

乐活新主张

岁末：拥抱高效率，安享慢生活

告别“忙碌症”，体会岁月静好

编者按

岁末，总是忙忙忙的时刻，也是迷茫的时分。你有没有这样的经历，一天下来，忙得团团转，却发现真正重要的事情却没什么进展。这就是典型的“忙碌症”。清华大学宁向东教授曾撰文说：如今，整个社会都陷入了一场“忙碌症”。

查理·芒格说：“任何一年，如果没推翻自己的成见，或许都是虚度的一年。”

是谁给“慢”贴上了负标签？又是谁把“忙”当作炫耀的资本？如今，我们似乎迷失在追求效率的闭环中，用速度偷渡生活，而非踏实享受生命。在常人眼里效率就是快快快，是数字与速度的结合。然而，高效率与慢生活并不是矛盾体，而是相得益彰的事情。现代人需要的不是管理时间，而是改变对待时间的态度。良好的时间管理应该是提高专注力，不必完成所有的事情，而是全神贯注地做好某件事。

如何在这个人人着急的社会，慢下脚步欣赏沿途的风景；如何告别内心的兵荒马乱，做内心充满静气喜气的女子；如何拥有高效率、安享慢生活，这需要我们修正偏见、扩容认知。

2023年就要过去了，愿我们告别“忙碌症”、做个“不忙人”，安享岁月静好。在喜欢的状态里生活，以自己的节奏行进。

“不忙，多么动听的一个词。不忙，多么诗意的一幅画面。一个不忙的人，是窥破了时间的虚幻，活在时间之外的人。一个不忙的人，是窥见了事物表象，而活在真实中的人。手到哪儿，觉知就在哪儿。人在哪儿，心就安住在哪儿。做什么事，注意力就在什么事上。与谁在一起，心就和谁在一起。干什么，就享受着什么。”



■ 胡扬

12月5日周二早晨，看罗振宇在视频号上说“忙”：“一个人每天按部就班、有条不紊地推进自己的日程表，有什么可忙的？如今大家都说自己很忙，有一个对忙的定义说，‘忙，仅仅是现代人用于炫耀的个人勋章’。忙，显得你手头的事很多，但是我们都知

道，忙后面跟的往往是另外一个字——乱。”

的确，如今“忙”不但是挡箭牌还成了人们炫耀的资本，这不可谓一种社会怪相。清华大学宁向东教授曾撰文说，如今整个社会都陷入了一场“忙碌症”。

女人珠宝宝气不如颐养“静气与喜气”

那天跟一个“80后”女友在咖啡厅，本想安享一下难得的相聚时光，可是只见她不停地刷手机，谈话根本不走心。坐了不到20分钟，她说年底特别忙，然后起身要走，结果手里的咖啡洒了一地。

望着她年轻的背影，我在想：我年轻的时候是不是也像她这样毛毛躁躁、六神无主？

我好像从来都难以启齿说自己“忙”。年轻时也充满焦虑，争分夺秒地利用时间，但并不觉得“忙”，而是喜欢那种充实饱满的生活。

蒋勋说，忙意味着心的“死亡”。而忙人，基本是“盲”人，他们眼里根本看不到美。“美最大的敌人是‘忙’，忙其实是心灵死亡，对周遭没有感觉的意思。我们说‘忙里偷闲’，闲按照繁体字的写法，就是在家门口忽然看到月亮。周遭所有最微小的，看起来最微不足道的事情，可能是我们最大的拯救……我们能做的是许许多多微不足道的小事，像女娲补天一样，把我们的荒凉感弥补起来。”

记得年轻时跟闺蜜去植物园，烈日炎炎下她忘我地拍花，我躲在树荫下哧哧笑她傻。以现在的眼光看，当时的我内心充满焦虑，眼里确实“缺少美”。而经过这些年的学习修炼，内在的秩序感、稳定感替代了内心的兵荒马乱，如今的我，眼里只有美。

