌和匆匆的生活又为自己赢得了什么呢？身材日益横向发展，而心灵却没有同步升华。了却君王天下事，赢得生前身后名，可怜白发生。放慢生活的脚步，就是要活的舒缓、大度、从容不迫、有条不紊、关注细节和质量胜于数量。放慢生活的脚步，就是要在快速和缓慢之间找到一种可贵的平衡，找到生活本身的节奏。放慢生活的脚步，每天告诫自己，没有必要匆忙，不要慌、慢一点。舒缓而气定神闲的日子是美丽的。 <http://plw9711.blog.sohu.com>

3、尽管我非白骨精，亦不是空中飞人，可近几年中，却时常感到‘忙’——说不清忙的是什么，每周陪家人吃饭的次数越来越少，坐在书桌前认真读书的时间几乎没有，看杂志、也是跳着读。做事总是关注效率，我要用最少的的时间找到我最需要的东西。像书里所说，恨不得把生命中的每一小时都塞满，否则，就觉得没有意义！可是，渐渐地，我发现自己走进了一个漩涡——越加速，越迷失；越努力，越不满足。苦恼随之而来，我怎么了？我累！曾认为，这是中国特有的问题，因为我们的经济社会发展速度太快，人们走丢了，看了这本书，醒悟到，噢，这不是中国独有的问题，而是全人类面临的难题。要整体减速么，难道？？爱因斯坦不是说‘一切的进步都表现为时间或空间的节约’么？效率的提高，不管由技术进步带来还是由人的行为加速导致，对生产率的提高，这似乎是人类的根本性追求，也好像是社会发展规律。这就带来了一个矛盾，究竟提高效率好不好？高速度导致的迷失要如何解决？其实，全社会加速是一场博弈，谁的速度更快、效率更高，谁才可能获得超额利润，速度相对慢的，自然落后甚至被淘汰，这看来是利于社会前进的。可是，为什么这场竞争让人们痛苦呢？加速在本质上有什么错误么？这本书给了一小部分答案，即‘磨刀不误砍柴工’，它告诫我们，在一味快的同时，要保留住一些慢的权利，给心灵一些滋养，毕竟，人的心理是需要宁静和空间的。它让我们快中有慢，就像欧洲人度假一样，不是彻底放弃快，而是敢于有一段慢的时间和空间。比如，我会

## 《放慢生活脚步》

在这个风轻云淡的北方的上午，呆在家里，甚至什么都不做，只是呆着，压抑着时不时会冒出‘得出去做点什么’的想法。比如，我会特地绕道并腾出时间，去那间我欣赏的街边小店吃便宜的小吃。比如……是啊，在这场博弈里，速度慢即意味着被淘汰，如何解决呢？1、失败——安于别人升官发财，我独享清净？2、跟着快；3、不跟他们玩这游戏了，可是跑不出这个地球啊；4、改变规则——慢速运动还相当小众，看不到改变的时间表。似乎一个折中的办法是1和2的巧妙结合，我不想失败，确也不打算被卷进这个漩涡，不停地加速。那办法就是适量——适量与周遭世界同步，但是要清醒，并且注意给自己留时间和空间，多给自己的心灵花园浇水，经常反思，什么是我该追求的，是我需要的，哪些可以放弃——比如不停地买新衣服以跟上永远跟不上的时尚潮流。还有，就是做适当的取舍，一些东西，要敢于放弃。我有我节奏——不是慢得让人侧目，不是跟着快得让自己如发条。是清醒的智慧，是舒适的以人为本。

4、恐怕这本Carl Honoré的畅销书，大家熟悉的还是台湾大块文化出的繁体版，书名翻成《慢活》，因为这本书以及这个书名，现在已经有慢活一族风靡；封面设计也非常出彩，一见之下让人爱不释手，大家上上为这本英文名叫in praise of slow的书设立的专门网站，可以发现几十个国家不同的版本中，这本《慢活》也是相当养眼的。可惜的是，我买不到《慢活》。国内各大书店都有销售的，是人大出版社的心理自助译丛系列之一，也就是这本名叫《放慢生活脚步》的书。实话实说，我不喜欢。

5、书没怎么仔细看，乱翻，看到些例子，倒觉得作者说明了这么个问题快生活为了慢生活，慢生活为了快生活快点把工作做完，这样就可以拥有很多自己的时间--八小时五天（甚至更短）工作的意义；中间休息二十分钟，作者认为这是慢生活的一种表现，那么就算是慢生活吧，于是这慢生活的意义不过是休息后有更高的效率工作，也就是为了快生活。文中还提到，说在大街上看到步履匆匆的人就喊下来，问问。可是也许只是为了，好去更自在的拥有自己的时间。又想，现代生活中的种种科技的进步到底是属于快生活，抑或这些只是为了得到慢生活，因为科技的进步，比如说设计，机器可以代替人去做些繁复的工作，把人解放出来去搞更有创造性的东西，是不是有属于慢生活了呢就这么乱想着，我又开始觉得，欲望才是快生活的本质，因为想要的更多，所以才不断的争取，时间就显得少了，速度就显得慢了，所以才要加快速度，加快，加快。欲望可不分什么工作的生活的，希望工作做得好跟希望有很多时间做很多自己想做的事情都差不多，都会希望时间更多些，自己可以再进步些，就不自觉的快了。没有进步的欲望才会慢啊。

# 《放慢生活脚步》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)