



慢下来——

不是让我们将每件事情都蜗牛化

慢下来——

是让我们遵从自己的脚步和节奏

人生这么长 慢一些又何妨

舒娅

不必羡慕，不必追赶，
自在有为的生活，急不得。

 中国纺织出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

著



人生这么长， 慢一些又何妨

舒娅——著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生那么长，你却总怕来不及。把生命拉长一点来看，此刻也许只是前奏，在自己的时区里，一切都是最好的安排。坚守我们真正想要追求的，找到自己内心的节奏，让心慢下来，在浮躁现实中从容地生活。璀璨的生命不是一蹴而就的，上天从未抛弃过每一个努力生长的灵魂，也不曾辜负过每一个擦肩而过的生命。所有的故事都会有一个结局，也希望所有的答案都如初愿。重要的是，在最终答案揭晓之前，你是否能够耐得住性子，守得稳初心，等得到转角的光明。

图书在版编目 (CIP) 数据

人生这么长，慢一些又何妨 / 舒娅著. —北京：
中国纺织出版社，2019.5
ISBN 978-7-5180-5922-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 020789 号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12.5

字数：100 千字 定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



P R E F A C E

不知从何时起，“急”成了一种常态。似乎，成功永远属于走在最前面的那个人，幸福永远归功于追逐的结果，就连未可知的明天也幻化成了头脑中的预演篇。

人生，真有那么紧迫吗？必须要用跑的状态吗？跑，又真的就比走要快吗？

韩国作家金兰都写过一篇《你的人生此刻停留在几点》的文章，开篇的第一句话，至今记忆犹新：活到现在，你感觉自己人生的路走了多少呢？

失恋了，我们总说：“他/她夺走了我所有的幸福，这辈子再不会这样爱一个人了。”

失败了，我们总说：“或许，注定了我这辈子就要庸庸碌碌，再怎么折腾也是枉然。”

受挫了，我们总说：“生活对我太不公平，总让我经历沟壑与坎坷，什么时候才结束？”

犯错了，我们总说：“如果时光还能倒回，我一定不会酿成今天的错，现在只能叹息。”

.....

活到现在，我们总以为，人生已成定局，一切都来不及了。其实，人生之路还尚早。

金兰都说：“人生时钟的计算方法十分简单。24小时相当于1440分钟，而将此分成80年，每等份就是18分钟。1年相当于18分钟，10年相当于3个小时，以此类推，20岁是早上6点，29岁是上午8点42分。”

你看，人生的时钟，比我们想象中要早很多；你瞧，人生这条路，比我们想象中要长很多。既如此，又何必那么焦虑，那么慌张呢？

慢下来，不是让我们将每件事情都蜗牛化，而是让我们活在一个更美好的世界，对自己负责，对生活负责，遵从自己的脚步和节奏，不被工作、账单、房子、攀比追得喘不过气。珍视生活中的乐趣，一如珍视生命本身，只有慢下来，才不会错过一路的好风景。