话说那天我转发罗振宇视频时写道：“从来都不忙，每天都顺滑地完成工作。就像昨天，我称为‘丰满的星期一’。早晨六点半起床，看了一个健康版的稿子；吃饭，早读；9点开始工作；12点关机，看电视新闻，没吃午饭；下午去单位打卡，看两个健康版；五点半回家给儿子做了三个菜——糖醋排骨、冬瓜虾仁、西红柿炒鸡蛋，米飯；吃完飯8点准时出去散步，回来后看中央四套《海峡两岸》《今日话题》，然后一觉睡到第二天6点半。”

这就是我最平凡的一天。做了很多事，一点也不忙。

我的经验是：当你全情投入、高效完成工作之后，就能像孩子一样放松自己，仿佛链接了童年。高效工作的结果是你有了更多休闲的时光；而更多的休闲时光又为你充电加油，让你更加高效率。如此良性循环往复，日子就会丝滑般顺畅通达。

所以有人说：“一个高效的人，他们的忙碌是线性的，要做的事务如同穿在线上的珠子，一个一个被有序地拨过。他自己并不是某一颗珠子，而是那个拨珠子的人。投入和忙碌的最佳状态，该是忙而不乱的。而一个低效能的人，不能以有序的心做静观与处置，所以心中总有纠缠感，缺少自由与空间。哪怕泡杯茶、喝杯咖啡的工夫，都变得奢侈，或者匆匆的。”

老子《道德经》说：“轻则失根，躁则失君。”即轻率就会失去了根本，躁动则会失去主宰。而“失根”“失君”是我们现代人的心理写照。

如今，我看一个女人就看她是否有“二气”，即静气与喜气。静气就是专注力，可以让你工作的时候孤注一掷；喜气就是松弛感，休闲的时候你是活脱脱水灵灵的，能与大自然同呼吸，感受万物之美。一句话，女人珠光宝气不如颐养“静气与喜气”。

大知闲闲，小知间间

最近99岁的查理·芒格与100岁的基辛格相继去世。10月29日芒格还在接受播客Acquired专访，基辛格生前每天工作15个小时，5月底以来，他先后奔波德国、英国、美国多地出席了多场百岁诞辰纪念会……

作者水姐谈到两位常青树给人的启示时写道：“他们的人生都是年轻时经历过各种颠沛流离和绝望痛苦的考验，但还是以最高标准时常要求自己，以一辈子极致燃尽、扩充至极的心态、心力、心能、心量活着。西塞罗《论老年》中说，‘晚年的最佳保护铠甲是一段被悉心度过的生活，一段被用于追求有益的知识、光荣的功绩和高尚举止的生活’。如果你内心和生活方式是贴合的，那么你到了晚年只会比年轻时更加幸福。”

这两位智者让我想起庄子的“大知闲闲，小知间间”。

“闲闲”就是悠闲、广博的样子。“大知闲闲”，说的是大智慧的人，善于把握事物的规律，平时看起来悠闲自在，关键时候该出手时就出手。悠闲从容自在，正是智慧的妙用。

“间间”指缝隙，两扇门关不严，有间隔。“小知间间”，说的是小聪明的人，整天忙忙碌碌，遇见人和事，总是犹豫不决，过于注意局部和细节，没有全局观念。

聪明和智慧的确不同，若没有看破的智慧和放下的功夫，活着便会疲惫不堪，内心充满烦恼痛苦。其实，“大知”和“小知”所展现出来的本质，就是认知高度或者说是认知维度的问题。而不断给认知扩容正是我们每个人此生最重要的事。

忙不忙，心态决定状态

一个认真给孩子们上课的老师并不是一个忙人。一个每天埋头画画、写作的人也未必是一个忙人。而那个正在写通稿、心里却惦记着孩子成绩的女人，那个正在跑步、心里却挂念着升职的男人，那个在院子里捣捣花草，却一直担心自己身体的老人……这些人，看上去并不忙，但是他们却是“忙人”。

