

L33

怀念慢生活

- 综艺

- 真人秀
- 唱歌
- 跳舞
- 做菜
- 恋爱综艺
- 离婚综艺
- 职场综艺

- 韩国综艺，日本综艺

• 说到“慢生活”，你会想到什么？
并和大家分享一下。

- 故事
- 图片
- 视频



- 你的生活节奏是怎么样的？





晨起待花，闲来煮茶
在这清浅时光里，一手烟火一手诗意
任窗外花开花落，云来云往



小红书

小红书 ID: 6263975970



人静，物简，心安
岁月浅浅，余生漫漫



小红书

小红书 ID: 6263975970



喜燥无常，懒且随意
人闲车马慢，路遥星亦辞
慢慢亦漫漫



小红书

小红书 ID: 6263975970



让时光再搁浅一会，听风声，看日落
挑尽春风，去看四海潮生



小红书

小红书 ID: 6263975970



山野到厨房，余生思量
黄昏与良人，茶淡情浓
远望，远望



小红书

小红书 ID: 6263975970



清喜于时光，安稳于日常
不忙，一程有一程的芬芳



小红书

小红书 ID: 6263975970

- 请选出你最喜欢的一句，说一说你对这句话的理解或感受。

如今，什么事情似乎都能“速成”。想学习，有速成班把几个月的课程浓缩到一天；要出门，飞机当天往返，火车夕发朝至；被催婚，“8分钟相亲”速配，感情都能“快餐化”，还有什么不能快……

快节奏的生活，有人觉得充实且刺激，哪怕一分钟的等待与停留，在他们看来都意味着对生命的浪费。但更多人在抱怨，快节奏让日子变得粗线条，人也愈发急功近利，在越来越快的生活鼓点中渐渐失去了自我。一份问卷调查显示，84%的被访者认为自己生活在“加急时代”，而这其中有54.7%的人感觉“浮躁，踏实不下来”。难怪文艺青年们慨叹：“快生活让我们失去最多的其实是对生活的体验，而这恰恰是生活本身。”

20世纪初，德国哲学家海德格尔在荷尔德林诗句的启发下，提出人要诗意地栖居在大地上的命题。

栖息地 qīxīdì

栖息 qīxī

1986年，意大利记者卡洛·佩特里斯发起“慢餐运动”，让人们以慢慢吃开始，去反抗快节奏的生活。

快和慢是一对矛盾，似乎隔一个时期就会对抗一次。当然也有人从另一个角度质疑，是不是只有那些经济富足的人，才有能力去让生活慢下来。当一个人被生活的重担压到透不过气的时候，慢生活对他们来说，也许只是一碗“无味的鸡汤”。

不忘初心，方得始终。

争论的焦点其实在一个“慢”字。但真正的“慢生活”，不是一张机票逃离北上广，或是辞掉工作去闲云野鹤那么简单。北京大学社会学教授夏学銮曾说：“最重要的是‘慢心态’，你只要记住人永远只能停留在一个时空中做一件事情，着急是于事无补的，心情就会平静下来，就不会成为时间的奴隶。”

所以，提倡慢，也许只是对这种不自主状态的抵抗，为的是，把人生的节奏掌握在自己手里，做时间的主人。

适当地慢下来，是为了回望初心。有句网言曾十分流行：“别为了匆匆赶路而忘记为何出发。”在快马加鞭的时候能适当停一停，回头看看自己走过的路，让慢成为一次重新审视自我反省自己的机会，成为一种返璞归真的生活智慧。

适当慢下来，是为了更专注于事情本身。人们时常会陷入对不确定的担忧里，渴望直接知晓结果。人们也不免会因为别人已经取得的成绩而不淡定，被旁人的节奏牵着鼻子走。然而抛弃这些急躁的心态，将注意力集中于过程中的每一个细节，成功自会水到渠成。

适当慢下来，也是为了让快的状态更有效率。慢慢读一本“大部头”的书而不是让碎片化的阅读占据全部时间，慢慢写一篇足够分量的文章而不是只会用段子去“抖机灵”，慢慢学习一门知识、一项技能而不是去相信所谓的“速成秘笈”。看似不着急的背后，实际上是用慢的“扎实”去中和快的“不稳定”。

