



May
you have
a
peaceful
time

岁月很长， 不必慌张

沈嘉柯

著

有些人，如浓茶，虽苦却香，
有些事，如醇酒，虽烈却柔，
——都值得我们去感受。

人生路长，
片刻的欢愉，转瞬的痛苦，
不必慌张，总有希望。

人民东方出版传媒
 东方出版社

岁月很长，
不必慌张

May
you have
a
peaceful
time

沈嘉柯
著

图书在版编目 (CIP) 数据

岁月很长, 不必慌张 / 沈嘉柯著. — 北京: 东方出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5060-9814-4

I. ①岁… II. ①沈… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 161980 号

岁月很长, 不必慌张

(SUIYUE HENCHANG, BUBI HUANGZHANG)

作 者: 沈嘉柯

产品经理: 张 旭

责任编辑: 王莉莉 张 旭

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮政编码: 100007

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9814-4

定 价: 29.80 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64023113

自序

岁月很长，不必慌张

沈嘉柯

我家门口有一间很小很小的宠物店。十年前，我养过小狗，带着小狗去打疫苗的时候，跟开门诊的那对夫妻闲聊。原来他们都是云南的一家兽医专科学校毕业的，这对小情侣恋爱结婚，然后在城市一角开店，做动物门诊的业务，给小动物看病，也卖宠物食粮和杂七杂八的用品。

来到大城市的最初几年，特别辛苦，因为当时没多少顾客上门，房租水电费用交完，只能存一两千块钱。房价很贵，看中的房子，买不起。不过，总要坚持下去。

有时候，我晚归，路过他们的店，看见他们忙碌到深夜，笼子里寄放的猫猫狗狗还在闹腾。

再后来，我开始养猫，贪吃的猫吃肉的时候连塑料袋一起吞下去。我带着猫去看病，发现顾客陆陆续续变多了。城市里的居民，生活条件不断变好，养宠物

的人多起来。

于是，那对年轻夫妻的小门诊改名了，叫作宠物医院，他们的生意终于好起来了。那一次又聊起了近况，小夫妻开心地说，就在对面的小区买了一套两居室，终于扎根了。我祝贺他们。

这个时候，旁边新开了一家皇家宠物医院。出于好奇心，我去这家新店参观了一下。坐诊的动物医生更加厉害，我看见墙壁上写着简介，中国农业大学的相关专业硕士生。隐隐约约，我开始为那对夫妻的店忧心。

不过，时间证明，我多虑了。

新店的工作时间，从上午十点到下午六点。远远没有那对夫妻守着自己的宠物医院勤勉。

有时候，夜里小动物出了意外，宠物主人匆匆忙忙只能去老的宠物医院。哪怕，那对夫妻的宠物医院没有新开的皇家宠物医院装修漂亮。

就在三年前，皇家宠物医院关门大吉。

小区附近一带，就属那对夫妻的宠物医院最大。开始招聘了员工，翻新装修，变成特别高大上的宠物医院。他家保持着稳定的服务水准，老顾客们也习惯的去他家买东西，给宠物看病了。

我认识的一位设计师，从前在本城的昙华林开一间小小的店，卖很多精致的小玩意，和他自己做的器物。一年又一年过去，再见面的时候，他说在给一个老板设计私人艺术馆，他特别重视这个项目，因为等待了很久，做了很多基础装修的活儿，终于接到了可以发挥艺术特色的单子。

他毕业于美术学院，为了养活自己，先求生存，开店赚钱，接门面商铺的装修。其实，大多数顾客的要求都很俗气，很标准的流水线作业。他的梦想，是能

够做体现美学风格的作品。

隔了两年后，他开始设计一整个别墅项目。准备在一大片碧绿树木风景绝佳的好地方，做出很漂亮的房子。他的兴奋溢于言表。

他的小店仍然开着，不论那条街道上换过多少店面。不管他现在接了多大的生意，设计多么知名的项目。

我的一个很熟的朋友，他的母亲年过六十了，从前一直自娱自乐，画着花鸟鱼虫。我去他家做客吃饭，看着一卷一卷画轴，堆满书房。不知不觉，有一天老太太开始开班，教授其他人绘画。慕名而来的人多起来，老太太上了新闻报道，画作送到日本的艺术协会参与交流活动。

