

Come on, everything will be fine. **慢慢来，
一切都会好起来**

慢下来，才能听到灵魂深处的声音

时间会为所有安静着踏实生活的人准备厚礼

麦洁芳 著

心慢下来，行动才能快起来
致心中那根弦越绷越紧的人

每个人都会经历一段艰难的时光

只要撑过去，生命会变得辽阔而美好

无论现在正经历着什么，请坚持住，你会比你想象的强大

四川文艺出版社

Come on,
everything will be fine.

慢慢来， 一切都会好起来

麦洁芳 著

四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢来, 一切都会好起来 / 麦洁芳著. —成都:
四川文艺出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5411-4066-2

I. ①慢… II. ①麦… III. ①成功心理—青少年读物
IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098740 号

著作权合同登记号 图字 21-2015-74 号

MANMANLAI YIQIE DOUHUI HAOQILAI

慢慢来, 一切都会好起来

麦洁芳 著

责任编辑 李淑云
责任校对 王 冉
责任印制 唐 茵
封面设计 任 熙
版式设计 张 妮

出版发行  四川文艺出版社
社 址 成都市槐树街 2 号
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

排 版 四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷 四川机投印务有限公司
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 6.5
字 数 150 千
版 次 2015 年 7 月第一版
印 次 2015 年 7 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-4066-2
定 价 28.00 元

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经台湾大都会文化事业有限公司授权出版。
版权所有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系更换。

前言

当我们遇上一连串不顺心的事情时,总会说:“今天实在太倒霉了!”可是你有没有想过,你愈认为不顺利,运气只会愈坏?

你已经预测接下来的时间也会继续不好,于是会下意识把所有事情都弄糟的。什么你都会从负面去看,人家对你一个友善的微笑,你认为是嘲笑;人家帮你一把,又觉得他是可怜你,于是你的心情只会更坏。

我们总是以为心想事成就是幸福,可是人生是不是拥有得愈多,就愈是幸福?

过去我所拥有的,有些是好的,也有些为我带来其他烦恼。

人应该有上进心,活着有个目标,但万一变成非得到不可,那就很危险了。

有一个女人,为了一定要在三十岁之前嫁掉,勉强跟一个花心的男朋友结婚,结了婚却不快乐;也有一个男人,为了急着找到工作而失去理智,借了一笔巨款投资生意,却又被骗财,情况比以前更糟。

处于人生低潮,你会不想见人,连打招呼都不愿,但请你先不要自责,因为这是正常的,不开心没有错,人不可能一辈子都快乐,一辈子都没有烦恼。

你该分清哪些是可以解决的,哪些是不能解决的。能够解决的便按部就班,耐心一点,或许你身旁有一些潜在的天使,到时候问题便可迎刃而解;至于不能解决的,就欣赏它为你带来的好处。

有长辈在一张白纸上点了一个黑点,问我看到纸上有什么,我很自然地说我看到了黑点。但她提醒我,除了黑点之外,纸上还有很多白色的地方,角落还有一些图案呢!我们总是把问题放大,自寻烦恼,杞人忧天,却忽略美好的东西。

这本书不单是一本励志书,我也想与大家分享如何善待自己,以及对人性的分析。就算你事业爱情皆失意,你也要对自己说:“这样的日子,挺好!”境随心转,每早对自己说,今天一定会有好事发生,世事无常,失意绝不是永恒的,对明天充满希望,黑暗很快便会过去。

