

换个角度看人生

马利 / 编著

慢慢来，静好的 岁月都会给你

滴水可穿石，欲速则不达

写给那些正在为实现梦想而急于打拼的人
不着急，给理想一点时间，心若在，梦就在

在路上，因我们走得太匆忙，错失了一路上的好风光；在路上，因我们走得太匆忙，冷落了亲情，生疏了友情；在路上，因我们走得太匆忙，疲惫了心灵，累垮了身体……

换个角度[☀]看人生

慢慢来，静好的 岁月都会给你

滴水可穿石，欲速则不达

马 利/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢来, 静好的岁月都会给你 / 马利编著. —呼和浩特: 远方出版社,
2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5555 - 0359 - 0

I. 慢… II. ①马… III. 情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 309778 号

慢慢来, 静好的岁月都会给你

编 著 马 利

责任编辑 董美鲜 于丽慧

封面设计 柏拉图创意机构

出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 邮编 010010

电 话 (0471)2236471 总编室 2236460 发行部

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 670mm × 960mm 1/16

字 数 241 千

印 张 17

版 次 2015 年 2 月第 1 版

印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—6000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5555 - 0359 - 0

定 价 29.80 元

如发现印装质量问题, 请与出版社联系调换。

前言

在高速发展的商业时代，快餐、速配、闪客等速度型名词和现象充斥着我们的生活，甚至连文化都是快餐文化，来不及沉淀为经典就已经消失。繁华的城市中，高耸入云的大厦里，全是键盘紧张而急促的敲击声，滚滚车流贯穿于整个大街小巷；地铁里熙熙攘攘的乘客挤在狭小的车厢内，一旦车门打开，人流如潮；大街上，每个人都行色匆匆；网页上的新闻随时刷新，此刻的头条不多时被挤出了版面……

“快”生活让现代人背负着太多的压力和责任，不敢放慢自己的脚步，因为一旦放松就可能会失去机会、金钱、工作。在这样浮躁喧嚣的社会风气下，人们正在忽略和失去一些有价值的、看似无关紧要的细节。“快”带来太多负面的东西：体现在“为达到目的而不择手段”上，体现在“为了追求所谓的快速发展而竭泽而渔”上，体现在“丢下本职工作把心思和精力投到炒股”上，体现在“为了追求所谓的学位、学历而参加所谓的速成班”上，体现在“为了得到所谓的职称而不惜重金雇佣枪手”上，体现在“为了所谓的面子看到别人买车、买房不考虑自己的经济能力最终成为房奴、车奴”上，体现在“为了所谓的财富而鼓动自己的亲朋好友陷入传销的陷阱”上，体现在“为了所谓的荣华富贵而出卖自己的人格和尊严”上，体现在“每天买彩票期待自己有一天成为百万富翁”上，体现在“为了攫取财富而贪污或者收取他人贿赂”上……约翰·列侬曾经说过：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”“快”生活使人浮躁不安，对

生活失去耐心，不再讲求厚积薄发，变得急功近利。

在我们被推上时代的快车，被迫“享受”各种“快感”的时候，捷克作家米兰·昆德拉在《慢》一书中发出的感慨不禁让我们反思：“慢的乐趣怎么失传了呢？啊，古时候闲荡的人到哪儿去啦？民歌小调中的游手好闲的英雄，这些漫游各地磨坊，在露天过夜的流浪汉，都到哪儿去啦？他们随着乡间小道、草原、林间空地和大自然一起消失吗？”这样高速旋转的生活方式难道真的是我们想要的吗？我们还能感受到生活带给我们的快乐吗？

“慢生活潮流”自1986年在意大利出现后，便风靡世界。品味时代之万象，反思生活之本源，我们发现现实的压力和困境常常使我们错过了我们应该享受的幸福和快乐，常被欲望、浮躁、郁闷、计较及爱恨纠缠蒙蔽了双眼，并把身体内的大部分能量消耗在这些负面情绪上，不知道自己到底在匆忙追求着什么，不知道自己真正要的是什么，不知道怎样才能实现自己的人生目标，让生命更有价值。

本书用通俗易懂的语言和鲜活生动的案例，告诉读者“快”时代人们为何会心累、心急，阐释了“慢慢来”的哲理——美食需要时间去品味，美酒需要时间变醇厚，感情需要时间去经营，成功需要时间去积累，理想需要时间去实现。同时帮助读者一边让心中的浮尘沉淀下来，对自己的心灵进行修炼，一边不慌不忙地去爱和被爱；一边一步步脚踏实地地工作，一边享受轻松而精致的生活；一边努力跋山涉水去远行，一边慢慢欣赏沿途的风景，从容不迫地走完人生之旅的全程。

