

工作要快 生活要慢

□采铜

哈佛大学的李欧梵教授认为，我们应该从一味求快的心理惯性中跳出来，让生活变得更有节奏感，也就是“有快有慢”才好。

他在《人文六讲》一书中写道：“现代人的日常生活应该有快有慢，而不是一味地和时间竞赛。

什么叫有快有慢？用音乐的说法就是节奏。

如果一首交响曲从头到尾快到底，听后一定喘不过气来，急躁万分。

所以一般交响曲都有慢板乐章，而且每个乐章的速度也是有快有慢的，日常生活上的节奏和韵律也应该如此。”

他让自己慢下来的方法是，每天抽一点时间去“面壁”，也就是在一个私人的空间里，静静地去听自己内心的声音，让心中不同的“自我”参与对话和辩论。

这样，可以让自己不随波逐流。而另一些事情，像处理日常公务诸如看邮件、写报告等，则是越快越好，李欧梵先生说 he 都是用“极有限的时间”把它们处理掉的。

李欧梵先生的做法颇符合“平衡时间观”。

在工作场合和生活场合采用不同的时间视角，也正是平衡时间观所提倡的。可现代人常犯的一个错误，就是把工作和生活相混淆，不是“过日子”，而是“赶日子”。

美学家朱光潜先生曾经说过：做学问，做事业，在人生中都只能算是第二桩事。

人生第一桩事是生活。我所谓‘生活’是‘享受’，是‘领略’，是‘培养生机’。

假若为学问为事业而忘却生活，那种学问和事业在人生便失其真正意义与价值。”

这番话，值得好好深思和回味。

细说生活中的慢

时尚专家弗洛克在一本名为《享

乐主义手册》的小册子中给出了很多让生活慢下来的建议，都挺有意思的，这里列举几条：

◇ 找一把公园长椅，坐下来，观察生活

◇ 躺在吊床里看星星
◇ 散步，不要方向
◇ 在完全静寂中看一本书
◇ 在阳光下小睡片刻
◇ 在烛光中洗一次澡
◇ 睡到自然醒

当然，掌握生活快慢之道最关键的是要想清楚什么事情应求“快”，什么事情应求“慢”。

这里我作了一个简单的归纳，供大家参考：

尽可能求快的事情：
做家务等体力劳动，完成常规的事务性工作，完成简单的执行性任务，常用商品的线上线下购买，注定无法达成共识的争吵和争论等。

尽可能求慢的事情：
与家人共度闲暇时光，欣赏艺术作品，自我反思，思考重大决策，创造性活动中的酝酿过程，为一个挑战性任务做好准备等。

提高时间的使用深度

时间的“快”和“慢”也常常对应着时间的“深”和“浅”。

社会学家曾发现过一个“时间悖论”：半个多世纪以来，人们可自由支配的闲暇时间总体上一直呈增加的趋势，但人们主观上却觉得自己的闲暇时间在减少。

也就是说，人们实际拥有的时间越多，主观感受拥有的时间却越少。

为什么呢？
这正好可以用时间使用的深度来解释。

同样是安排闲暇的时间，坐在电视机前看电视的“被动式休闲”所带给人的满足感，就远远不如从事一项自己的业余爱好所带来的满足感。

在看电视时，我们可以同时嗑瓜子、玩手机、跟人聊天，我们并没有倾情投入。

而在进行写作、绘画等一些创造

性的活动时，则可以完全沉浸其中，甚至进入“心流”的状态。

所以说，我们从闲暇中获得放松和满足的程度并不取决于闲暇时间的长度，而是取决于其质量。

“心流”（flow）这个由心理学家齐克森米哈里创立的概念已经渐渐为大众所熟知，它是指人全情投入于一件事中的状态。

在心流发生时，人心无旁骛、全神贯注，甚至忘记了自己的存在，忘记了时间的流逝，在这个过程中，人会获得很大的满足感。

当然，人也不可能一直处于心流状态中，也需要很简单地放松、闲适，只不过，在时间的“深”与“浅”之间需要某种平衡。

获得高质量的休闲满足其实很简单，就是：

找到并保持至少一项业余爱好

保持一项爱好，让它在时间的深度和长度中慢慢生长，可能会得到始料未及的成就。

举个例子：
西班牙人约瑟夫·奥约最早是一位医生，从医学院毕业后在一座村庄里行医，同时，他沉浸在一项特殊的爱好中：观察鸟类。

只要诊所一空下来，他就会在诊所门口挂起告示牌，然后跑到森林、河边去观察鸟类，他为此而着迷，如痴如醉。

若干年后，他和有相同爱好的朋友一起，开始编撰旨在包含所有鸟类的《世界鸟类手册》。

1992年该手册的第一卷问世，截至2013年，已经出版达17卷之多，收录了超过7400种鸟类。

奥约正是用一种“深”的方式来使用业余时间，他对待时间的方式是“郑重”的，他把“近期未来”和“远期未来”勾连在一起，并赋予时间以意义和喜悦。

选摘自《精进:如何成为一个很厉害的人》，采铜著，江苏凤凰文艺出版社2016年版



男人 你的名字叫懦弱……

□【日】渡边淳一

我说男人比女人虚弱，易早逝。这种倾向从小就能看出来。其中一个证据就是男孩儿和女孩儿睡觉的姿势，充分地表现出差异。

大部分人认为男人和女人睡觉都一样，其实不然。女孩儿一旦入睡，就很沉稳，睡得很香甜。但是男孩儿在同样的睡眠中经常左右地翻动，有时发出鼾声或低声呻吟。也就是说男孩儿睡觉不断地动，不沉稳。