麦洁芳

C O N T E N T S

前言 /001

第一章 “坏日子” 总有个期限

没有人是一辈子一帆风顺的，他只是没有把痛苦告诉你。或许你倒霉的日子比其他人长，但你的好日子却特别甘美。

与其忍耐，不如解决 /003

少一点比较，多一分幸福 /005

不要绝望 /007

没有完美的事 /009

因为懂得，所以慈悲 /011

偶尔任性一把是种什么样的体验？ /013

不开心的时候，吃颗糖，告诉自己，日子是甜的 /015

每个硬币都有两面 /017

如果你因错过太阳而流泪，那么你也将错过繁星 /019

失意的苦 /021

无为 /023

没有经历过彻夜痛哭，不足以谈论人生 /025

不为琐事纠结 /027

别顾着面子而伤了里子 /029

艺术家脾气 /031

可以赞美外向，请勿歧视内向 /033

走运与倒霉 /035

为什么作家协会会自杀？ /037

第二章 制造快乐

远离令你不舒服的人，不事事依照时间表进行，享受独处的时间，你也可以很快乐。

当你觉得无聊时，你会做什么 /041

一个人的自由 /043

即兴 /045

别把时间浪费在不喜欢的人身上 /047

平起平坐 /049

以“你不要介意”为开场白的話，通常都会让人介意 /051

你以为某人讨厌你，其实是因为你已讨厌他 /053

谁也不知道网络的另一端是不是一只狗 /055

双重标准 /057

有一种善良，叫不忍 /059

吃得饱是不够的 /061

不说不代表不存在 /063

别陷在社会舆论的圈套里 /065

想倾诉，请先把语言组织好 /067

梦想的职业 /069

以德报怨，何以报德 /071

养尊处优 /073

价钱太重要了 /075

钱与尊严 /077

- 对自己好一点 /079
- 害怕小孩子 /081
- 小孩子的尊严 /083
- 痛恨迟到的人 /085
- 旅行有什么好 /087
- 饭店的重要 /089
- 旅行，是为了回家 /091

第三章 寂寞是人类永远解决不了的问题

苦不是不能诉，可是要选择适合的对象，内容也要经过过滤。

- 当你寂寞时，你会想起谁 /095
- 不开心可以诉苦吗？ /097
- 不能诉的苦 /100
- 好耳朵难求 /102
- 缺乏同情心的人 /104
- 不负责任的安慰话 /106
- 这算是为我好吗？ /108
- 认识新朋友 /110
- 自己都保守不了的秘密，也不要指望别人守得住 /112
- 成为好人就是好人最大的回报 /114
- 我又何苦作践自己？ /116

第四章 姊妹淘令人又爱又恨

闺蜜是你最好的倾诉对象，可也是伤你最深的那个人。

- 有一种女人 /121
- 女人的虚伪 /123
- 女人的麻烦 /126
- 女人不愿低调 /128
- 我我我 /130
- 因爱成恨 /132
- 美化了 /134
- 被爱的女生最幸福 /136
- 条件好就会有男朋友? /138
- 单身的时候 /140
- 齐大非偶 /143
- 结婚的关口 /145
- 结了婚就没有自由? /147
- 我更爱我自己 /149
- 爱自己才能得到爱 /151
- 磨脚之苦 /153
- 出身与品味 /155
- 淡定的女人最优雅 /157
- 成熟的吸引力 /159
- 做男人比做女人好 /161

第五章 老师没有教会的人情世故

不要在比你弱的人面前讲自己的成功；谦虚不是为了有好修养，而是一种智慧。

无礼 /165

隐私 /167

识趣 /169

人与人之间的误会 /171

尴尬 /173

假声音 /175

百忍成金，还是百忍成精神病 /177

谦虚是一种智慧 /180

如何谦虚？ /182

这种迁就 /184

你敢站出来吗？ /187

你要比他更恶 /189

无情 /192

有没有人憎恨你？ /194

责怪 /196

第一章

“坏日子” 总有个期限



没有人是一辈子一帆风顺的，他只是没有把痛苦告诉你。或许你倒霉的日子比其他人长，但你的好日子却特别甘美。

与其忍耐，不如解决

七八岁的时候，有次跟一位长辈一起等公交车，太阳猛烈，又没有乘凉的地方，我对她说：“太阳晒得我好辛苦喔！”她冷冷地说：“没办法。”

如果有一个小孩子对我这样说，我最少也会想想解决方法，例如会对他说：“这次没办法了，下次我带一把阳伞吧！”

如果我负担得起，可能还会立即拦出租车，宁可到另一个有遮阴的地方再转公交车。

总之，我不忍看到小孩子受苦。

做人凡事忍耐，那是会受到赞赏的。然而这样是不是积极的做人态度？

我认为，一觉得难受，第一件事就是要想办法解决，解决不了，那才接受它。

因从小到大忍得太多，我是绝对不容许自己受苦的。

瑜伽课的规矩，在上课的时候不准出去，可是如果我想去洗手间，我一定会离场。有时即使上课前已上了洗手间，中途还是会再有需要的。

只要一个朋友令我不舒服，我会立即疏远他。人总有缺点，可是有些人是会长期令你难堪的，这段友情不该再继续。

有次上了公交车，我找到座位之后愈来愈挤，有个女人很大声地讲电话。起初我宁愿不坐了，站起来距离她远一点，但还是觉得很吵，于是我在上高速公路之前下车，再转乘下一班车。