慢慢来， 静好的岁月都会给你

目录 CONTENTS

第一章 生命苦旅，多给自己一点喘息的空间

1. 慢活，莫让人生太匆匆 / 2
2. 你是否“活得累”呢 / 5
3. 痛，才有活着的感觉 / 8
4. 别太相信“成名要趁早” / 13
5. 太装，会累死人 / 17
6. 掉进陷阱里，想清楚了再挣扎 / 20
7. 太在意收获会活得更累 / 24
8. 告别越忙越穷的日子 / 27
9. 有了喝咖啡的时间，你的世界将改变 / 31
10. 快的乐趣与慢的哲理 / 35

第二章 乐活人生，心态决定你的世界

1. 烦恼都是自找的 / 40
2. 不要因为没有“鞋子”而哭泣 / 43
3. 用内心世界控制外在世界 / 46
4. 不念过去，不畏将来 / 48
5. 这一切都会过去的 / 51
6. 没有人必须卑贱地活着 / 54
7. 换个角度看待折磨你的事儿 / 57
8. 凡事多往好处想 / 60
9. 只要活着，什么问题都不是问题 / 63
10. 用感恩之心看世界 / 65
11. 人生有缺憾才完美 / 68

第三章 淡定从容，别让灵魂在红尘中失落

1. 让灵魂跟上身体的步伐 / 72
2. 人性的弱点：舍不得，放不下 / 75
3. 好奢赌，输不起 / 78

-
4. 虚荣:活给别人看 / 82
 5. 焦虑,快时代的通病 / 85
 6. 欲望可以有,但不可有贪欲 / 89
 7. 羡慕嫉妒恨,人人都懂 / 92
 8. 生命不能承受之快 / 95
 9. 心灵越纯净,力量越强大 / 98
 10. 世界再大,大不过包容之心 / 101
 11. 做自己的心灵导师 / 105

第四章 过客匆匆,只因我们没有为爱停留

1. 慢慢爱,不慌张 / 110
2. 一眼回眸,尘缘遇了谁 / 114
3. 爱,就说出来 / 118
4. 爱,并不是没有条件的 / 122
5. 爱是门功课,需要不断学习 / 125
6. 相爱容易,相处太难 / 128
7. 有一种爱叫放手 / 131
8. 爱,是淡淡的幸福 / 134

-
9. 爱不仅靠缘分,更要长久经营 / 137
 10. 幸福的真谛 / 141

第五章 水滴石穿，罗马不是一天建成的

1. 因为“急”，所以想“快” / 146
2. 成功是心灵的满足 / 149
3. 世上没有走不通的路 / 152
4. 不怕慢，只怕站 / 157
5. 把工作转换成快乐的源泉 / 160
6. 为自己，工作到最好 / 164
7. 成功源于积累 / 168
8. 给梦想一个播种的时间 / 171
9. 跌倒了，爬起来再走 / 175
10. 坚持是打开成功之门的钥匙 / 179

第六章 虔诚祈祷，总有比现在更美的未来

1. 每个人都应该有更好的未来 / 184
2. 人生最重要的是知道自己去哪里 / 187
3. 内心呼唤什么，就会得到什么 / 191
4. 信念，是人内心最强大的力量 / 194
5. 你自己才是真佛 / 197
6. 多给自己一点积极暗示 / 200
7. 未来不确定，唯有去相信 / 203
8. 用梦想激发潜能 / 206
9. 最快的脚步不是跨越，而是继续 / 210
10. 能走多远，并不完全取决于鞋子 / 213
11. 不用急，一件件去做 / 215
12. 上帝不会亏待坚守梦想的人 / 218
13. 打开人生的另一扇门 / 221

第七章 洗尽铅华，享受“快”时代的慢生活

1. “慢生活”之风徐徐吹来 / 226
2. 生活需要欣赏 / 231

-
3. 慢而悠闲是一种生活之美 / 235
 4. 选择适合自己的生活 / 238
 5. 翅膀再硬的鸟也得有脚 / 241
 6. 工作要实干，生活要浪漫 / 245
 7. 找回自己的那份纯真 / 248
 8. 去留无意，宠辱不惊 / 252
 9. 修补精神家园 / 255
 10. 多给自己一点思考的时间 / 259

