



不急 慢慢地

毛为桂

/ 著



热销典藏版
全新启航

青春不容辜负，人生难有真实，当你从看这本书的第一个字开始，便已经与我那一段真实的人生悄然相接了。

中国书籍出版社
China Book Press

不急 慢慢地



毛为桂

著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

不急, 慢慢地 / 毛为桂著. —北京: 中国书籍出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5068-5781-9

I. ①不… II. ①毛… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第206299号

不急, 慢慢地

毛为桂 著

策 划 安玉霞

责任编辑 叶心忆

责任印制 孙马飞 马 芝

书名题字 孙晓云

封面设计 展 华

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京京海印刷厂

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 190 千字

印 张 15.5

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5781-9

定 价 32.00 元

一场情感的盛宴

海 狼

继散文作品集《轻描淡写》推出仅仅两年时间，毛为桂的又一散文著作《不急，慢慢地》即将出版，可喜可贺。早在书成时，毛为桂先已预约，嘱我为序。我自知学浅不宜，又请辞不允，遂勉以一个作者和读者之名作文一篇，若有芜词失敬，请多包涵。

我一直坚持认为，美丽的风景总在每个人的眼前，伸手可触。一年四季，最贴近人类肌体、内心和情感的风光，应该是最明媚可爱的。一位真诚、勤奋的作家写出的作品，大体上多是她独特的生活经历、心灵品质、审美情趣、艺术秉赋等要素的综合展示。读每篇文章，犹若亲见作家生活种种，比如她信步去看一场花事，渡船去赏一湖春水；比如，她见闻家事国事天下事，访问亲友街坊邻里……总会有记叙与思悟。一书在手，我细品慢读，顿感敬慕。不为杂事多费神，只以清静写文章——这也是多年来与毛为桂接触下来对她生活情状的个人评介。毛为桂在行政机关任职，责任重要，其忙碌程度可想而知，但她并不因此而对文学创作存有松懈。工作之余，她把许多时间用在了写作上。可以说，这本文集凝聚了作家对南京和江宁的血缘亲情、天地乡情与生活恋情，寄托着一位作家的生命历程、写作使命和情感梦想，具有质朴自然、清新明丽、简淡清雅、委婉蕴藉的艺术风格，为广大读者深情绘画了一个民风淳良、和谐宁静、诗情流溢的城乡世界，折射出深厚凝重的文化意蕴，是对生她养她的这片山水城林在新时代的

交响曲中悠扬美好的由衷吟唱和真心报答。

我所认识的毛为桂，一直都是一个很感性而灵敏的作家，她的思绪总是与丰富的形象记忆交织在一起，而不是被孤立地抽象出来沿着逻辑的轨迹发展，这使得他的作品比较丰润而不晦涩，灵动而不呆滞。

《宁静以致远（心情篇）》中，她讲的是身为一个普通妇人的心情，每篇文章犹若小品，如《让我们的氛围如春风拂面》《腊月里，唤起了乡愁》等，不仅以作者之“心”与所写之“事”深融，而且主客体互动，达到“情能移境，境能移情”的极致，诙谐风趣，情注全篇，娓娓道来，从容而往。

作家冯骥才曾说过：“散文是一种自我的文学，它需要自我的发现、自我的挖掘、自我准确的表达，以及高度的文字技巧。”以此来观照毛为桂的这本书，无疑是一部成功之作。作者不只是回顾、罗列一些寻常的琐事或作枯燥刻板地表达，而是力求每篇都匠心独运，谋篇布局，以小见大，给人启迪。就我的朋友圈而言，有人将闲云装进行囊，有人将故事背负肩上，他们都在寻找那个属于心灵的原乡，可匆忙之间，却忘了来路，不知归程。而在同样的景状中，这么些年来的闲暇时光里，毛为桂似乎也是一路风尘在记忆中、在心灵里不停地出发，停顿，回望，向前，但她一如既往地清丽着、奔放着，又有了更深的修炼和升华，她的身上始终保持了一种当代作家群中已难见到的活力、勇毅、执着与拼闯，方向和旨归也都非常明确，她在赴一场时光之约，一场生命之约，一场心灵之约，一场人生价值之约。《跬步积千里（工作篇）》中，她的视角充分关注并接近普通人的心灵，领导的、同事的，自己的，她选择了用白描的笔法数十年如一日地诠释并关怀着身边人的学习人生、工作人生、生活人生和平凡人生，追忆、怀想、思恋和随感是毛为桂创作的主要内容，清凉、平静、简约、温暖的疏淡之美是她追求的主要指向。