显然，慢生活并不是无所作为和不思进取。倡导慢生活的卡尔·霍诺曾说，慢生活不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时间，而是让人们在生活中找到平衡。也有网友在如何看待慢生活的问题里留下一句话：“慢生活是有底气的自给自足，而不是好吃懒做的得过且过。”

对待生活，难道不应该是有稳定的目标、有周密的计划，知道什么时候驻足，什么时候跃起吗？如此才能快慢相宜，让自己的人生真正出彩。

《人民日报》（2018年02月06日 19版）

你的生活开启“倍速模式”了吗？

倍速-慢速

http://www.xinhuanet.com/politics/2019-10/17/c_1125115723.htm

时速250-300

动车20h

绿皮火车



硬座
硬卧
软卧

词语讲解：

Alba: 1-10

高彬: 11-20

陆毅: 21-30

安楠: 31-40

Felix: 41-50

Cristina: 51-57

词语扩展和练习

- 为：wéi
 - 为期
 - 行为，作为
 - 为我所用
 - 无能为力
 - 事在人为
 - 不以为然，习以为常，自以为是
 - 一言为定
- 为：wèi
 - 为了
 - 因为
 - 为何
 - 为什么
 - 舍己为人

无能为力 为期不远 胡作非为 事在人为 不以为然

1. 他脸上堆着笑容，眼神里却写满了（不以为然）。
2. 我知道，无论多高明的医生，对他的病都（无能为力）了。
3. 开学我就是大四学生了，离毕业已经（为期不远）了。
4. 朋友们了解了她父亲对她的态度后，都谅解了她之前的（胡作非为）。
5. 我相信一切都是（事在人为），任何困难都会有转机，都会被克服。

