

慢下来，静下来



[慢下来，静下来_下载链接1](#)

著者:王志艳

出版者:现代出版社

出版时间:2016-4-30

装帧:平装

isbn:9787514344769

不知从何时开始，我们走路的速度变快了，吃饭的速度变快了，读书的速度变快了，工

作的速度变快了，交通变快了，通信变快了，就连恋爱都变得比以前快了……可我们的幸福感正在一天一天地变少。我们在不知不觉中变成了整日奔波于钢筋水泥都市中默默奋斗的大忙人，变成了在浮躁的社会中苦苦挣扎、载浮载沉的迷茫者。

其实，生活中诸多的压力，都是自己给自己找的坎；生命中诸多的痛苦，都是自己和自己过不去。当你放下心中那点儿无知的攀比与欲望，让自己的身心都慢下来，细细地品味生活，你会发现，原来自己还是以前的那个自己，快乐，而不缺乏梦想。

慢下来，你才会有时间去思考；静下来，你才能看到自己的内心。这样，你能看到生命中的不同面，感受生活的意义与欢乐。愿本书能让你那奔波的脚步慢下来，停歇片刻。愿停下来的你能慢慢读，慢慢爱，慢慢行驶自己这艘小船，在前行中慢慢成长，在成长中慢慢前行。

作者介绍:

王志艳，慢享生活的倡导者和践行者，都市悠客，已出版《为什么感到不幸福》《心灵浴场》《学会感恩懂得爱》《决不平庸》《宽心的活法》等多部畅销图书，均受到读者好评。

目录: 慢下来，静下来，听一听花儿绽放的声音，看一看叶子舒卷的曼妙。

让脚步慢下来，放松心情；让心灵静下来，幸福相随。

慢行，则看万物皆美；心静，且享生命充盈。

走的慢些，走的远些；心灵恬静，幸福一生。

第一章 慢下来，做个人生“悠客”

在纷繁忙碌的人世间，追求快乐仿佛成了人生的课题。当你行色匆匆地奔跑在城市的钢筋水泥丛林中时，收获的往往是满心的疲惫，快乐似乎遥不可及。这时候，不妨让自己慢一点，再慢一点，适当地放松你紧绷的神经，做一个人生的“悠客”，做一个像植物一样生活的人，不牵强附会，不矫揉造作，不世俗追风，不显山露水，让生活呈现出细致、从容、优雅、智慧、练达、朴素、大气的品性……当你以一种悠缓、恬静的心态面对生活时，你会发现，快乐原来如此简单，幸福原来这么近。

1. 慢一点，别让忙碌绑架了你的生命 / 002

2. 放缓脚步，看看风景再赶路 / 005

3. 凡事有度，你要学会停下来 / 009

4. 静下心，经营生活中的每一处闲暇 / 012

5. 留三分清闲，才能享受多彩人生 / 016

6. 做一个人生的“悠客” / 019

第二章 常归零，学会放空自己

纠结吗？痛苦吗？压抑吗？不是因为拥有的太少，恰恰是因为得到的太多。心里装的少一点，奔跑的脚步慢一点，人生的路才能宽一点。尝试着将自己的心归零，尝试着放空自己，放下所有的偏执，放下对自己的期望，像溪边的流水那样，自由地潺潺流淌；像高山的苍松那样，自在地伸展挺立；甚至像空中的野鹤那样，肆意地凌空飞翔，而不必神牵梦绕，羁縻不脱。有时候，幸福并不在于你想要得到什么，而在于你已经拥有了什么。

1. 定期归零，生命才不会那么沉重 / 024

2. 世间没有不快乐的人，只有不肯快乐的心 / 027

3. 邀千百人之欢，不如释一人之怨 / 030

4. 懂得放下，紧握双手易成空 / 034

5. 放空自己，寻回初心 / 037

6. 为烦恼找到出口，幸福就会像花儿一样 / 041

第三章 不急躁，悠然享受当下

《圣经》中说，太阳底下无新事。每一天，我们可能都会因为一些小事而烦恼忧愁，都会因为一时得失而焦躁不安，都会因为放不下、拾不起而身心俱疲……这些，算不算是

“花开花谢年年有”的烦心事呢？也许是的。然而在这漫漫红尘之中，我们需要保持一颗平静的心，悠然淡定，不急不躁，如此，便已过好了一半的生活。将这种感觉常驻于心，那么无论我们走到哪里，做什么事情，心中总会有一片碧海青天。