第一章 生命苦旅，多给自己一点喘息的空间

生命是一次苦旅，我们都在路上。每个人的客观环境和生活际遇都不尽相同，不能用同一种标准来衡量每个人的作为。当你发现自己的愿望与现实的差距太大时，不要急不可耐，不顾一切地“玩命”。因为那些“共同的目标”并不一定是你真正需要的。

1. 慢活，莫让人生太匆匆

从孩子出生伊始，“不能输在起跑线上”的口号，便时刻督促着家长，给孩子们安排越发忙碌的课余生活。学生时代，早上学、跳班、提前毕业，越来越多地与时间赛跑的案例出现在我们身边，“年龄不等人，出名要趁早”成了很多学生的口头禅；当我们终于熬到上班，又不得不面对更加“快速”的生活：一步到位、名利双收、争当明星、嫁入豪门、一夜暴富……我们生活在一个不断提速的时代。出差选择飞机高铁，上网体验极速享受，连吃饭也要争分夺秒。“快些！再快些！”这已经成了每个人生活中的潜台词。一位著名的心理学家说，目前，中国因为发展速度很快，大家会有这样的想法：如果放慢脚步就有一种被抛弃的感觉，有一种没能实现人生价值的感觉，别人也会认为你不思进取。

所以，越来越多的职场人士选择了快节奏的生活。有时候走在大街上，偶然遇到一个多年未见的老朋友，我们也只是礼貌性地寒暄，互致一下礼节性地问候，便没有了交流的话题。因为现在的人已经不适应深入地沟通，也缺少了延续旧情的条件。忙，总是人们挂在嘴边的理由。来也匆匆，去也匆匆，这就是现代人的生活节奏。

尽管如此，人们还是觉得时间不够用，而且期望在人生的岁月

里，梦想成真并赢得世界的认同。这就像学功夫的人，分秒必争，如电影《功夫》里的周星驰，竟然被逼出一套如来神掌。人往往以追求理想的名义来肯定自己的存在。“时间就是生命，时间就是金钱”，美国人富兰克林的这句名言激励了数代人，演变成为一种普世的价值观。忙忙碌碌的生活节奏已经被大多数人所认同。但在快节奏的生活中，我们渐渐失去了痛感、快感。

延参法师曾说：“生命是每个人借来的一段时光，连租期也没掌握在自己手中，不知道哪天生命会走到尽头。既然活着，就只有一件事情最重要，正所谓的是人生为一大事来——为自己而活，活出一个快乐的自己，这样才不辜负有限的岁月。”

然而，在“快”时代，我们每一个人就如同空气中浮动的尘埃，不知飘向何方，不知落在何地。没有方向感的焦虑与纠结，没有安全感的苦痛与恐惧，没有思想感的轻浮与悬置，没有人生感的空洞与虚无，没有灵魂感的不洁与脏乱，使每一个人都有被掐住喉咙般窒息的感觉，生命因此变成了一次苦旅。

记得有这样一个故事：

有一个人在偏远的村庄买了满满一车西瓜，用拖拉机载着，往城里赶路，希望能卖个好价钱。由于从村里出来的路弯弯曲曲，坑坑洼洼，他不熟悉，他便向路边的一位农夫打听，这里离大路还有多远。

“慢慢走，你再过十分钟就能到大路了，”老农答道，“但如果快速赶路，将会耗费你很多时间，甚至会白走一趟。”

“这是什么道理？疯子！”这个人不加理会地说道。

问完路，他逃命般地提速前进。不料还没走几里，车轮就撞到了石头，装满西瓜的车猛烈地摇晃起来。西瓜掉到地上，车速的冲击力太大，轮胎被锋利的尖石划破。无奈，西瓜赔本不算，还要修

补轮胎。

折腾了很久，拖拉机总算可以开动了，可他却累得无法动弹了。他疲惫地爬回驾驶席上，慢慢回味农夫的话，他恍然大悟。在剩余的路途中，他小心翼翼地开车慢行。很快就到达了大路，只不过，那个时候，天已经黑了。