这种倾向且不仅限于睡觉时，白天不睡觉时也一样。男孩儿为什么那么不沉稳呢？理由是因为男孩儿的肌体和神经纯粹、敏感。

也许很多女性都怀疑：怎么能说男孩儿纯粹、敏感呢？很遗憾，确实是这样。在各个方面都能发现证据。首先，男孩儿吃东西很挑剔，经常腹泻或呕吐。在寒冷的地方多待一会儿，马上就会感冒、发烧。

这种情况下，不管父母是否娇宠，男孩儿一般要比女孩儿难养得多。睡觉也很浅，有点动静，就会惊醒。这种倾向不局限于小男孩儿，男孩长大以后也如此，成人以后也难以熟睡。

也许很多人会这样想：怎么会那样呢？不是的。也许这些人看到过一些男人饮酒过量或者彻夜工作后疲惫不堪而入睡的情景。

与男性敏感相比，女性则是钝感。这么说，也许会使女性感到不愉快，但最浅显的例子就是女人的头发。

现在，绝大部分女性都自然保持长发，与其相比，男性的头发却极短。虽然增加了一些蓄留长发的男性，但为数不多，而且其头发长度相对短，不能与女性相比。

明确地说，男性是不宜留长发的。这是为什么呢？理由很简单。男性像女性那样留长发，就会产生急躁情绪，沉不下心来。女性之所以很冷静地留着那么长的头发，从某种意义上说，是因为钝感。

女性一般认为把头发留长，一根一根地顺齐不会乱。头发有时会脱落，发根也会疼，带来各种麻烦。若有一种褒义的钝感，则能够忍受，所以，才能够克服掉这些而泰然处之。

从过去的明治和江户时代追溯到平安时代，女性的长发确实是很特别的。冷静地保持长发，还保持健康女性的钝感，的确不能认为是正常的。如果强迫男性那样，绝大多数男性一定会对长发感到焦躁而发狂。

说实话，男性一般欣赏女性对象的长头发，且看得入迷。但是长头发一旦碰到自己，往往就会感到不快，甚至焦躁不安。比如把女性拥到怀里时，头发碰到自己脸颊和嘴唇，就会感到不大舒服。

明确地说，男性对这种异物是很敏感的。如果和女人一起卧床休息，男人对头发毫无兴致，男人只喜欢对方柔软的肌肤。

一上床睡觉，女人很容易入睡。当然刚开始关系亲密时，女性就不会那么简单地入睡。久而久之习惯了，女性会简单地入睡，而且中间不容易醒来。

不用说，有时男性睡不着觉时，看到女性睡得很好，就会体会到女人是很强的。这样男女一起生活，朝夕相处，就成了了解“女人强而男人弱”这一事实的过程。

总之，男人缺少褒义的钝感力。乍一看到男人高大而健壮的体格，会觉得壮实、踏实，有安全感，可以依靠。但实际上，男人的神经却是意想不到的纯粹而敏感。

深夜睡觉时，男性好像也不沉稳，有点神经过敏，一点响动就会惊醒，对周围很警惕。女性安慰说“没事儿”，他也不安心。生下婴孩，三个人一起睡觉时，对婴儿烦人的哭叫，男性会嫌太吵，从房间里离去。而作为母亲的女性却无论如何也不会这么做。

所以，“悠然、豁达”这样的形容词也是给予女性的褒义词。实际上没有这样的钝感力，就不能生孩子，生产之后也无法和不停哭闹或活动的婴儿一起睡觉。

相对于女人这种出色的钝感，男人则是虚弱的敏感。这就是真正意义上的男人和女人生理区别的基本点。

选摘自《男女有别》，渡边淳一著，青岛出版社2015年版

精彩插画欣赏

《我可以咬一口吗》是美国插画家莉兹·克里莫继《你今天真好看》之后的第二部漫画作品集，延续了她一如既往机智幽默的风格。全书以“友谊”为主题，在一个个短小的对话中，展现了朋友间或逗趣或暖心的点滴瞬间。在书中，你能看到《你今天真好看》中的不少老朋友：棕熊、兔子、企鹅、伞蜥、树懒，还会遇见许多头一回亮相的新伙伴：无翼鸟、狐狸、豪猪、小浣熊……