散文是一种满含着主观意识的文体，在通过栩栩如生的形象与细

节，描摹整个人寰和自然环境的时候，总是侧重于倾诉自己对于客观世界的印象、体验和领悟，这样自然就会打开作家心灵的窗户，洋溢着真挚、灼热、浓郁和深沉的情感来，从而在不知不觉之间，跟许多读者朋友进行着诚恳与亲切的对话。不急，慢慢地；你别急，慢慢来；不要急，慢慢讲……阅读中我感到整部文集流淌着深厚的爱与情，无论是写母亲、写父亲、写女儿，写朋友、写同事、写爱与被爱、写对死亡的思考，以及对自然风景的描写，始终都贯穿着呈幅射状的爱心与情愫。《且行且珍惜（家庭篇）》中，作家以动人饱满的感情写了自己的家人、亲人，读来感人至深，催人泪下。尤其是《女儿北漂的日子》《父母的爱情》《妈妈的手》，为我们展现了她的生活中所亲历的心情震动、跃动与感动，作者动情动色的描述也将使这些文章堪比经典佳作。

人的一生选择什么，有时看似偶然，实则必然。从目前毛为桂创作的大量的亲情、乡情、生态以及人生感悟的散文看，我可以肯定地说，她的创作之路走得很正确，而且非常适合她。散文不同于其它文体，以再现客观生活为主的创作类型，可以大发议论，也可以抒情咏怀；以表现主观感受为主的创作类型，可以有大量情节和动人故事，然而如果没有表达出细腻或深切的主观感受，就不可能成为有魅力的散文。正是由于她掌握了散文的艺术功力，又以一名心理医生（她是国家一级心理咨询师）的独特角度发现和看待生活种种，把笔下的故事和人物融汇在一起，形成了有画面感、有音乐感、有温度感、有心理感的视听场景，让人不由自主地跟着进入时空内外的优美境地。《心安是归处（远方与诗篇）》的阅读中，我仿如有遥听笙笛、旅行时光的天籁之感，现实与梦想纠缠交织，擦碰出璀璨的焰火，腾空溅艳，精彩辉煌。《独爱古井》《致枫叶》等篇章中所流溢的空灵、愁郁、柔软，都会飞落读者的内心，泛起涟漪……好的叙事散文一定得意于细节的发现与描写。同时，它必须倾入作者的感情，而且这种感情要最大限度地与读者产生共鸣。只有这样，才能给人留下深刻的记忆，毛为桂

散文好就好在她做到了叙事与抒情、心理与外在和谐共美的统一。

总体看,《不急,慢慢地》是精美散文,也是凡人自传,我可以称之为“自述体的散文”吗——恕我陋见,我觉得这本书开创了散文抑或自述的某一种新的写法了呢!我更喜欢像毛为桂这样不为名利,只为自己的爱好,积极表达对生活的看法,正确抒发人生情怀而写作的人。写作的目的是对于生活的记录和纪实,耕耘的目的在于让心灵得到欣慰,于别人可以分享道德情操,于自己可以赏心悦目。毛为桂并没有什么重要的文学头衔,她的心事里并不追求这些浮云与虚妄,她写的是自己的作品,更看重创作的快乐与文章的意义,一切都是瓜熟蒂落、水到渠成,记事生动而富有情趣,文字中流露的是真情和热爱,她笔下描述的生活气息纯净宽厚,且行文流畅,别具一格,这是十分珍贵的。我希望对她的作品给予关爱支持。她的散文语言叙述清晰细腻,质朴中蕴藏美与情,从心情篇,到工作篇,到家庭篇,到远方与诗篇,这本书分别用了宁静以致远,跬步积千里,且行且珍惜,心安是归处,做了各辑的标题和观照,显然是花费了许多心思的。当这些作者以这种纯真与热忱的情愫,去面对和投入生活的激流时,又必然会在不断的碰撞与触发中,产生出种种的哲思来。将这样由人生和宇宙的空间升腾出来的情感与哲思,融汇在自己描摹的人物形象之中,抑或笼罩于整个环境的高空,再通过优美的文字抒写成章,也就自然形成了这部独特的个人散文史、时代心灵史和变幻社会史,最后汇川纳海,回到《不急,慢慢地》这个带着浓烈个人属性的文学领域里,就很容易引起读者的关注、共鸣与喜爱了,那朵朵闪耀的浪花都是作家付出无限心血才得以实现的幸福。

这是一个有爱有梦的文本,这是一场满含情感的盛宴。不急,慢慢地,一切都自然而然,美好地登场了。同理,一个作家的成长往往伴随着漫长的光阴,但只要成长起来,就是一棵蓬勃生长的花树,并具有一种令人向往的前景。我有幸在毛为桂新书出版前写了这些话,