但是老太太仍然亲力亲为地教授学员，有一次我在聚会上遇到，她带着咳嗽，耐心跟学画的人讲着笔法和用色。弟子们也越来越多。

我在和朋友，以及他的母亲一起吃饭的时候，听着她母亲的谈吐，和从前退休老太太的状态，完全不一样了。

他的母亲说，真的没有想到，自己会成为今天的样子。虽然忙碌，虽然辛苦，她还是很快乐的。因为，最初她只是出于爱好，拜师学习，慢慢地画了二三十年。她变成了一个真正的画家。

这些在我的生活中真实的人，他们生平的际遇，特别令我感慨，岁月很长，不必慌张。

仅仅是时间本身，就会把那些凑热闹的人淘洗而去。

急功近利的，会飞快消逝。留下来的，总是那些守到最后的。开宠物医院的小夫妻，等待了十几年的设计师，晚年发光的画家老太太，他们的人生，越来越走向丰富繁盛。岁月也教会了我们，懂得了欣赏那些久久用功和水到渠成。

目 录

第一章 笑是最大的力量

恐惧是我们内心最大的幻象，令我们交出自己的人性和尊严，任由摆布。而幽默和搞笑，是恐惧最大的天敌。

阳光照进回忆里 1008

傅园慧教我们的事 1005

笑是最大的力量 1008

世界上的桥 1011

属于自己的人生 1013

别追不累的羊 1018

最好的你，最坏的你 1020

第二章 拥抱比说话更温暖

舌头与喉咙的信息是我们魂灵的翅膀，也是我们心智的牢笼。人类痛苦至极时，言语会失效，拥抱亲吻，依靠在肩头流泪，却可





以安抚备受折磨的心。

自己的事情做得最好 1025

把缺点亮出来 1028

微博戒除记 1030

冷静是最优雅的态度 1038

快乐是一种花粉 1035

拥抱比说话更温暖 1037

改变不了世界，改变自己也很好 1040

第三章 如果时光能倒流

时间呀，就像白色的骏马跑过缝隙，你只来得及看见一道影子。

那些当初写在纸上的理想，渐渐地，真的都忘记了。

谁不想做自己喜欢的事 1045

你看起来那么努力 1048

学会婉转 1051

十年前扇过的翅膀 1058

像猪仔一样认真 1063

青春里漏掉的一课 1068

大学第一年 1070



第四章 心是立体的房子

人的心是立体的房子，你如果没有足够的时间瞧遍每一个角落：
有光的窗户、无光的暗角、那些心烦的灰尘、那些动人的温情，
你就无法学会立体地对待一个人，拂去尘埃，擦亮心灵。