1. 急躁远了，快乐就近了 / 046
2. 别因为急着奔波，而忘了当初为什么出发 / 049
3. 人生不但要活着，还要生活 / 052
4. 慢一点，让你的灵魂跟上来 / 056
5. 沉淀后，做一个温暖的人 / 059
6. 一直在计较，哪还有时间快乐 / 062

第四章 静下心，聆听岁月温柔

身处于纷繁的红尘俗世，不少人会为其所扰，为其所困，丢失心灵的安宁，终其一生而不得脱。有人愤怒，有人抱怨，有人感慨，有人忧伤，殊不知，是以一心之念，静则万象皆轻，不静则一羽鹅毛亦可扰乱心海。不如，让自己停一停，静一静吧，闭上眼睛，放开心怀，让思绪沉淀，让自己深入内在，只需纯粹地观照自心，便可将一颗吵闹的心从浮沉铅华中脱离出来，从而唤醒内在的纯净与平和，让心灵如莲花般渐次开放，慢慢体味生命的美好。如此心上安静无风涛，我们的所在自可青山绿树，一片清宁。

1. 不是世界太喧嚣，而是你的心太吵 / 068
2. 心归宁静，痛苦释然 / 071
3. 慢慢走，牵着心儿散散步 / 074
4. 有平常心，人生才能愈发坦然 / 078
5. 看淡得失，万物皆美好 / 081
6. 心灵也需要一块闲适的空间 / 085
7. 享受寂寞，迎接久违的自在和轻松 / 088

第五章 要淡定，拥有自在的心

生活中从来都不缺少美，缺少的，只是一双发现美的眼睛，以及一颗淡泊从容的心。抬手轻轻拭去遮蔽了我们双眼的忙碌，带着一颗从容自在的心，走在心灵的田野上，迈着悠闲的步子，去感受生活中的点滴幸福吧。你会发现，人生中的每个季节都有属于自己的诗情画意，每个月份都有属于自己的美好浪漫，每一天也都有属于自己的阳光灿烂。只要用心感受，用心倾听，生活，原本就是一道“时光静好，现世安稳”的动人诗篇。

1. 心若淡定，便是晴天 / 094
2. 不舍一株菊花，哪得一村菊香 / 097
3. 许多事，你真的不必做太快 / 100
4. 低头弯腰的，是成熟的稻穗 / 104
5. 宠辱不惊，闲看庭前花落花开 / 107
6. 过往如沙粒，足下有花香 / 111
7. 不为尘埃所累，感恩一切心安然 / 114

第六章 尚简约：深悟生命之轻

繁华尘世，美誉如指尖的薄暖，浮名若云影的轻凉，即便会绚丽，但似烟花，难以长久。虽然一生无是无非，烧清香，吃苦茶，安闲过日子，但是也能体悟人生至境，如水扬清波，如风过疏林。尽管每一天看起来都很清淡，但是心中无时无刻不潜着香，藏着甜，因为这是自己真正活过的每一天。那么，就让我们放下心中的万千重担，在轻松中感悟，在静谧中沉思，回念当初的自己，忘掉繁杂的束缚，掬起一轮明月，揽起释然的时间吧。

1. 过简单生活，寻真情实趣 / 120
2. 让心灵若鸿毛一般轻盈 / 123
3. 别为了活出别人眼中的精彩而丢失自己 / 126
4. 心无所恃，便能随遇而安 / 129
5. 简化生活，雾里看花花更美 / 133
6. 有节制的快乐才更幸福 / 136

第七章 懂知足，收获尘世安然

生活如同泛水之舟，想要的太多，便有倾覆的危险。少一些欲望，多一些满足，便多一分珍惜，生命之舟也会走得更轻盈、更顺畅。过于执着于某一事某一物，便易患得患失，烦恼也会接踵而至。不如，知足，给生命一份从容，给自己一份坦然，需知：安宁是好日，知足即幸福，多看美好，阳光处处。只要拥有一份积极、健康、达观、快乐的心

态，对生活充满感恩，对幸福足够满足，你的心灵就会装满阳光与温暖。

1. 做不到第一，做快乐的第二也好 / 142
2. 我不需要太完美的人生 / 145
3. 登顶固然好，沿途也美丽 / 149
4. 慢条斯理是一种人生境界 / 152
5. 生活很美，守住你心中的那份满足 / 156
6. 好好活着，便已经很好 / 159
7. 彼岸无尽头，知足才能常乐 / 163

