

<<无所事事的艺术>>

图书基本信息

书名：<<无所事事的艺术>>

13位ISBN编号：9787300075266

10位ISBN编号：7300075266

出版时间：2006

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[法]薇若妮卡·魏纳 著,爱芮卡·兰那 摄影

页数：105

译者：胡因梦

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>

<<无所事事的艺术>>

内容概要

每当至亲、朋友好心地建议我们放松一下——深吸一口气、休息几天——我们下意识里就会抗拒这种建议。

放缓脚步太花时间长了。

这一代的人都是行动者，我们毕生所努力的，都是设法让事情发生。

我们总是理直气壮地认为，世界上没有事情是做不成的，当然，除了无所事事之外。

对我们而言，无所事事的状态是超脱生命轨道以外的、是最奢华的享受、最不可能的美梦。

然而，我们是不是一直在不恰当的地方寻找那种难以捉摸的空无呢？

宁静的心，并不是生在荒岛或绝顶上的奇花异草，你无需漂洋过海去寻找它。

“放松”其实是长在你家后院的植物——一株耐寒的小树丛。

虽然我们不断地想将它连根拔起，它却从不离弃自己。

这本书就是为了帮助你培养宁静的种子而设计的。

每当你呼吸、等待或倾听的时候；饭吃到一半或被塞到车流中的时候；或者赶搭飞机、拼结案报告的焦虑时刻，都可以学着让自己放松下来。

当然，你并不需要别人对你说教、说服你放松有多大的好处，不过你的头脑却需要被诱惑。

你必须透过理智去了解一些事，才能让你的头脑相信，时而放松一下是对自己最有利的事。

若不能说服理智的话，那么你只要一闲下来，就会有罪恶感。

因此，请继续往下读。

够幸运的话，你将会在本书里发现一些让人心动的甜言蜜语。

“花时间”就是这样一个系列——帮助、引导人们放慢生活的节奏，体验生命中未被发觉的美，用心去生活，去旅游。

当全世界都在催你奋力往前冲时，这本书却反其道，教你怎么拖延、深呼吸、打瞌睡、沐浴、品尝宇宙万物的美妙滋味…… 摄影大师与畅销书作者一起通过甜美诱人的智慧、意象丰富的图片、简单易行的处方，帮助读者放松身体、缓解压力，在烦乱嘈杂的社会里，为自我争取更多的心灵空间。

。

<<无所事事的艺术>>

作者简介

薇若妮卡·魏纳，不仅是位畅销书作家、著名美术指导与营销顾问，她独特的创新与工作理念，更一再被“卓越大师”汤姆·彼得斯引述。

这本《无所事事的艺术》在毫无宣传造势的情况下，仅凭口耳相传便销售了百万本以上。

<<无所事事的艺术>>

书籍目录

推荐序/陶红前言1 拖延的艺术追随梭罗的脚步101则吹口哨的秘诀2 呼吸的艺术呼吸与缓解痛苦的关系安住于眼前这一刻3 冥想的艺术何谓开悟保持身心静默,但不僵硬4 发呆的艺术消磨掉你的焦虑不安给海滩漫游者的几则建言5 打哈欠的艺术脚底按摩的自然疗法拓展你的想像力6 打瞌睡的艺术对付罪咎感香甜午睡的处方7 沐浴的艺术什么是水疗什么是芳香疗法要不要试试矿泉浴疗被遗忘的家庭处方8 品尝的艺术舌尖尝到了什么滋味如何保持不醉9 倾听的艺术聆听你的直觉沉默是金10 等待的艺术此刻或永远不再如何观赏日落结语译后记/胡因梦

