

我们那么快,只是为了要那么慢

□编读往来摘要 / 生活 / 新风尚 / 慢生活

想,何谓快?一个字即可。美国人深思熟虑、费尽心思地做事,是别人能很快完成的事——从这个意义上说,他们觉得时间充裕,但快的反而是慢的。

这是一个典型的美国人的思维,在于专注和深入。他们认为,自己做一件事,花上一两个星期,甚至一个月,也并不觉得长,反而觉得时间充裕。事实上,他们认为自己所做的是有意义的,对得起自己的时间,所以他们更愿意花时间去完成。

当地人便笑言,中国人的“快”就是快的,美国人的“慢”就是慢的。

这是完全不同的概念。

美国人在慢节奏下,追求的是精神上的富足,而不是物质上的富足。他们并不觉得慢是一种负担,而是一种享受。

事实上,他们对生活的态度,也是不同的。

因此,他们的生活态度,并不是“慢条斯理”,而是“慢条斯理”之外的另一种生活方式。

他们最喜欢的一句名言是,“慢点,慢慢地来。”

慢的反义词是“快”。

快,在他们的生活中,并不存在。

快,是中国人特有的。

快,是中国人特有的慢。

快,是中国人特有的慢。

快,是中国人特有的慢。

快,是中国人特有的慢。

快,是中国人特有的慢。

快,是中国人特有的慢。

快,是中国人特有的慢。

快,是中国人特有的慢。

快,是中国人特有的慢。



漫步和飞驰需要慢节奏,慢节奏才能停下来。

明日·慢生活



□美国·洛杉矶·布鲁斯·孔蒂提倡慢下来,让人们慢一点。

“世界缓慢日”,要旨在于协调人们的的生活节奏

■慢活组织主任、“世界缓慢日”发起人布鲁诺·孔蒂加里说“慢”

□编读往来摘要 / 生活 / 新风尚 / 慢生活

“世界缓慢日”,目的是为了让大家生活的节奏慢一些,让每个人都能够享受慢节奏的生活。举办这样一个活动的目的很简单,让每个人在这一天都慢一些,享受慢节奏的生活。此次活动还有一个重要的宗旨,那就是让人们意识到,我们生活的每一个瞬间都有其独特的价值,不应该被匆匆忙忙的日常生活所淹没。因此,“世界缓慢日”不仅仅是一个倡导慢节奏的节日,同时也是让人们更加珍惜和享受生命的每一天,让每一天都充满意义和价值的一天。

“世界缓慢日”在全世界有超过300个城市,以及很多国家和地区。每年的“世界缓慢日”都是在10月的第一个星期六。今年的“世界缓慢日”已经于10月3日正式启动了。

“世界缓慢日”的宗旨是让人们在这一天放慢脚步,享受生活的每一个瞬间。我们希望通过这一天,让人们更加珍惜和享受生命的每一天,让每一天都充满意义和价值的一天。当然,这不仅仅是一个倡导慢节奏的节日,同时也是让人们更加珍惜和享受生命的每一天,



□美国·洛杉矶·布鲁斯·孔蒂提倡慢下来,让人们慢一点。

我们能慢下来吗?

□编读往来摘要 / 生活 / 新风尚 / 慢生活

一场表演,它的实质就是催眠术。

■明报特约评论员

最近新闻界对于“慢运动”风潮大加报导,虽然并非所有人都认同,但是无可否认,“慢运动”已经成为一种时尚潮流。它在各种户外运动和健身项目中都有应用,而且得到了广泛的认可和推广。

“慢运动”,并非指的就是传统意义上的慢跑,而是指一种更科学、更健康的运动理念。

“慢运动”,之所以受到越来越多的人青睐,是因为它不仅能够帮助人们保持身体健康,还能让人享受到运动的乐趣,从而达到身心健康的目标。

“慢运动”,强调的是慢节奏、慢速度、慢动作,而不是单纯的速度快慢。它通过调整运动强度、改变运动方式,使身体得到充分的休息和恢复,从而达到更好的运动效果。同时,“慢运动”还强调的是享受运动的过程,而不是仅仅关注结果。

慢运动的实质就是催眠术,它的本质是慢下来,让人们慢一点,慢的不仅是身体,更是心态,是对自己的一种放松和享受。

慢运动,是生活中的一种享受,是对自己的一种放松和享受。



□西班牙人
慢行、慢食
慢游、慢人
慢“慢”。



□美国·洛杉矶·布鲁斯·孔蒂提倡慢下来,让人们慢一点。



本报记者 刘 颖 摄

柒调查 ▶ 2-3 版

等等自己

很多人知道3月15日是消费者权益日，很少人知道它还是“世界慢速日”，后者并没有任何来自官方的认定。它只是一小群人的小小梦想——这一天，大家可以放慢速度，读些书、喝点茶，和孩子多待一会，跟同事去公园走走……

真是奢侈。

好在我们的采访对象要乐观得多，其中一位受访者说：慢和快不盛行

动上的差别，而是一种内心的节奏。所以在繁忙的工作、紧张的压力下，都可以静下心来，我想人们期待的“慢”是指这样的理想状态吧。审视我们的日常生活，往往我们忙于奔波各种人际关系或者事物处理，但是在过程中我们忽视了自己的存在，因此我们需要把自己慢下来，去关怀自己。

就这么简单，只要你愿意，每天都是你的慢速日。

上海华检健康体检

健康热线：1800-0700-120
网址：www.120.com