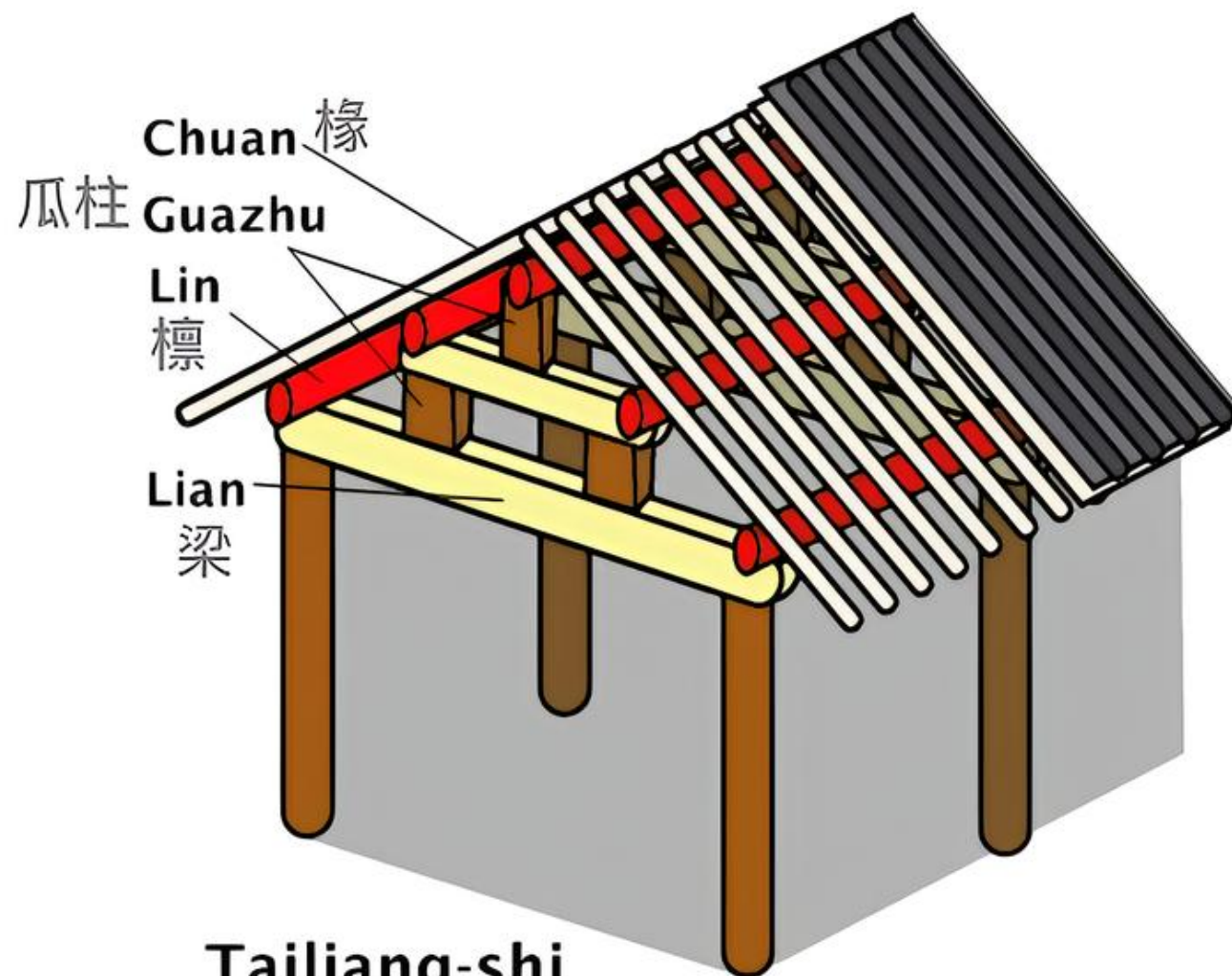
一言为定 习以为常 自以为是 转危为安 视为知己

1. 他好交朋友，不管跟谁，见面自来熟，熟了就（视为知己）。
2. 儿子看着爸爸说：“爸爸，你说话算数。”爸爸说：“（一言为定）”
3. 他的病几天没犯，大家还以为（转危为安）了呢，没想到……
4. 全家人围坐在餐桌旁，一声不吭地吃着饭，只有他还在夸夸其谈，大家已经对此（习以为常）了，没有人理会。
5. 从年轻时起，他就蛮不讲理，目空一切。如今老了，躺在病床上，他还是那么（自以为是）。

- 桥
 - 立交桥
 - 独木桥
 - 天桥



- 梁
 - 桥梁
 - 顶梁柱
 - 鼻梁
 - 脊梁



Tailiang-shi

抬梁式

脊梁 鼻梁 桥梁 顶梁柱

1. 父亲是家中的（顶梁柱），失去了父亲，家里立刻乱成一锅粥。
2. 山洪来袭，冲击着成群的牛羊、巨大的树木、（桥梁）和房屋，来势汹汹。
3. 做人无论任何时候都要挺起（脊梁），做一个有原则的人！
4. 他高高的（鼻梁）上架着一副框架眼镜，文质彬彬。

• 不……不……

- 不紧不慢
- 不温不火
- 不上不下
- 不冷不热
- 不咸不淡
- 不冷不热
- 不死不活
- 不高不矮
- 不大不小

• 塞

- 边塞
- 交通要塞

- 堵塞
- 闭塞

- 加塞=插队
- 红酒瓶塞、耳塞、软木塞，塞子

• 赛，比赛

sài



sè



sāi



- 狼狈

- 很狼狈
- 狼狈不堪
- 狼狈为奸, v
- 志同道合
- 狐朋狗友, n



狈是一种传说中的生物，据说天生前腿短，后腿长，行动不便，没有捕食能力，全靠狼群喂养。为了照顾狈，狼还主动让狈趴在它们身上，一起行动。又由于狼群经常“干坏事”，所以当人们看到狼身上的狈时，就自然而然地说出“狼狈为奸”几个字。

课文听力

- https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MsfxujUU_Ko

- 听第一段和第二段，回答问题。
- 1. 我们有多长时间假期？我和好友打算去哪儿？
- 2. 去时我们坐什么列车？需要多久？
- 3. 列车速度怎么样？
- 4. 车厢里的乘客都在做什么？
- 5. 到站后，人们都有什么样的表现？