<<无所事事的艺术>>

章节摘录

我们毕生所努力的，都是设法让事情发生。

我们总是理直气壮地认为，世上没有事情是做不成的，当然，除了无所事事之外。

其实，宁静的心，并不是生在荒岛上的奇花异草，你无须漂洋过海去寻找。

每当呼吸、等待或倾听的时候；饭吃到一半或被塞到车流中的时候；或者赶搭飞机、拼总结报告的焦虑时刻，都可以学着让自己放松下来。

打瞌睡的艺术当手上的事情太多时，不妨去打一下瞌睡，只要十分钟就够了！

听起来也许会觉得有点荒唐，不过，偷闲让意识暂时空掉，往往是面对紧急事务的最佳方式。

从忙碌的一天中找出时间来钻进薄毯子里小睡片刻，就跟挖个地道逃亡没什么两样，它们都可以让你优游地面对繁忙工作、撞期行程以及无可避免的头疼。

它使你在片刻之后，便能以新的面貌面对人生。

睡眠研究显示，在安静打盹的潜层意识端，一场复杂的生理活动正在进行。

表面上看来意识好像没在活动，其实正在快速地激活脑内的神经元。

当我们入睡时，复杂的脑波活动仍持续进行着，并将我们迟钝的身体转化成制造智能、警觉心及识别力的发电站。

惊人的科学佐证已经证实，缺乏睡眠将会导致意识严重退化：疲倦、注意力无法集中、视觉与触觉出现幻象。

促使你在午后想要蜷伏而卧的渴望，极可能是一种警讯：你的常识和判断力已经快要用光了。

这是一天当中最容易发生车祸及意外的时段。

累得睡着了，总比引发灾难要好得多。

平卧而眠可以使你进入“生产模式”——开始产生灵感，构想着待会儿醒来之后该进行哪些工作。

所以，何妨就顺服那股想要入睡的欲望，这不但能让你恢复有效运作的的能力，还能激发清明通透的脑力，也就是我们所谓的“觉醒”状态。

完全清醒的时刻，你的脑意识可能会对“小睡片刻是积极的事”这个概念感到不安。

你的良知会说服你：上班打瞌睡是违反资本主义的一项罪行。

可你又能期待什么呢？

理性的自我根本就无法了解非理性活动的功效。

不要浪费时间去向你的超我解释：花十分钟进入甜睡的幽境，绝不会夺去你十五分钟的名望。

在失眠症患者的国度里，午睡的人一向是被人质疑的。

拉丁国家的情况恰好相反，那些不睡午觉的人往往被视为怪物。

在意大利、西班牙及法国南部，午睡乃是一种神圣的、能够帮助消化的公开仪式，几乎每个人都参与其中，除了观光客之外。

如同意大利的导演兼词曲作家诺维考沃（Noel Coward）所说的：当本地人正聪明地躲在荫凉处休息四十五分钟时，只有疯狗、英国人和外地人才会傻得在艳阳下四处行走。

