

也许你我早已习惯了如此快的节奏，  
但快不是人生唯一的节奏，唯有慢，  
才能让我们心有所属、情有所依！

# 慢一点又何妨， 只要不曾后退，



© 2014 All Rights Reserved  
www.dreamsky.com

民主与建设出版社

敲击心灵的杰作，  
让你终身受益，

没有天赋异禀，只有勇者之心出奇制胜

在适应中慢慢前进，在习惯中慢慢适应，我虽为卒，但不曾后退。

来自天堂的话语  
各大媒体纷纷点赞

清茗

著

只要不曾后退，  
慢一点又何妨



ZHIYAO BU CENG HOUTUI  
MAN YIDIAN YOU HEFANG



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

只要不曾后退,慢一点又何妨/清茗著. -- 北京:民主与建设出版社,2016.8

ISBN 978-7-5139-1230-3

I. ①只… II. ①清… III. ①成功心理—青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180127号

© 民主与建设出版社,2016

---

只要不曾后退,慢一点又何妨

出 版 人 许久文

著 者 清 茗

责任编辑 刘树民

装帧设计 李俏丹

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417747 59419778

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编 100102

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 8.5

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1230-3

定 价 35.00 元

---

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

第一辑

只要一直向前，  
就算慢一点也  
无妨

- 只要一直向前，就算慢一点也无妨 / 003
- 别让自己轻易输给懒惰 / 007
- 不管怎样，你总得去试一试 / 013
- 有多少事情，想着想着就没了 / 017
- 时间会证明，所有的努力都不会白费 / 022
- 人生就像马拉松，重要的是跑完全程 / 025
- 不强更累，那不如强大 / 029
- 你比自己想象的要优秀多了 / 033
- 讨好自己，世界发生改变 / 038
- 很多人一生做不好一件事 / 043
- 卓越并不艰难，它只有一张A4纸的重量 / 046
- 看看自己，到底有多少可能 / 050
- 做绝配角，就是主角 / 054

第二辑

## 生命的 脊梁

- 幸福半分钟 / 059
- 一条爱的围巾 / 062
- 火车上的美好 / 065
- 温暖的外套 / 067
- 用墙壁敲出的乐章 / 070
- 以后抱得动你 / 075
- 一言为定 / 077
- 幸福的表妹 / 080
- 邂逅淳朴 / 083
- 小树下的善良 / 086
- 生命的脊梁 / 089

第三辑

## 赢过你 自己

- 成功要的时间 / 095
- 让人生计时 / 098
- 试试自己的位置 / 101
- 小鸟的故事 / 104
- 换个角度看问题 / 107
- 最大的资本是没有资本 / 109
- 赢过你自己 / 112
- 宜缓不宜急 / 116
- 学会看得开 / 119
- 要做聪明的懒蚂蚁 / 122
- 一秒钟的成败 / 125
- 重用自己 / 128

第四辑

## 你可以 更勇敢 点

- 书写传奇的清洁工 / 133
- 水深处放大船 / 136
- 让明星成为客户的农民 / 139
- 不挂科的刘老板 / 143
- 脑袋还可以多转转 / 146
- 拿鸡毛当财富 / 149
- 老鹰喂食的故事 / 151
- 你可以更勇敢点 / 154
- 五星上将的还款 / 157
- 态度是最好的推荐书 / 160
- 再小一点 / 162
- 折磨铸就伟大传奇 / 164
- 不对现实妥协，你终将闪耀 / 167
- 捡瓷片的人 / 171

第五辑

## 塑造自己的世界

- 我还想要跳舞 / 177
- 一条待烤的咸鱼 / 185
- 塑造自己的世界 / 191
- 菲利克斯之死 / 195
- 你怎样度过下一个7年 / 198
- 体验富翁的生活 / 201
- 选择简单 / 204
- 行小善 / 207
- 每天吃四餐的秘密 / 209
- 能爬也是一种优势 / 212
- 拿什么来走出困境 / 217
- 人生最重要的贵人 / 220



第六辑

# 为自己 竖一条 标杆

- 为自己竖一条标杆 / 225
- 说绝境 / 228
- 再坚持一分钟 / 231
- 成功的时间 / 234
- 你要相信，明天终究会到来 / 237
- 失误里觑见机会 / 240
- 梭梭的速度 / 243
- 学会看自己 / 245
- 最猛的良药 / 248
- 做人和做事 / 250
- 美丽会自己来 / 252
- 每三分钟想个课题 / 255
- 最糟糕的反面 / 257
- 跳一场舞 / 260