所以，干什么或不干什么，并不能看出一个人忙不忙。以什么样的心态去做事，才是忙与不忙的标准。

人在这儿，心跑到别处去了，身心分离就很忙；干着这件事、想着另一件事，你就是忙人。忙，意味着你活在未来或者过去，唯独错过了当下。忙者，被欲望所引，被结果所导，被功利所牵，不知道自己是谁，为什么而活着。

当一个人身心在一起，就算她每天都在“忙”，仍有可能是个悠闲的人、惬意的人、不忙的人。

“不忙，多么动听的一个词。不忙，多么诗意的一幅画面。一个不忙的人，是窥破了时间的虚幻，活在时间之外的人。一个不忙的人，是窥见了事物表象，而活在真实中的人。手到哪儿，觉知就在哪儿。人在哪儿，心就安住在哪儿。做什么事，注意力就在什么事上。与谁在一起，心就和谁在一起。干什么，就享受着什么。”

俗语道：将军赶路不追小兔。赶路的时候，我们要全力以赴。但是不赶路的时候，我们何妨追追小兔？也许你会发现新大陆。

最后，愿我们告别“忙碌症”、做个“不忙人”，安享岁月静好。在喜欢的状态里生活，以自己的节奏行进。幸福不在于富足而在于满足。

■ 唐晶晶

一大早，一个女友在群里说：“早上送孩子上学，出小区门的那个按钮，孩子按几次都按不开，后面一个妈妈就冲上来极其不耐烦地使劲按了按钮，猛地推开门冲了出去，那一脸的戾气。因为开门太猛，还差点儿反弹回来撞到孩子。”

这样的大清早，本来是阳光初升的好天气的清晨，一个女人，一位妈妈以这样充满戾气、愤怒、焦躁的心情开启一天。

最近看到一个视频，一个孩子在凌晨三点做完作业，坐在地上大嚎，而旁边一个冷漠的成年人的声音：“你干啥？”那初中生大哭着说：“我做完作业了。”听到这样的声音，心都要碎了。

现在的社会怎么啦？高速、竞争、拼抢、满分、优秀、提前学习……

上周看到一个四年级的孩子写《心情的声音》，有一段写到：三年级一次语文课上，我正在苦苦思考老师提出的问题，突然老师提问我，我顿时惊慌失措，脸唰地一下红到了脖子……“你有没有听课？为什么同学都知道你不知道？”我快急哭了，同学们发出笑声，老师更生气了，“你快答呀，你就等着大家嘲笑你吗？”我低着头，还好终于下课铃响了。

我在这一段后面的评语是：“抱抱你，孩子。”

我能够想象当时的她是多么无助，面对老师的突然提问，面对周遭的嘲笑，还有自己内心深深的自责，而此时老师还说：“你就等着大家嘲笑你吗？”

这不是身为老师应该说的话。这样的语言是箭，是刺，深深扎进孩子的心里。而这根刺，我们不知道什么时候能从孩子的心里拔出来。

当我们的教育变成了单一的分数论，就没有了温度。

作为老师，我知道，那些喜欢发言、成绩优秀的孩子容易被看见，而那些普普通通的孩子，那些缩在角落里的孩子，他们教起来的确要难得多，带着他们进步，要慢得多。可是恰恰如此，他们需要更多的鼓励与看见，他们更需要成年人的耐心与等待。

曾有一位妈妈在孩子写作业时，盯着他的孩子说“你快写啊”“你怎么还不写”……后来，我暗示她，交给我，让孩子慢慢写。这个孩子喜欢下棋，喜欢天文，喜欢阅读，我对他妈妈说，他肯定是值得等待的孩子。

我们要给孩子们怎样的童年？我们要怎样去爱这些弱小的孩子？一个很着急的社会，更需要成年人有些定力，他们能有自己的锚，将自己的心稳住，才有能力更温柔，更智慧地对待身边人。

恰恰是成年人内心有爱，心胸宽广，目光高远，且自身能给孩子表率与榜样的作用，是支撑孩子走得更好更远的法宝。

泰戈尔说：“文学和艺术，美好、智慧的童话和诗，本身就是生活实实在在的部分之一，甚至可能是脊梁的部位，是人身上的眼睛，是生命呼吸中的气味，是温暖，是鲜艳，是日子的持久热情和滔滔不绝。”