第八章 爱自由，把心挂上月亮

匆忙的人群，滚滚的红尘，这世界是一日浮躁一日，但生命的乐趣绝不在于不停地奔跑，而在于感受这多姿多彩的过程。放慢快节奏的脚步吧，让时间不再时刻都有棱有角，让生活不再总是你追我赶，让心灵不再被烦恼桎梏，远离白日的喧嚣嘈杂、熙熙攘攘，摒弃现实中的如火如荼、波澜壮阔，于星月之下静寂凝然中享受那微波粼粼，静然处之，让净化的心灵在喧闹的世界里张扬着自己的个性，自由地飞翔。生命在世，虽然注定要面对灵魂的孤独，但一定要用自己的光来照亮自己的路。

1. 洒脱不羁走一回，拈花微笑天地间 / 168
2. 我的地盘，让我做主 / 171
3. 独处中也能自在安然 / 175
4. 做你自己，一生惬意 / 178
5. 世界那么大，我想去看看 / 182
6. 享受生命中的自然而然 / 186

第九章 惜生活，回归心灵净土

在纷繁忙碌的生活中，我们的心渐渐遗失了对美好的想象。但事实上，美好的事物一直都存在于我们的生活当中。所以，请让自己的脚步慢下来，让自己的心灵静下来，珍惜眼下所拥有的美好，擦净心灵被蒙上的尘埃，在生命的每一处驿站里，细细地感受生命中所有的微妙变化，向生命的每一个方向微笑，让心灵回归净土。就像美国作家大卫·梭罗那样，找到属于自己的瓦尔登湖，自给自足地体会生命最初始的触觉，让身体和心灵都得到一次彻底的觉醒。

1. 让“慢”成为你生活的底色 / 192
2. 养成“慢”习惯，给心灵以缓冲 / 196
3. 回归当下，获得喜悦与平和 / 199
4. 你根本无须匆忙地追随别人的脚步 / 203
5. 爱自己，就是收获幸福的前奏 / 207
6. 把握指缝间悄悄溜走的那些幸福 / 210
7. 安然地享受生命中的每一秒 / 214

• • • • • [\(收起\)](#)

[慢下来，静下来 下载链接1](#)

标签

我想读这本书

散文随笔

好书，值得一读

心灵成长

温暖的书

原创

励志

不错

评论

想读

最近有点迷茫，也看看这类口水鸡汤书

感觉这书不咋的。不够深刻。

这本书都是好词好句！

适合工作比较忙的上班族看，刚毕业的还是看鸡汤文更好

现在的我们正需要这样

[慢下来，静下来_下载链接1](#)

书评

对，看完这本书，我下意识地想到戴荃演唱的《老神仙》，想到了那句歌词：“放松，呼吸。”其实前一天我刚读完范海涛著的《就要一场绚丽突围——30岁后去留学》，满身心还是人生必须折腾，觉得不折腾就对不起活着的自己，可是转过来读这本书，一下子又把自己拉回到最初...

中午跟一位前同事聚餐，刚坐到位子上，就开始大诉苦水。谈话具体内容就不说了，只是归纳总结以下几个重点。

1、时刻都为工作准备着。比如半夜两点打电话说系统有个报警，必须要去处理。清明节假期，一共三天，只给歇了一天，带家人去郊外玩，高速路上还接到电话要赶快去处理某...

0312.勿忘心安——读王志艳《静下来，慢下来》【读后感】

周作人说：“得半日之闲，可抵十年尘梦。”

在这个快节奏、重压力的世界里，我们把大把的时间都花在事业、应酬以及永远也忙不完的工作上，偶尔得半日之闲，放慢脚步，理一理被风吹乱的裙角，似乎都是奢侈的。可是，在...

林亦霖

我们仿佛活在这样的怪圈里，想追求闲适的生活，不断拼命地工作。为了所谓的片刻欢愉，而不断前进前进再前进。只有达到了目的才愿放松。

可是目的永无止境，闲适的生活成了绿洲中的海市蜃楼。为了清闲而繁忙，为了繁忙而更忙。我们在这个道路上走了很远很远：对，加把劲...

王志艳的《慢下来，静下来》，给我的感受就像咀嚼，吃饭对食材的一种品尝；对味道的一种追求，以“味”为核心，以“养”为目的。现代社会，更多的追求速度、速度、还是速度；现代人，更多的追求效益、效益、还是效益。快是核心，物质利益物质享受是第一，精神品质精神世...

[慢下来，静下来_下载链接1](#)