# Chapter 1

## 只要一直向前， 就算慢一点也无妨

你始终循着自己的脚步，在不慌不忙中日渐优秀，当别人从身旁赶超你的时候，记得提醒自己，只要不曾后退，慢一点也无妨。一直往前走，终有一天能抵达想去的地方。



第一辑

只要一直向前，  
就算慢一点也  
无妨

年幼时，她跟院子里的伙伴们一起玩，不管是跳舞还是做游戏，她的动作总显得有些僵硬，大人们在一旁闲聊，说她手脚笨。

她不怪别人说自己“笨”，因为“笨一点”，不用经常被大人们要求跳个舞、唱首歌，她有更多的时间在一旁看喜欢的小人书和动画片。

上学后，老师提出问题，有的同学马上就能想到答案，举手示意。她，从来都不属于那些活跃分子。总是听到别人头头是道地讲解着，老师默许点头，事后再重复一遍问题的正解，她才会恍然大悟，甚至后知后觉。不过，但凡用心理解了，她总会记得很牢，日后再碰见相似的题时，很少犯错误。

跑步时，她的身影总在众人之后，虽不是最慢的那一个，可终究不起眼。那些跑在前面的女孩子，总能赢得呐喊和掌声，她不羡慕，也不着急，就按照自己的步调跑，唯一的要求就是不能跑跑停停。这种习惯，练就了她的耐力。在一次运动会上，一向不慌不忙、不太起眼的她，竟然得了3000米长跑的第二名。

大学时，第一次考英语四级，她没通过，差了15分；第二次，还是差了5分。同病相怜的室友苦大仇深地在寝室唠叨：“谁规定的，拿学位非要通过四级啊？真烦……”她不吭声，也不抱怨，每天早起一个小时，直奔自习室，埋头苦读。第三次，她的英语成绩超过了标准线50分，室友们瞠目结舌。到了毕业时，全寝室只有她一个人通过了六级考试。谁都没想到，这个不多言不多语的女孩，竟有这么大的潜力。

恋爱，向来都是大学校园里的一道风景。十八九岁的年纪，周围多少女生都开始品尝爱情的味道，她却一直形单影只。偶尔，她也会对镜独照，仔细端详自己：白皙的皮肤，不施脂粉也算娇嫩；中等身材，不算魔鬼却也不臃肿。

当然，她的身边不是没有追求者，可相处短短数日，对方就嫌她“老土”。她知道，不是自己“老土”，只是跟不上他的节奏。他要的，是一夜之间就白头到老；她要的，却是一场慢悠悠的、不慌不忙的爱情。

她幻想，在偶然的场合遇见那个人，在内心深处呼唤他的名字，寻寻觅觅找机会靠近他，鼓足勇气表白。直到两情相悦，经过痛苦、折磨和等待，发现彼此依然相爱，从此再不愿分开，而后步入婚姻的殿堂，守候一生。

要找工作了，许多人像无头的苍蝇一般东撞西撞，没有方向

和目标，只想弄个差事敷衍了事，谋口饭吃。谈及未来的事，不过是三个字“没想过”或“不知道”。她也是城市里的漂泊者，要面临生活的压力，但她不急不躁，也不想随便去一家公司做自己不喜欢的事，与梦想渐行渐远。她想成为一名出色的广告策划师，这个需要经验的职位不是那么好谋得的。于是，她选择从最底层的广告公司职员做起，总要先进入这个圈子，再去争取其他。

从小职员，到客户经理，到策划助理，再到独立策划，这一路，她熬了好几年。初入公司时的那些同龄的同事，陆陆续续地都跳槽了，有的嫌平台不够大，有的嫌工资不够高，可是几年下来，看看那些人，生活似乎也并未有太大改观，涨工资也不过多了千把块钱，找到大平台的也不过是充当跑龙套的小角色。她对现在的工作环境、职位、薪资，都颇为满意。也许，一切来得慢了点，但终究是自己想要的。