自在有为的生活，急不得。

目录

C O N T E N T S

星期一 人生像一本故事书，你不知道巅峰藏在哪一页 || 001

人总得学会安度不太满意的时光 || 003

别太介意阴影，那是因为背后有光 || 007

没有熬不过的冬，没有盼不来的春 || 010

卑微或荣耀都无法阻挡追梦的脚步 || 014

选择无所谓对与错，只是一场经历 || 018

多少错误，不过是成功埋下的伏笔 || 021

不必急着给自己的一生定局 || 024

星期二 活在自己的时区里，一切都是最好的安排 || 029

每个人都有属于自己的生命节奏 || 031

鼓起勇气对自己说“我很重要” || 035

当你接受了自己，就离幸福不远了 || 038

不是每一件事都必须“有意义” || 042

不随便以一种基调定格人生 || 046

给生活以时间，去把理想实现 || 050

星期三 不念过去不畏将来，请爱你现在的时光 || 053

亲爱的，请爱你现在的时光 || 055

生命何须急切地去证明什么 || 059

尚未发生的事，何必去推演 || 062

所有不开心都是对生命的辜负 || 066

生活终是自己的，与他人无关 || 070

过得好的艺术是不再患得患失 || 073

寻常人家寻常日，比什么都幸福 || 076

星期四 无须偏执地逞强，时间会慢慢为你疗伤 || 081

容得下自己，才能容得下世界 || 083

人生就是不断经历和承受 || 087

勇敢就是坠落后还能升起 || 092

能够承担悲愁的灵魂最尊贵 || 096

痛苦不只是为你一个人准备的 || 101

悲伤不会消失，却会变淡 || 105

星期五 沉下那颗漂浮的心，生命自会找到出路 || 109

慢下来并不意味着你在“偷懒” || 111

身心合一是最好的生命状态 || 115

沉下一颗心，静候人生的花开 || 118

就算走了弯路，也不会一无所获 || 122

慢慢来，没有一蹴而就的好事 || 127

像树一样把根深深地埋进土里 || 131

星期六 走过蔷薇与荆棘，不失有趣的灵魂 || 135

生命还有什么，就去享受什么 || 137

不要把好东西留到“特别的日子” || 141

莫怕岁月，活着是多么可喜的事 || 145

世间有一种美好叫作且行且歌 || 149

活着就要有趣，有趣才是活着 || 153

简单的生活一样可以很精致 || 157

星期日 余生那么长，慢慢爱，不慌张 || 161

哪怕晚一点，也要去等对的人 || 163

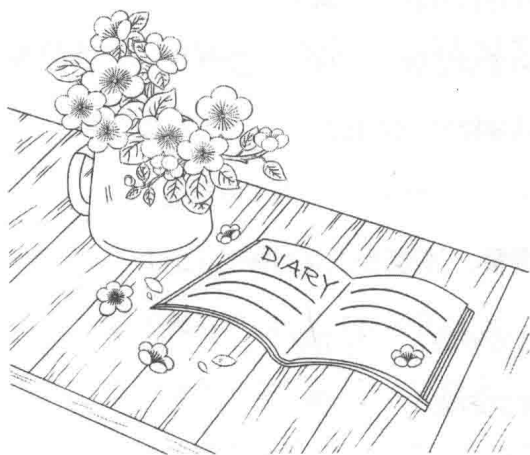
真正的爱，经得起平淡的流年 || 167

爱得慢一点，爱得久一点 || 172

若爱，就将爱情进行到底 || 177

挥别错的，与该爱的人在一起 || 182

爱时勇敢，分开时亦不纠缠 || 186





人生像一本漫长的故事书，你
曾以为的结局，也许只是前奏，真
正的巅峰尚未到来，还有一段未
知的、有趣的旅途在等你。

人生这么长，
慢一些又何妨

星期一

人生像一本故事书，
你不知道巅峰藏
在哪一页

人总得学会安度不太满意的时光

“俞老师，我觉得人是有命的。他的命就是好，没办法，生在有钱人家里，什么资源都有，大学一毕业就有大把的钱创业，而且天资聪明，一创业就成功。您说，我们这些人怎么比？”

这是新东方的一个学生给校长俞敏洪写的邮件，这是一个出身在农民家庭的外乡男孩，由于家里经济条件有限，营养达不到，所以从小就比同龄人矮一大截。后来一个偶然的的机会得到一笔资助，上了大学，现在报名新东方，是想以后出国留学。可是，看着周围的同学们要么来自名校，要么出身富家，他心里时时不是滋味，甚至打起了退堂鼓。

收到这封邮件，俞敏洪沉静良久，他仿佛看到了一棵茁壮的小树苗因为担心环境和未来，而在风雨中摇摆不定的样子。仔细思考了半天，他认真地给这个男孩回了信：

“此时的你不需要太关注过去，也许现在看来很多表面上的东西的确是没法比的，但从长远的一辈子来看，它并不像你想象的那么重要。”

“每个人的潜力都是无限的，一个人拥有的资源多少并不能决定他一辈子的成功与否。很多最初并没有拥有多少资源的人，通过努力，最后都成为了拥有较多资源的佼佼者。比如马云，一个普通工人家庭的孩子，他的父亲是拉三轮车的；又比如我，和你一样，是一个普通农民家庭的孩子，我的父母都不识字。我们俩都不是天生有‘好命’的人，但到了今天，毫不夸张地说，我们都拥有了一部分不错的社会资源和企业资源。”

“所以说，不管今天的你所处的环境如何，不管今天的你身处何地，只要你心中真正有生命的热情，只要你相信努力、勤奋和正确目标的力量，你就一定会有美好的未来。”

独立写手卢思浩在《你要相信，没有到不了的明天》的文章中写道：

“不管你现在是一个人走在异乡的街道上始终没有找到一丝归属感，还是你在跟朋友们一起吃饭开心地笑着的时候闪过一丝落寞；不管你现在是在图书馆里背着怎么也看不进去的英语单词，还是你现在迷茫地看不清未来的方向，不知道要往哪走；不管你现在是在努力去实现梦想却没能拉近与梦想的距离，还是你已经慢慢地找不到自己的梦想了——你都要去相信，没有到不了的明天。”

“我们总是在昨天狠狠绝望过一回，然后突然醒悟般地走向未来的生活。我们终究还是找到了，找到了微笑着走向明天的勇气。”

在得到理想生活之前，必然要经历一段不太理想的日子，我们要学会接受并安度这段不大满意的时光。也许，直到50岁你才达到别人30岁的状

况，但那又怎样，你是走一步学一步，一步一个脚印地追求。很有可能，最后你没能环游世界，也没能家喻户晓，但是，你可以将这些梦想寄托在那个叫作明天的未来，并且每一天都坚持到底，踏实地度过。

有人喜欢活在过去，为时过境迁唏嘘；有人喜欢幻想未来，为虚无缥缈伤神。但是，那些梦想实践者，除了养成梦想，更有一份额外的信心和坚持。他们从不夸夸其谈，二十岁时绝不三十岁的事而焦虑，工作的时候从不奢望退休以后的生活。他们知道，按照自然的节奏踏实前行，时间一定会带来该来的一切。