以她的经历、才华和耐力，只要不断面向新的目标，持之以恒，臻于完善，就能写出更重要的作品，获得更大的成就，并一定会在散文的大家庭中建立自己的月桂山庄。我真心地看好她，祝愿她！

海狼，本名刘海潮，著名商人作家，媒体策划人，1988年加入中国作家协会山西分会。30年笔耕不辍，诗以载道，文以立心，出版有诗集、中篇小说、影视剧等几十部作品计1300余万字。从事影视传媒工作，是江苏省电视艺术家协会、江苏省摄影家协会会员。现执掌南京标普文化传媒有限公司、南京标普建筑装饰工程有限公司，并担任南京海安商会秘书长，南京市企业家摄影协会执行秘书长，南京市旅游业商会副会长。

目 录

CONTENTS

宁静以致远（心情篇）	001
三八节写给自己：不急，慢慢地	003
病由心生	006
老五是我的男闺蜜	008
情商那些事	010
积 怨	013
让我们的氛围如春风拂面	016
有一种病态叫自我控制缺失	018
欢喜就好	021
情极伤身，积忧成疾	024
墙倒何必众人推	027
假想敌	030
没有故事的一张社会保障卡	033
心理堤坝 溃于蚁穴	036
腊月里，唤起了乡愁	040
瑕疵无碍	043
梅花香自苦寒来	046

美容院的惊喜	051
都是心情惹的祸	054
心想事成.....	057
 跬步积千里（工作篇）	061
做好本职才是正道.....	063
不出户，知天下	065
放开二胎，我有话要说	068
策划人生.....	072
马拉松，我来了	074
为了永远的铭记	077
我做证婚人	081
莫非老局长正在“逆生长”	084
人生五十出本书	087
树林中听到女孩哭泣	090
山外有山.....	093
离开团队的 30 个小时	096
用最嘹亮的歌声陪伴你	100
窗口之痛.....	103
走进南航校园.....	105
书是我最好的催眠.....	108
快速变革的时代需要坚守.....	110

且行且珍惜（家庭篇）	113
阳光正好	115
女儿北漂的日子	118
当大难来临时	124
大侄子	129
父亲的“文艺范”	132
北京来去	136
敏儿的婚姻	139
真的破了，不可修补	144
妈妈的手	146
没熬到过年，没等到拜年	150
父母的爱情	153
婚姻的果断	161
艳红的春节	165
三个小女人幸福生活	168
孩子不想学习，怎么办？	174
问题家庭，像一枚定时炸弹	178
春晚最好的节目	181
心安是归处（远方与诗篇）	183
从现在开始，我们旅行吧！	185
门前开满二月兰	187

“香头，你不俗”	190
圆梦九寨沟	193
养在山庄	198
冰城之旅	202
新疆之“醉”	208
玉兰花开	212
西域之桥	215
年老后，将与谁为伴？	218
独爱古井	221
今冬的雪	222
致枫叶	224
冬 雨	226
梅娘子	228
咏残荷	230
婚姻在路上	231
写给意外离世的同学	232
相约中秋	234
后记	235

宁静以致远

(心情篇)

启程吧，去看望最想见的风景，
沐浴一身空气和水，多么美，
爱你永久，为你而歌。

——作者题记

三八节写给自己：不急，慢慢地

我是个急性子，一直以来还将其视为优良品质，曾听到有人评价我性子急、能干事后，对此沾沾自喜，认为是对自己的最高赞赏。

一路匆匆走来，走过幼稚、走过懵懂、走过迷茫，走到今天，走过五十多年的春夏秋冬，走到风霜染白了青丝，方才领悟到：有些路需要慢慢走，有些事需要慢慢做，有些话需要慢慢讲，有些人需要慢慢来。人生三万多个日日夜夜，日子虽匆匆，岁月仍悠悠。耳边想起长者的话：不急，慢慢地。这是发自肺腑的关心叮嘱，又是过来人用亲身的经历得出的人生告诫。

慢慢地走，才能看得到路两旁美丽的风景。早春二月的桃红柳绿，夏日的绿影婆娑，十月金秋的丹桂飘香，冬天的辽阔与高远是在慢慢走的路途中进入我们的视线，然后在心中停驻，丰饶我们的心灵。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。之前忙学习、忙工作、忙孩子、忙家庭，步履匆匆，无心看风景。近几年，随着一切的逐步放下，得空在庭院散步，在野外放飞，才知道大自然是如此巧夺天工，特别是在春天，万物复苏，许多莫名的花儿竞相绽放，光秃秃的枝桠一夜之间会缀满了花朵，那种鲜明的色彩、那完美的姿态会让人误认为哪位巧手姑娘的人工制作，我不断地认识了玉兰、杏花、樱花、秋海棠等，心想这些花在大地上不知生长多少年，而我活到五十多岁才有幸认识她们，才捕捉到她们的天生泽丽。从绽