银行、博物馆、邮局、教堂与商店都关上了大门，车潮如同休眠一般被城市所吞没，而挨家挨户的卧室里，市民们都在紧闭的百叶窗之后放松地休息着。

住在不同国度里的你，或许不能像意大利人那样公然回家午睡，但你还是可以让内在的电脑暂停工作，让脑海里的屏幕保护程式开始运作。

你就揉一揉眼睛，放松地靠在椅背上吧！

或者你也可以关上门窗，躺在你的桌子底下，把头枕在档案夹上。

越来越多的企业家们喜欢在办公室里摆一张长沙发。

当权者在他们的安乐椅上偷空睡个美容觉。

年轻的妈妈唱着催眠曲，摇着怀里睡得正甜的小宝贝。

前一夜贪看深夜电视节目的人们，手里提着午餐纸袋，到市区公园的草坪上补眠。

开车族溜进停车场，钻进车子里，把驾驶座的椅背完全放平，然后将穿着袜子的二郎腿跷在方向盘上酣然入睡。

<<无所事事的艺术>>

在你尚未昏迷之前，何妨就承认吧：小小的罪咎感，会让这场午睡如同尝禁果般地更充满着诱惑。

香甜午睡的处方 在漫长的下午来个午睡，正是睡眠行家的选择——一道甜食之后的佳肴。你若想确保醒来之后整个人焕然一新，照着以下的简单步骤去做就对了！

踢掉你的鞋子，把会让你感到拘束的外套或易皱的衣服脱掉。

香甜的午睡是一场正式的宴会，所以你也得穿对服装。

拿掉你的手表，瞥一下时钟，决定你该何时醒来。

信任你的潜意识，到时候它一定会把你推醒的。

盖上个小毯子，想像自己正“躺”被窝里。

闭上眼睛想像自己正躺在一艘小船里，准备开始一趟短程航行。

拉起锚，任由船在海上漂浮。

起初海面的感觉有点起伏不定，不久浪潮就平息了下来，于是你开始在平静的大海里航行。

你在一阵碰撞中惊醒——船底的龙骨被沙滩擦撞了一下。

如同拖着自已的小艇登上海岸一般，你慢慢地起身。

在脸上泼一些海水，伸个懒腰，打开窗户。

不要急，你的时间还多。

发呆的艺术 在一天将要结束前，把思绪从外在事物拉回来，让自己发一会儿呆，这是非常重要的事。

不论你有多疲倦，在入睡以前，都必须让一整天忙着应对万物的自我回归本来面目。

因此，让你的注意力降落到地面吧！

找一张比较矮的椅子，上面放几个抱枕，旁边摆一张脚凳，或者一块木头也行，然后平躺下来，高度距离地面约三尺左右，这样你的眼睛就会跟你站立时肚脐的高度一样了。

接下来发生的事，便是所谓的“发呆”。

你要做的是，让心念先沉静下来，然后回归知觉。

在你的大脑思绪还没回到头壳之前，身体最好不要有任何动作。

夜晚发呆是很私密的一件事，即使家人和朋友正围绕在你身边；这是少数几个能够让你既群居又能跟自己独处的活动之一，而且没人会指控你不合群。

你可以一个人在走廊上来来回回地荡秋千，而亲朋好友就在咫尺远的地方聊天。

你可以和老友一起到酒吧里度过快乐的几小时，但是你并不需要和别人聊天，只是任由周遭嘈杂的声音像浪潮般冲刷过你的身体。

发呆是需要一些耐性的，所以你不妨让自己舒舒服服地窝进安乐椅里吧！

然而很讽刺的是，安乐椅这种东西其实一点也不安乐：它们是一种被小心翼翼地设计成很难让你的脚着地的东西。

想要从椅子上坐起来吗？

椅子的角度会立刻将你吸回去。

想要抓住扶手吗？

你一用力拉它们就会弯曲。

想要从抱枕堆中抽身出来吗？

你试着让身体前倾，但头颅根本平衡不了臀部的重量。

骨盆的位置一旦低到某个程度，索性就慵懒地靠在那里算了。

这个姿势恰好可以防止你的念头飘来飘去。

最重要的是，这个姿势会诱使你改变视野。

你不再从距离地面150公分以上的位置去运筹帷幄现实的一切，而会改由100公分以下的高度来看待周遭的所有。

你会开始从崭新的角度去观察以前没发现的事：譬如说灯罩的内部、书架最下层那些旧书，或是花瓶里已经枯萎了的花梗、窗台上早已斑驳的油漆。

在你尚未充分察觉以前，你突然发现自己正盯着某个抽屉的铜把，对它精巧的雕工赞叹不已；眼

<<无所事事的艺术>>

前的猫咪也让你产生了强大的好奇心。

接着你的头脑也开始加入这场探索。

它开始计算有几根螺丝钉锁住了眼前的铜把。

只有三根！

原来少了一根。

这时你很想站起来，查看一下工具箱里还有没有多余的螺丝钉，但这张鬼椅子就是让你动弹不得，于是你只好沉陷得更深一点，继续你的默观冥想。

消磨掉你的焦虑不安 要让心念安静下来绝不是一件容易的事。

虽然你已经成功地将念头拉回了地球，但接下来才是更难的部分：安坐不动。

这么一来，你就有机会让心中的各种点子、推想及观察，自然而然地厘清与分类。

最上乘的思想往往是在意识安歇时出现的。

牛顿在苹果树下静坐时发现了万有引力定律；富兰克林在放风筝时发明了避雷针的原理；爱迪生不经意地用手指搓揉着灯芯，突然想出了灯泡与钨丝的概念；爱因斯坦沉思宇宙之谜时，他的猫总是静静地坐在他的大腿上。