公司年会，在 KTV 包房，大家撺掇着她唱歌，说这么久了压根儿没听她唱过。她略带羞涩地唱了一首许茹芸的《慢热》。她唱的时候，包房里安静极了，只有背景音乐和她柔和的嗓音。大家都不知道，原来这个低调的女孩子唱歌这么好听，而这首歌的歌词，俨然就是她在倾诉自己、表达自己。一曲歌唱罢，大家意犹未尽，非要她再来一首。她笑盈盈地选了一首《蜗牛》，又是一首跟她气质很像的歌。

唱完后，私底下要好的同事跟她聊天，说：“你选的歌，就像唱你自己呢！看似不慌不忙、慢条斯理，可一不留神，你就走到了所有人的前面。”

她笑着，说：“小时候，我看蜗牛能看上半个小时，看它如何在水泥青砖上爬。我觉得，我特别像蜗牛：非常敏感，一碰触角就会缩回来，但会背着自己的房子慢慢地往前走，不会左顾右盼。我不是那种能量场特别强大的人，也不是那种有超级天赋的人，我觉得自己就像蜗牛，给我足够的时间和空间，我会慢慢找寻到自己的方向，走好自己该走的路。虽然，有时候比别人慢了点，但我觉得，只要不后退，慢一点也没关系。”

在你追我赶的时代，太多人以跑的姿态前行着，但不是每个人都记得当初为何出发，究竟哪里才是自己最终的归途。

也许，站在熙熙攘攘的人群里，你不是那么起眼，拥有的不是那么多，走得没有那么快，但这都不要紧。要紧的是：你始终循着自己的脚步，在不慌不忙中日渐优秀，当别人从身旁赶超你的时候，记得提醒自己，只要不曾后退，慢一点也无妨。一直往前走，终有一天能抵达想去的地方。

第一辑

别让自己  
轻易输给  
懒惰

前不久一个孩子在微信上发了一大堆截图给我，仔细一看，都是介绍北大清华的牛人们的。这个得了奥赛冠军，那个门门年级第一。那孩子很颓丧得说：“我觉得我再怎么努力也比不上他们啊，突然对自己的未来好没有希望。”忽然想到了知乎上的一个经典回答：“以大多数人努力的程度，根本还没到拼智商的地步。”

我的一个远房舅妈，一直是个亲戚中的著名人物。由于时代的原因，她读到初中毕业就没有继续念书了。毕业后进入了工厂上班，经人介绍认识了舅舅，生下了表姐。一家人蜗居在一室户的小房子里，每天与邻居共享厕所厨房，每月挣着些死工资，日子平静无争。也不知道哪天起，或许是突然意识到了如果这样过下去，可能永远无法为女儿开始创造一个理想的生活环境，舅妈开始重新抬起了课本。

多年没有接触过书本，整日在流水线上的忙碌已经磨灭了在校时候的激情。再次拿到课本的时候，发现很是晦涩难懂。后来听表姐



说起，发现在当时年幼的她的记忆里，舅妈的形象便是一个日夜苦读的身影，手边永远放着一本本的参考书和英语字典。看不懂的单词和要点就查，然后记在小本子上反复琢磨。就这样学习了好几年，舅妈考取了夜大，并在读夜大的期间发现了精算行业的稀缺，以自学了精算知识，考上了精算书，在那个精算师十分稀缺的年代，她的证书变得炙手可热，帮助舅妈找到了一份非常优厚的工作。

舅妈从工厂辞职后，鼓励舅舅也考上了夜大的文凭。如今他们早已经告别了一居室的生活，跨入了中产阶级。而一些当年的工友还生活在这些破旧的老宅里。老同事见面的时候，总有人说舅妈运气好，找到了好工作。但是所有的好运，背后都是无数的努力。

高考后暑假时候，大家在新生群里爆照，一个男生发来一张他高三拍毕业照时候的照片，又发来一张近照，简直浑若两人。高中时候一百八十斤，眼睛被挤得只剩一条缝，肥大的运动校服被撑得满满当当，顶着一头乱草似的头发。而近照上的他，虽然脸还是有点肉，但是身型已经十分匀称，不复浑身是肉，松松垮垮的模样。群里的妹子纷纷问他如何做到的，他说暑假吃得很少，然后每天拼命去健身房锻炼，才达到了这个效果。

大一时候认识的 D 哥还是一个浑圆的胖子，在大学的四年里