放、盛开到凋零，我陪着她们一同走过，见证她们生命的过程，她们是我眼里的一道美丽风景，渐而变成了心里的风景。前几天读了一段话，让我有了认同感：内心有风景的女人能绽放着优雅，能握得住幸福，能懂得如何去爱，能回头一笑百媚生。

慢慢地做，才能做出精雕细琢的精品。一味地求快，就会马虎大意、粗工滥造，免不了会有瑕疵，留有遗憾。慢慢地做，就会发现问题及时修正错误，就有时间不断完善求得完美。速度与质量永远是一对矛盾，达到协同一致需要一定的境界。年轻的时候，我们急于求成，没有经过慎重思考就急于做事，常常好心办不了好事，又急于成功，常常虎头蛇尾，达不到理想的效果。渐渐才明白，欲速则不达，有些事情想好再做也不迟，磨刀不误砍柴功。记得上中学的时候，一位化学老师出了一道算术题目让我和同学比赛谁先求出答案，我迅速在脑子里算，很快报出了答案，我的同学慢慢算，也报出不同的答案，结果老师说她是对的，我答错了，老师问了运算过程，我和同学过程是一样，只是我求快，最后因计算出错而输了。

慢慢地说，才能说出自信。因为性子急，导致说话也快，总是急于表达自己的观点，喋喋不休，总是希望在最短的时间里讲更多的话，结果发现，语速快了就会情绪紧张、语无伦次，结果丧失了自信，公开场合怕发言怕讲话。我的女儿也遗传了我的特点，语速也很快，我常常谴责自己，不良的习惯影响了孩子的养成，常常在一旁提醒她，不急，慢慢说！说话快不仅有咄咄逼人的感觉，还让人一时难以反应，听不清你在说什么，而对你的讲话失去兴趣。成语“慢条斯理”是有道理的，慢慢地，一条一条地才能把道理说清楚。慢慢说，才能体现女性的轻柔和涵养。

有些人还需要慢慢来，比如丈夫和孩子，相夫教子是女性的一种责任。女人在与丈夫磨合过程中，总会有这样那样的不适应，不自觉地按照自己的意愿改造丈夫，结果弄巧成拙，不仅没有效果，反而激发丈夫的逆反心理，影响夫妻的感情。不如放任，然后慢慢地适应，在

改变自己的同时，说不定影响对方。孩子是自己的作品，教育孩子也不能性急，心急吃不了热豆腐，揠苗助长不行，恨铁不成钢伤害的是双方。好在教育孩子不像改造丈夫，孩子是一张白纸，具有百分之百的可塑性，只要以良好的习惯影响孩子，在潜移默化中塑造孩子。先生前年生了一场病，治疗和康复期间，我自认为是学医的，总想把自己的健康养生观点强加给先生，结果适得其反，触发其抵触情绪。很无奈，不如不管，顺其自然，顺着他的意愿，听医生话跟医生走，所谓的干涉少了，关系也渐渐缓和。女儿到了待嫁的年龄，看同龄的人纷纷有了第三代，女儿岿然不动，心里那个急啊！可急也没用，婚姻是个缘分，关系一生的幸福，强扭的瓜不甜，急不得，慢慢来。

记得当实习护士时，每当拿起针筒，想到要把针筒扎进身体，我的心会害怕、手会颤抖，此时一旁带教老师会说上一句“不要急，慢慢地”，望着老师坚定充满信任的眼神，顿时产生神奇的镇静效果，带给全身一种胆量和勇气。记得在乡下挂职时，总想把工作做好，于是急。乡政府门口有一玻璃门，没有任何标识，有次因匆匆赶路，一下子撞到遭到无色的玻璃门上，撞得鼻青眼肿，眼镜也碎了，于是痛恨自己冒冒失失。领导说，“你不要急嘛”，一句话点到穴位，一下子也给了我温暖。不要怪门上没标识，不要怪自己不小心。只是自己心太急。从此遇到任何事情，我都会在心里在默念着：“不要急、慢慢地”，它像一句魔咒，能给我信心，给我勇气，给我力量。

T型台上走得慢才走出模特的风姿绰约，莲步轻移是古典女人特有的韵味；演讲的人讲得慢才会产生声情并茂的效果；慢工才能出细活。细数种种，慢的好处不少，只可惜这么多年我怠慢了它。

急，说明我们还不够淡定，不急，才彰显着从容；急，说明我们修炼还不够，不急，是底气足的口吻。不要急，慢慢地。我们都会在慢慢中改变自己，变得越来越优雅，变得越来越有魅力。