在人生的旅途中，我们有时候又何尝不像这个人一样，希望早点到达目的地，不停地赶路，结果却事与愿违。是的，我们每个人从呱呱坠地的那一刻起，便开始了我们跌宕起伏的人生旅途。然而，人生之路是长跑还是短跑，谁也无法预测。如果你把人生当成100米短跑，就要控制好爆发力，以确保从头到尾都能保持很好的速度；如果当成400米、800米中长跑，那么一开始就不能太使劲，以确保后一段路程的体力；若是1000米以上的长跑，那就更不能靠急性子和爆发力了，而要靠不紧不慢的持久力和忍耐力。

张静初在成名之前，我们都不知道她是谁。她本名叫张静，“初”字让这个原本普通到不能再普通的名字有了一丝味道。后来，因为电影《孔雀》获得柏林电影节银熊奖，而一举成名。众多知名影评人对她给予肯定和赞赏，将她捧为“继章子怡之后中国影坛又一个幸运儿”。张静初听后只淡淡地一笑说：“有些人是以长跑的姿态进入跑道的，有些人则以短跑的姿态进入跑道。暂时落后了你不能急躁，必须明白自己是跑长跑的，耐力和定力最重要。人生是一场马拉松，赢到最后才叫赢。”

是的，生命苦旅，岁月悠悠。你要想跑得远一点，那就请慢慢来。

2. 你是否“活得累”呢

当今社会，不管男人还是女人，当官的还是老百姓，有钱的还是没钱的，跟朋友一见面都会抱怨几句，“活得累”几乎成了这个时代的“口头禅”。

李晋从名牌大学毕业后就进了机关，从县城农业局里一名小科员做起，15年后才提升为正科长。40岁时调到省城，5年后终于提拔为处级，相当于县农业局局长，而在省农业局只算是中层干部。不得不铆足劲，希望再上一个台阶。

从任命生效的第一天开始，他就没有睡过一个踏实觉，早上醒来，脑袋就像空转了一夜的马达，头昏脑涨，“要管的事情越多，责任越大，每天提心吊胆就怕出事。”和上级领导要沟通，领会领导的意图；和下属更要联系紧密，激发他们工作的积极性。遇到不省心的年轻人，会觉得他们办事不让人省心；碰见单位里资格老的人偷懒，又碍于面子没法说他们。一周7天，他几乎有4个晚上是在加班，回到家就倒头大睡。没时间和老婆说话，只能把家里大小事务都交给她。女儿住校读书，他更是一个月见不上几次面，更别说辅导孩子的功课。他时常向老同学倾诉，“活得太累了”。

阿媛从人大毕业后成为一家外企的白领。之后的几年她几乎是

一年换一个公司，欧洲的、美国的、韩国的……全部是知名世界 500 强。跳槽的真实原因大都很简单——为了更高的薪酬。说来她也比较幸运，从第二家公司起就被猎头盯上，基本上在一家公司工作大约一年，就会有猎头打电话来问她是否考虑新的机会。她的薪水从大四毕业实习期的 900 元每月上升到 1.7 万元，并升为中层主管。2002 年她按揭买了一个小房子，到 2005 年卖掉又换了一套大的并且和男友计划结婚，只可惜好景不长，闪婚又闪离了……小房子换成大房子，依然没能成为“家”。

而且，她在职场往往处于比较尴尬的境地，在单位每天都要面对各种事情：货源的组织、运输费用是否到位、职工的福利、文电的传达、形形色色的检查组、督导组。岗位上碰到的突发事情让她疲于应对，就像一个上足了发条的机械，只能不停地运作着……但等到积累了一定的工作经验，混到所谓的管理层，上升的空间有限了。更令人沮丧的你开荒种地播种后，成熟的果实却被总部突然派来的鬼子摘了去；还有不小心站错队伍跟错人，也会被重新分配到一个偏僻角落凉快去。每每劳累了一天回到家就不想动弹了，一个人躺在黑暗里，才感觉到自己真累。

例子中的两个人一个公务员一个外企白领，都是令人羡慕的小康阶层，有着很炫的光环。奇怪的是，披星戴月、向土地要粮的农民，早出晚归、与机器为伴的工人，走街串巷、靠骑三轮车卖豆浆糊口的小贩，以及四处奔波、为温饱忙碌的下岗人员很少有人会说“活得真累”。常出此语者反而是一些职业体面、工作轻松、收入稳定、衣食无忧的人，有的甚至是当红的名人或拥有“一亩三分地”的领导人物。

从现代心理学的观点来看，有“活得累”这种想法的人，大多数得的是“心病”，也就是他们的心理失去平衡或发生了障碍。有句俗话：“心病还须心药医”。那些喊“活得累”的人，应该认真分析一下