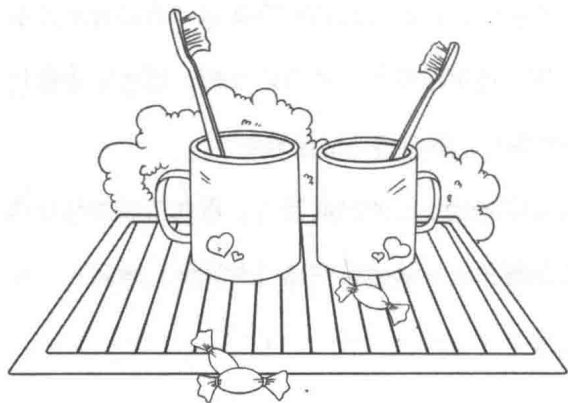
一代文学才子沈从文也曾经历过那些看不到光亮的灰暗日子，但他说：“我不相信命运，不承认目前形势，却尊敬时间。我不大在乎生活上的得失，却了然时间对这个世界同我个人的严重意义。”时间会改变一切，暗沉残酷，前提是我们没有放弃相信和努力。

未来的你必定成熟，也必定老去。别指望未来的你会理解现在的你，悔意难当几乎是个必然，今天的承诺也总是会在未来被成熟戏谑。那么，需要现在的勇气和信心去做的事情，试试又何妨？不要以“我已经来不及了”为借口，我们还可以跌倒，还可以犯错，还可以反悔，还可以重新出发。未来还没到来，一切都来得及，要相信，相信未来。

半个世纪前，那个在逆境中自我鼓励的民间诗人，用他巧妙的构思和雄浑的笔触告诉人们，应该怎样矢志不渝地恪守自己对明天的承诺，“相信未来，热爱生命”：

“当蜘蛛网无情地查封了我的炉台，当灰烬的余烟叹息着贫困的悲哀，我依然固执地铺平失望的灰烬，用美丽的雪花写下：相信未来。当我的紫葡萄化为深秋的露水，当我的鲜花依偎在别人的情怀，我依然固执地用凝霜的枯藤，在凄凉的大地上写下：相信未来。我要用手指那涌向天边的排浪，我要用手掌那托住太阳的大海，摇曳着曙光那枝温暖漂亮的笔杆，用孩子的笔体写下：相信未来。”

“朋友，坚定地相信未来吧，相信不屈不挠的努力，相信战胜死亡的年轻，相信未来，热爱生命。”





别太介意阴影，那是因为背后有光

“孤单时，仍要守护心中的思念。有阴影的地方，必定有光。每个人无论遇到了什么，心里受到了什么样的打击，最终都会有一束光，打开心扉，美丽的光必定会照射每个角落。”

这是风靡华人世界的畅销绘本画家几米2009年力作，《星空》。它以一种年龄的视角，描绘了一类无法和世界沟通的孩子，从对社会的恐慌、逃避到逐步认识自我的过程。

在画面斑斓、色彩精美的图画背后，描述了一个并不复杂的故事：两个不知如何与这个世界沟通的孩子，女孩因父母不和，从小便寄宿在乡下的爷爷家；男孩和父亲常年出海，不得不辗转于陌生的城市。有一天，女孩听到男孩在积雪覆盖的屋顶唱歌，于是，他们相遇相识了。

之前，他和她只能独自承受着来自于这个世界的孤独，但是当他们在一起的时候，他们把自己的孤独当成礼物，做了交换，共同对抗着那份承受和孤独，然后，从对方手里，收到了一份勇气。

他们逃离城市，穿过幽暗的隧道，来到森林的尽头。在童年嬉戏过的湖上，他们划着小船来到湖心，在山里的夜晚仰望美丽的星空。

后来，她大病一场，而他却悄然离开，留下她独自面对那些一起走过的路。

直到有一天，她在房东的指引下推开他房间的门，里面画满了各种各样的鱼，游到大海里，去找寻父亲的航船。而她的画像，就在那自由的鱼群中，安静的笑着。她懂了，笑了，哭了。原来，他才是真正的魔术师。

哭过一场，一切仿佛变得晴朗了许多，她看见春天的树苗抽出绿叶，小狗在欢快地奔跑。书的末页，写着：后来，我再也没有见到他，但我永远会记得那年夏天最灿烂、最寂寞的星空。当一丝落寞浮上心头时，合上画本，却看见作者说：“孤单时，仍要守护心中的思念。有阴影的地方，必定有光。每个人无论遇到了什么，心里受到了什么样的打击，最终都会有一束光，打开心扉，美丽的光必定会照射每个角落。”

别太介意我们的人生路程中总是走在阴影的地方，那是因为我们的背后有阳光。因为有了阴影，探寻光明的价值才会充分体现出来。阴影只是实现梦想的必经之路，毅力和勇气才是黎明的守望。那些在黑暗中仍然仰望光明并孜孜以求的人，终究会把无法事先布置的生命舞台前的那条黑色幕布拉开，看到色彩斑斓的宏图。

正像那首深入人心的两行小诗所写：“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明。”黑夜与光明形成鲜明的反差，诉说着整整一代人藏在心