
“慢下来”让生活自在有为

当今时代是一个“加急时代”，人们的生活节奏越来越快，与此同时伴随而来的是工作压力的增大。而这些超时、超负荷的工作严重损害了人们的身心健康，于是我们是时候“慢下来”，慢慢咀嚼生活的每一个瞬间，你会发现天会更蓝，水会更清……

“慢下来”，并不是速度上的绝对慢，而是一种积极的生活方式和健康的心理状态。更是一种意境，是一种回归自然、轻松和谐的意境。放慢生活的脚步，欣赏一下沿途的风景。在工作之余，读一本好书能够陶冶我们的情操；听一听音乐能够净化我们的心灵；来一次说走就走的旅行能让我们与大自然亲密无间的交流……脚步“慢下来”、心态“平下来”，生活才能够自在有为。

然而，经济的飞速发展催生了从未有过的竞争与生存压力，给人们的生活也带来了巨大的影响。种种矛盾和社会问题的频发，竞争压力的日益增大，生活节奏的不断加速，使得各阶层的人们都面临着各式各样心理问题的困扰。各种“快餐式成功”和“速食式成名”的“典范”冲昏了人们的头脑，让人们丧失了理性选择的能力。盲目的跟风产生了一系列诸如“报班热”、“选秀热”、“养生热”等“热潮”，束缚了个性的思维、抑制了个性的发展、扼杀了个体的创造力。而这一切都把我们的生活推向了前所未有的浮躁之中，让我们越来越远离自在有为的生活。

当“快”已经成为一种普遍性的现象，当急功近利已经成为一种系统性的风险，回归自在有为的慢生活就需要政府和个人的共同努力。

政府应当营造公平正义的“大环境”，尤其是在制定政策时要注意政策的科学性、连续性和社会影响，同时也要关注民众的实际需求，让民众真正过上“有尊严的幸福生活”。当然政府还应当积极地完善社会保障体系，减少民众对未来的不确定感和恐惧，从而提高他们的积极情感，帮助他们消解负面情绪，最终促进整个家庭的和谐和社会的稳定。

作为个体而言的社会公众更应放平心态，调整生活节奏。放慢生活的脚步可以从身边的一点一滴做起：不要快餐要慢食，不要每天步履匆匆埋头赶路忽略了路边的风景，不要心浮气躁，要专注精心从容不迫，不要让工作湮没了生活丧失了生活原本的美好，不要走得太快要静下心来等等灵魂。节奏慢下来，效率提上去，让生活变得细致、从容、智慧和练达……

自在有为的生活需要我们用优雅的心灵去享受生活的美好，需要我们用闲适的心态去

咀嚼生活的每一个瞬间。让生活慢下来，以慢的姿态和理念更加积极地投入到生活中，才能享受到生活中的点滴幸福。