- 列车缓缓
 - 缓慢
- 景致vs景象vs风景vs景色
 - 别致adj, 很特别, 很有设计感
- 寄情于虚拟世界
 - 寄情于: 把感情放在, 沉迷于, 痴迷于, 喜欢上 【行李寄存】
 - 于: 在
 - 寄情于山水
- 滚滚的人流, 滚滚长江东逝水
- 虚拟世界 虚拟宇宙 虚拟币 虚拟人物----真实/现实
- 甩开, 他甩了她, 甩锅-背锅, 这锅我不背!
- 海水倒灌

- 听第三段，回答问题。

1. 我们回程坐什么车？需要多长时间？
2. 列车速度如何？ G345, D123, K345
3. 车厢里情况如何？
 1. 车速
 2. 网络
 3. 光线
 4. 可否充电
 5. 乘客数量/ 载客量：人多嘈杂：硬卧，软卧，硬座，站票
4. 朋友的感受如何？

- 啊，原来我们在录屏，真是虚惊一场！
- 人多嘈杂混乱得睡不着觉
- 仿佛=好像
- 倾听：倾听故事/心事
- 将会=将要=将=会
- 彼此+v
- 手头
 - 手头没有事情
 - 手头紧
 - 手头松

• 听第4段，判断正误。

1. 李芳芳是朋友的中学同学，她很有正义感。
2. 我忘了那个贵族气十足的男同学的名字。
3. 我的初中男同学16岁就承包土地，发家致富了。
4. 我们的小学地理老师普通话不太好。
5. 中学时我们班有个叫诸葛亮的同学。

- 高考
 - 提前批
 - 一批
 - 二批
 - 三批
- 批 mw
- 改革开放
- 承包

• 听第5段，回答问题。

1. 那一对双胞胎姐弟中，谁考上了大学？
2. 那一年春节，姐弟俩的家里为什么特别冷清？
3. 他们家是怎样度过整个正月的？ 甚至
4. 那一对新婚夫妇为什么乘坐火车？
5. 新郎做什么工作？是个怎样的人？
6. 新娘呢？
7. 为什么现场像联欢会一样？

• 听第6段，填空。

现代交通_____,人们随意打发着_____, 仓促间投入_____, 早就忘了其实_____也是_____的一部分, 人与人之间_____的交流也是_____。

若不如此, 我们又怎么会读到_____在那_____月光, _____小舟, 或者在那_____间所寄托的_____呢!

A的B，B的A

表示对某一事物几种情况的列举，用于口语

- 1、进了果园，大家看到一树的桃，**红的红，绿的绿**，漂亮极了。
- 2、坐在宽敞座椅中的人们，享受着齐全的软硬件设施，**看电影的看电影，打电话的打电话**……
- 3、信号灯变绿了，前面的汽车还是不走，后面一长串汽车的司机**按喇叭的按喇叭，探头的探头**。

请把下列6个小句组合成3个连贯的语段

- A. 那一年，爸爸病了，爷爷奶奶年岁已高，我们姐弟年龄还小
- B. 玩儿了一天，大家饿的饿，渴的渴
- C. 迫不及待地想吃顿可口的饭菜
- D. 晚会上，大家唱的唱，跳的跳
- E. 一家子老的老，小的小，病的病，妈妈愁得不得了
- F. 高兴得不得了

一时

● 副词，表示行为临时、偶然或突然地发生。

- 1、我感叹初中时，班里那个贵气十足的男生，他叫……唉，一时竟忘了他叫什么名字。
- 2、接到丈夫病危的电话，她一时心急，连门都没有锁，就冲出家门，直奔医院而去。

一时

● 重复使用，表示不同行为交替发生，跟“时而”相同。

- 1、他吃了药，好些了，身上一时冷，一时热的情况没有了。
- 2、高原上天气变化大，一时太阳当空，一时阴雨绵绵是常有的事。

给“一时”选择适当的位置

1. 见了面A觉得似曾相识，B可C又记不起来D在哪儿见过。
2. A他一不留神，B从台阶上重重地C摔了下来，D动弹不得。
3. 买房子是A大事，B要考虑清楚，可C不能凭D冲动。

• 复述课文

• 你画我猜，我说。