找工作就像跨栏跑 1075

多去星巴克 1079

破解自恋 1082

生命的野性 1085

心是立体的房子 1088

孩子的快乐 1097

问安的法则 1098

第五章 越过人生的无知热血

成了有知者，绕不开痛苦。这正是真正的人生。越过这种唯一一
次的无知热血，成为大人。

请你，再勇敢一点点。

小丑鱼的老师 1099

多选题 1101

我曾骑在单车上 1104

抓周 1106

最年轻的岁月 1109

答案是如何诞生的 1111

我不想回到过去 1113

球队不相信特殊 1116

掌声响给所有人 1118

大海的警告 1120

第六章 地球只有一个我

即便地球在宇宙里只是恒河一沙，但地球只有一个我，宇宙也只有一个我，必须爱护这唯一的有时限的存在。

最高的快乐 1125

当我在跑步时 1128

地球只有一个我 1131

想象之墙 1134

点菜的学问 1137

接一个小小的电话 1140

第七章 生命应该浪费在美好的事物上

我们生来，首先就要确保自己独一无二的生命价值。我们的生命

应该“浪费”在美好的事物上，更应该“浪费”在有意义的人身上。

生命应该浪费在美好的事物上 1145

冬天牛栏里的牛 1149

戴面具的人 1151

逍遥游 1154

读书如吃饭 1157

舌尖上的反击 1160

成全自己 1163

第八章 快乐是自找的

大快乐、小快乐，理论上都不要放过。尤其是，我们的人生确实更多拥有的、更该得到的是绵密的小快乐。

开咖啡馆的哲学 1169

越过青春的徒劳无功 1172

远离不靠谱 1176

那年的友谊 1179

快乐是自找的 1182

宠物的启示 1184

爱上悲伤 1187

百年不孤独 1190

第九章 当梦想照进现实

世间的人总是认为能够瞬间实现的才叫梦想，但那些东西其实什么都不是。只有每日每日的积累才是促进梦想实现的源泉。

有教养的细节 1195

欢迎来到成人世界 1199

你是个年轻人，就应该野心勃勃 1203

树叶上的菩提 1207

蝉在高歌之前 1219

为什么你听了很多道理，却过不好此生 1216

李云迪不会过刻板人生 1220

宽阔的心 1227

作家的魂器 1226

笑是最大的力量

恐惧是我们内心最大的幻象，
令我们交出自己的人性和尊严，任由摆布。
而幽默和搞笑，是恐惧最大的天敌。



阳光照进回忆里

别等，自己想要的东西，自己去追求得到。很多年后阳光照进回忆里，这种靠自己换来自己想要的东西的感觉，特别好。



小时候我想买的是一个俄罗斯方块游戏机。这东西现在仍然有，是古董级电子产品。当时一个要一百多块钱，我一个月零花钱也不过三十多。怎么办？我家附近开中药铺子的老头问我，反正你暑假那么长，放假了没事做，帮我收蝉壳怎么样？

夏天日光最明亮的时候，有些蝉就脱壳了。我逛遍了十几公里范围内大大小小的树林，举着竹竿粘那些棕黄色的透明蝉壳，脖子都酸了。收集了一口袋，小心翼翼拿去换钱。加上攒了好久的零花钱，总算去商场买到游戏机。我没玩多久就开学了，因为攒蝉壳，花了我一个多月时间。

我另外一个玩伴就比较惨了。他想要一套十二生肖童话书。他家附近有个汽车配件工厂，于是他拎着塑料袋，戴着遮阳帽，冲到工厂倒出的炼铁废渣堆，又刨又捡。等到加起来卖了七八十公斤的废铁以后，他走进了新华书店的专柜。我

去他家借书看时，他已经变成了小包拯，皮肤乌漆墨黑，并且严肃警告我，弄脏了童话书得赔偿新的给他。

还有一个玩伴就比较逗了，这个女孩子，路过商店，看中了一条红裙子。有点贵，家里不答应买。

她家开早点店，别的事情一时半会儿她也干不来，于是她学着包饺子，然后家里给她对应的零花钱。到最后我们去她家吃早点，点一盘煎饺，目睹她在旁边的桌子双手翻飞，俨然绝顶高手，快如闪电。

后来我们约着一起去荷塘摘莲蓬时，她穿着凉鞋和一条嫩红的裙子。我必须承认，那天她是一个满脸骄傲又美丽的女孩。

在我们的少年时代，想要的是游戏机、童话书和漂亮裙子，达成理想的办法是攒蝉壳、拾废铁、包饺子。

可是我此时此刻，凭借文字记录当年，另有感受。

小时候的那些暑假，我们费尽心思得到的东西有什么用？其实没什么用。我的游戏机被全家人抢着玩，太过辛苦报废了，后来还被我拆开研究了一番内部构造。玩伴的童话书被很多人借去看，终于还是散失了。不过他很享受那段时间在同学当中格外受欢迎、格外吃香的感觉。

而女孩的裙子，年深月久褪色了，下落不明，说不定被她妈妈拿去做拖把、抹布了。不过长大后工作了赚到钱，她可以给自己买很多别的漂亮衣服。

这些小事情，我讲不出什么大道理，只有一点点小道理。世界上有些东西一路奔跑，超越了文字，超越了道理，超越了时间。

当我们完成了童年理想，童年又成了我们的理想。很多年后阳光照进回忆里，这种靠自己换来自己想要的东西的感觉，特别好。别等，自己想要的东西，自己去追求得到，大概会成为一生的信念。



傅园慧教我们的事

最搞笑的人，恰恰是最深沉的人。这是人生中最大的真相。就像一个人之所以会逃避，是因为她根本不想放弃。



央视的主持人张斌采访了傅园慧。我看了这段访谈，被她的故事感动了。

在她红遍全中国的表情包里，藏着她的另外一面。

她说她在国外，跟外籍教练沟通不大顺畅。教练的训练要求，她就是完成不了。

教练让傅园慧滚。傅园慧也希望练好，但在不断的训练里，她一再对自己绝望、崩溃。她差一点就把自己练废了。

所有人都在给她算日子，离奥运会还有多少日子。她努力训练，每天拼命游，游到想吐，头晕目眩，吃不下饭，累到极限了。还是不能达到教练的要求。

傅园慧晚上睡觉一翻身，腰背就抽筋，第二天还是强度训练。这样的生活，日复一日。

她觉得自己真的受不了，决定给自己一个机会走走。有一天教练把她赶走，