做人，应该尽量增加快乐，减少痛苦。

有什么令自己快乐的事，多去做；哪个人常常令自己开心，多去亲近他；哪个地区令你心情烦躁，少去一点；哪家餐厅的服务恶劣，不要去。

当然，随心所欲要有强大的经济后盾支持。除非你收入吃紧，否则在某些开支方面可以有弹性一点。

有些人用言语中伤你，你以为容忍他就是好修养？他会变本加厉！

你的态度要比他更差，你要说得比他更刻薄，你要比他更不留余地，他以后都不敢再得罪你了。

没错，你还击也不会得奖，但这有利于精神健康。就算你不骂他，至少你要把不舒服的感觉表达出来，心平气和地说：“你的态度令我很难受。”说了出来，你会轻松许多。

不过这也要看对方是什么人吧，如果是路人甲，那不屑理睬他，如是朋友就要坦白。

有次上瑜伽课，有学员想笑又不敢笑，老师打趣说：“啊，继续笑吧，憋住笑真的好辛苦的！”

所以，想笑就笑，想哭就哭，不要再忍了！

少一点比较，多一分幸福

从没谈过恋爱的人，不会抱怨单身很可怜，正如从没吃过巧克力的小孩子，不会觉得没巧克力吃是种缺乏，因为他们不知道世上有一种零食叫巧克力。

张小娴说，她念大学时不会到学校的餐厅吃饭，因为那里的食物太难吃了，而她当时已有稳定收入，所以她会到学校附近的餐厅用餐。

我念大学的时候，则是到学校的餐厅吃饭的，一点都不觉得难吃，还吃得津津有味，因为那时候年纪小，没真正吃过好的，不知道食物有好坏之分。

我念国小时，上学穿的皮鞋是大陆货，也不觉得很寒酸，还觉得很好看呢，即使我同学是穿意大利皮鞋的，我也没有自卑。直到现在，我才明白当中的区别。

无知是幸福的。未享受过，未有过好日子，未曾名利双收，未被爱人溺爱过，这统统是幸福，因为没有比较，不晓得物质和爱的匮乏。

人们的痛苦当中，有一样是得到的时候害怕失去，因为好时光总是不长久的，诸行无常，盛极必衰，上天总有一天会收回。

然而当你处于谷底，你应该很放心，上天不会忍心再折磨一

个际遇已经糟透的人，它只是妒忌命太好的人而已；而你也即将由俭入奢，苦尽甘来。

如果你永远没机会成为有钱人，你便不会对物质上瘾，不用担心有一天失去时如何重新习惯过俭朴生活。如果你天天坐劳斯莱斯，我想你会连出租车都嫌臭。

不要绝望

有些情况，你以为没有转圜余地，死路一条，但这只是你个人的预测，是以你的逻辑去思考，事实却并非如此。

我大学毕业后，很久都找不到工作，很着急。我希望教书，但到八月中旬还未找到教职。

到了八月下旬，去了一间学校，校长说如果会录用我的话，会在星期五之前给我电话。

过了星期五，还未有消息，当时已经接近八月底，我以为没希望了；但到了下星期，学校竟然打电话给我，原来校长没有在星期五之前找我，只是因为没有时间而已。

我朋友也有过类似经验。

有时候，拖延并不等于拒绝，我们要耐心等待，对前路充满希望。只要你相信即将会有好事发生，自然就会顺利。运程是由心境所影响的。

甚至，就算有人拒绝了你，那也不等于永恒。很多人口口声声说自己铁石心肠，但他们也是有感情的，世事无绝对，突然有一天，或许他经历多了，看法改变了，便不再拒人千里。

如果有人不接受你，你不要强逼他，给他一点时间。见你不再紧张，他反而会怅然若失。