我希望，无论是老师还是父母，我们都可以做泰戈尔笔下的“无用”的文学，去给小孩，甚至大人，更多光亮的眼睛。

高效率成就慢生活

活的每个细节，似乎都成为我们眼中浪费时间的琐事：譬如走路讲求竞走；阅读追求短时间掌握精髓；健身课要集中快速有效；甚至旅游都强调有限时间打卡所有景点。快速通道、急速抵达、速成学习、快效取餐……仔细想想，我们是否也在不知不觉中，落入盲目追求快速、高效的生活节奏里了呢？

一味沉浸在追求速度的生活里，往往容易忽略背后所付出的代价。健康、工作、饮食、关系甚至社会的运作，都与快速文化息息相关。我们用速度偷渡生活，而非踏实享受生命。过得快，却没有过得好。生命会在加速到无法负荷之时，给予我们警示。可能通过任何形式，例如情绪的崩溃和疾病的爆发，代表我们的身心灵再也无法负荷。

是谁给“慢”贴上了负标签

我们不愿意慢下来，有极大原因是社会环境为“慢”贴上了负标签，如果不把握时间，追求效

率，就是懒惰、不思进取的极恶之事。

但事实果真如此吗？意大利人在1989年发起的“慢食运动”，可谓“慢生活”的先行者。所谓“慢食”就是在食物的种植、烹煮和食用过程中，不讲求速度和效率，而是透过体会食物成长和享用的整个过程，收获健康及快乐。

也许是时候改变看待时间的方式了。不再将时间视为有限的资源，而是视为拓展体验的方式，真正享受并沉浸在时间里，而不是用速度偷渡生活。

当不再强迫自己超载，也就感觉不到时间像战车一样的逼近感；反而能感觉到内心的充盈和快乐。似乎能够掌控生活，而不是匆忙度日。

当你真正地活在时间里，就不会再感觉时间是不断流逝的，而是生生不息，循环不止的。而当你感觉与世界和他人的关系更加深刻、强烈且丰富，就做到了“慢活”。

享受时间，不是把每天都排布得很满，不是

控制时间，而是学会在什么时间，拥有什么样的体验，学会感受时间在生活中和身体里的流动。而珍惜时间的最好方式就是——享受它。享受那个当下，时间所带来的体验。我们要做的不是规划时间，而是拓展感受。当思路 and 感觉变了，生活也会随之改变。

在传统观念里，良好的时间管理，就是要在短时间内完成更多事情。但事实是：良好的时间管理应该是提高专注力，不必完成所有的事情，而是全神贯注地做好某件事。

所以要认准自己的目标，将时间用在对目标最重要、最有帮助的事情上，完成它并将它做到极致。其余的事情，都可以降低优先级。

真正均衡丰富的人生，应该超越单一目标的实现。不仅在热爱的事业上风生水起，还有时间陪伴家人，享受高质量的生活，真正实现时间、空间、财富和心灵的自由。因此，你要明确对自己而言真正重要的东西，然后花时间去全力以赴。



请允许孩子慢慢来

■ 丹尼尔

时间是每个人真正拥有的资产，却也是唯一经不起损失的东西。现代社会提供了空前自由和高效的生活方式，极大地延展了时间和空间的可能，相应的生活场景，也变得更为丰富和多元。但是，享受生活的无限可能之余，时间也开始被无孔不入的信息轰炸。焦虑诱导我们在事件和情绪的漩涡中疲于奔命。效率越来越高，时间却越来越不够用。时间管理，也逐渐成为当代人无法回避的问题。而我们真正需要重新思索的，也许不是管理时间的方式，而是对待时间的态度，主动去构建更有意义的生活。时间管理的本质，其实就是管理自己。接纳时间的有限性，享受高效率的慢生活，反而能够拥有更加充实美满的人生。

警惕被速度拖垮的生活

在如今崇尚效率和快节奏的现代社会，生