因此不要立刻坐起身来，继续躺着，时间越久越好。

若想对抗那股企图坐起身来的诱惑，不妨想像自己正在上地理课。

你瞧，当你的身体斜躺时，身体的重心距离地面很近，那感觉不就像山脉一般吗？

——你的身体如同连绵不断的山峰和山谷，而你的脚就像半岛尾端的海岬。

接着，放任你的念头来来回回想着白天发生的琐事，不要怕你会被日常琐事逐渐侵蚀，因为这种侵蚀正可以让底下的暗礁浮现出来。

沐浴的艺术 人体有三分之二的重量，是由与海水的化学成分及密度相似的水所构成的。

当我们的老祖先从大海爬行到地面而成为陆地生物时，已经为自己储备了足够的水分，得以应付演化过程中任何一次的旱灾。

洗澡等于回归我们最原始的水生状态。

我们与海豚的相似之处远超过与人猿的。

我们光滑的皮肤底端有流线型的脂肪层，能够带给我们如海洋哺乳类动物般的浮力。

直立的姿势使我们的头部能一直保持在水面外。

操控呼吸的能力，让我们拥有潜水的才分，同时还能吹口哨，就像我们的那些海豚朋友唧唧作响一般。

充满水的环境似乎能令我们恢复发声的能力。

再害羞忸怩的人，也经常会在浴缸里哼上几曲。

精神科医师发现，那些无法在陆地上与人交谈的病人，只要一浸泡在浴盆里，就会开始大声说话。

带孩子们到水里嬉戏，他们会高兴得尖叫。

你不禁联想起子宫里的婴儿：当他们在亚热带一般温暖的羊水穴里滑行时，是不是也会像小水獭一样发出兴奋的尖叫。

俄罗斯的准妈妈们有时会在温水池里生产，她们的新生儿被称为“水孩儿”。

这些婴儿进入水世界时，眼睛通常睁得大大的，表情十分安详，只有被带出水面时才会哭泣。

在自家的浴室里裸泳，可以使你与水生的自我重新连结，也可以使你顺流而下进入水域——进入环绕着地球表面、容量大约三亿立方英里的海洋里。

在这片由水所构成的世界里，你体内的排水管与蜘蛛网上的露珠或迈阿密上空的暴风雨，同样都是大自然的一部分。

若想渗入这片不断在流动的水域里，只消将耳朵沉入水面下、聆听这个隐形世界里的搅动声就够了：你胃里的咯咯作响、喉咙里的脉搏声、洗澡水的沙沙声——还有远处排水管所发出的不绝于耳的水流声、邻居厕所突然爆发的洪水声，以及数以百计，防止人类的生活环境变成沼泽的排水管、下水道、污水管及排水沟。

全神贯注去倾听地下水系统的喃喃低语，你很快就会沉浸在快乐中，再也察觉不到眉头上正要滴下来的汗珠、空气里的水蒸气，以及天花板上由蒸气凝结成的水。

<<无所事事的艺术>>

你不再分辨何处是你的身体、何处是水域的交界，而更深地沉入澡盆里。

不知不觉地，你开始朝着排水孔漂去。

这时如果有人把塞子拉起来，你可能会毫无抗阻地随着水流出浴缸！

在未发明抗生素之前，欧洲人通常会把手臂浸泡在热水中来治疗感冒。

拉一把椅子到你的洗脸盆前，放几个椅垫在椅子上，让自己坐得舒服一点。

穿上睡衣，绑起头发，把袖子卷起来。

留意一下时间，整个过程不要超过20分钟。

把洗脸盆注满热水。

可以加入一些芳香沐浴油 用干净毛巾盖住你的头和脸部 交叉你的双臂，浸泡在热水里。

每隔五分钟便伸手打开水龙头，把热水直接加入脸盆里。

蒸气会使你的每一个毛孔都释放出汗液。

你的脸颊会变得通红，汗水不停地往下滴。

20分钟结束了，请站起来，擦干手臂和脸，直接上床睡觉。

你应该会睡得像婴儿似的，醒来时觉得充满活力。

<<无所事事的艺术>>

媒体关注与评论

生活忙碌让你觉得快生病了！
心情烦躁压得你喘不过气来！
你多久没有聆听你的直觉，散步漫游、观赏日落呢？
无所事事，试着发呆可以消磨你的不安；放慢脚步，学习拖延事情也能清理压力。
衡量幸福的尺度，就是轻松叹息的频度。
让我们教你极妙的方法抛开忧郁，并在你心中种下宁静的种子。

无所事事不是教你终日闲散，不做正事；而是每日静下心来吸一口气，梳理纷乱的情绪，品尝宇宙万物的美妙滋味，找回心的宁静。
以美丽慵懒的照片松绑视觉的压力，以智慧的言语说服你的理智，以典雅的设计满足爱美之心，以简单易行的舒压方法，净化你呼吸的空气，让来自欧洲、日本、印度的古老妙方带你寻回心灵的青春。

<<无所事事的艺术>>

编辑推荐

当全世界都在催你奋力往前冲时，这本书却反其道，教你怎么拖延、深呼吸、打瞌睡、品尝宇宙万物的美妙滋味……。

它透过甜蜜诱人的智慧、意象丰富的图片、简单易行的处方，帮助疲惫身心纾解压力，并在烦乱嘈杂的社会里，为自我争取更多的心灵空间。

感到疲惫吗？

必要的时候，请放下手边的工作，细细品味这本书。

薇若妮卡·魏讷为匆促的心灵与过度兴奋的心智，提出迷人的处方。

甜蜜、诱人与活泼，她讨人喜欢的想像力与令人无法抗拒的智慧，是具有说服力的提醒：我们做的太多，活的太少。

生活忙碌让你觉得快生病了！

心情烦躁压得你喘不过气来！

你多久没有聆听你的直觉，散步漫游、观赏日落呢？

无所事事，试着发呆可以消磨你的不安；放慢脚步，学习拖延事情也能清理压力。

衡量幸福的尺度，就是轻松叹息的频度。

让我们教你极妙的方法抛开忧郁，并在你心中种下宁静的种子。

无所事事不是教你终日闲散，不做正事；而是每日静下心来吸一口气，梳理纷乱的情绪，品尝宇宙万物的美妙滋味，找回心的宁静。

以美丽慵懒的照片松绑视觉的压力，以智慧的言语说服你的理智，以典雅的设计满足爱美之心，以简单易行的舒压方法，净化你呼吸的空气，让来自欧洲、日本、印度的古老妙方带你寻回心灵的青春。

<<无所事事的艺术>>

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>