

石香玉
……
著

别走的太快， 等一等灵魂

一本回归初心、寻找自己的心灵之书

浮躁？焦虑？困顿？彷徨？迷茫？

只因为我们离这个世界太近，
离自己的心却太远

是时候了！
从喧嚣的世界中觉醒过来，
踏上返回内心的旅程，
找到你真正想要的一切！

黑龙江科学技术出版社



别走的太快， 等一等灵魂

石香玉……著

图书在版编目(CIP)数据

别走得太快,等一等灵魂/石香玉著.--哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社,2017.1
ISBN 978-7-5388-9117-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第317120号

别走得太快,等一等灵魂

BIE ZOU DE TAI KUAI, DENG YI DENG LING HUN

作 者 石香玉
责任编辑 马远洋
封面设计 尚上文化·海凝
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001
电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143
网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 17
字 数 200千字
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9117-1
定 价 39.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

Preface 序言

我曾经读过一个关于印第安土著的故事：

某个国家的一个探险考察队去印第安丛林中探险，并专门雇用了几名印第安土著人做向导。在开始的几天，印第安土著人尽管挑着重担，还要不时用砍刀在密林里劈出供考察队行走的小路，但速度却是极快，以至于考察队的队员都追赶不上他们。可是，在三四天过后，这几个印第安土著人却停下了脚步，怎么也不肯出发了，考察队的负责人问他们为什么不肯走了？印第安土著人说出了一句极富哲理的话：因为我们之前走得太快，现在必须停下来休息，等一等我们的灵魂。

那么你呢？你是在一直前行却不知停下脚步的探险者，还是知道什么时候需要前行，什么时候需要停下脚步的印第安土著人？

在如今这个浮躁的物质社会里，我们习惯于用金钱来计算财富，习惯于用权力来衡量地位，习惯于用人脉来预估自身发展……人们不断忙碌着，快步行走，时刻不停歇。至于灵魂，又有多少人能放慢脚步等一等呢？

金钱并不是越多越好，脚步也并不是越快越好，一切，都要合乎自身负荷能力才好！而这个负荷能力，很大程度上就可以理解为“灵魂”。

在我过去的生活和事业中，有一段时间，和很多人一样，总是以匆忙的姿态在“奔跑”，很少有时间品味生活、充分地关爱家人，对身边那些美好的事物最多也只是走马观花。幸运的是，在经历许多之后，我彻悟了：一个人，尤其是女人，步子如果走得太快，或许会有物质的收获，但更可能因为没有来得及沉淀而无力负荷这种收获；而且，在不断追求物质的过程中，我们的灵魂往往会跟不上我们的脚步！

快是一种速度，慢是一种哲学。假如说人生如同修行，那么慢就是必不可少的一种历程；假如说人生就是一首动听的乐曲，那么慢也是一段舒心的旋律；假如说人生是一本书，慢就是其中不可或缺的一页，在慢的时光里把它转化为营养充分吸收、消化。

这个社会的浮躁，让许多人耐不住寂寞，变得过于功利，凡事只追求捷径、急于求成，但正所谓欲速则不达。生命，应当不忘初心。如果在浮躁与功利中，忘记了初心，那就应放慢脚步，甚至停下来，等一等灵魂，让你的生命更具有厚重感，而不是沦为一个空壳。

亲爱的读者，请不要走得太快，每当迷失自我的时候，不妨读一读这本书，让它帮助你照亮心灵，让灵魂得到指点，跟上你的脚步。

第一章 勇敢活在当下，世界无法亏待你

- 不念昨天，过去无法改变 / 002
- 不惧将来，未来不可预知 / 005
- 把握当下的快乐，活着就没有悲伤 / 008
- 享受过程，不要太在意结果 / 011
- 既要承受痛苦，又要享受幸福 / 014
- 把每一天都当作生命的最后一天 / 017
- 路再多，也要脚踏实地走好每一步 / 021
- 生活中的美，无时不在，无处不在 / 024

第二章 既然无法肩负，那就优雅放下

- 学会放下，给心灵松松绑 / 028
- 用坦然之心，接受无法改变的事实 / 033
- 放弃，有时候是为了更好地前进 / 036
- 不纠缠，放下仇怨，学会爱你的对手 / 041
- 向过去说拜拜，丢弃拖累你的东西 / 045
- 不幸不可怕，放手后就是海阔天空 / 048
- 心情由己定，随时随地抛开坏心情 / 052

疲累的都市生活，你该如何面对？ / 056

哭泣不一定代表懦弱，想哭就勇敢哭出来 / 060

有失必有得，无须斤斤计较 / 063

放下自我，做人不可太自负 / 066

第三章 摇摆不定只有痛苦，选择比努力更重要

和纠结说再见，你的人生需要释怀 / 070

你要过怎样的生活，都由你自己选择 / 074

选择了，就要勇敢地去做了 / 079

目光长远的人，才不会被眼前的利益所迷惑 / 085

有的人喜欢用脑袋想，但是他们没有成功 / 089

犹豫让脚底生根，果断让你健步如飞 / 092

女人，更需要果断的精神 / 095

你不必期待每一个人的赞许 / 098

第四章 放慢脚步，欲速则不达，慢火出好汤

请不要好高骛远，因为谁都无法“一步到位” / 104

放慢生活的脚步，把微笑送给自己 / 107

浮躁是人生最大的敌人之一 / 110

如果身体垮了，一切都将成为空谈 / 113

打开灵魂的锁，用心聆听世界的美好 / 116

安于自己的位置，你就会真正做到安心 / 119

过度紧张，是一种不良的情绪反应 / 123

小心，别让压力欺骗了你 / 127

第五章 爱若细水长流，岁月自有真情

当缘分到了尽头，请善待分手 / 132

别压上整个人生，爱情并不是生活的全部 / 137

用心经营，爱情如酒需要保鲜 / 142

爱需要用心珍惜，错过了，将不再拥有 / 146

别忽视细节，细微处最能体现爱意 / 149

不属于自己的，早放手，早幸福 / 153

何必争输赢，爱人又不是你的敌人 / 156

猜忌赢不到爱人的心，唯有信任能做到 / 159

婚姻与恋爱不同，更需要谨慎对待 / 163

嫁给一个人就是嫁给一种生活 / 166

金钱无法替代爱情，爱情同样也无法替代金钱 / 170

第六章 人可以有缺点，但不能丢掉特点

每个人都不完美，关键是学会爱自己 / 176

努力保持你的本色，活出真正的自我 / 180

别人可以轻视你，但你自己不能轻视自己 / 183

冲破自我设置的心理牢笼 / 186

别人的批评，会让你勇往直前 / 191

相信自己的长处，发挥自己的长处 / 194

无论何时何地，都不要丢掉你的个性 / 197

世界再如何险恶，你都要保持真诚 / 201

第七章 欲念与生俱来，既是毁灭，也是动力

贪婪到极致，一切尽是虚无 / 206

生活的烦恼，一半来自攀比 / 210

做金钱的主人，而不是沦为奴隶 / 213

简单些，无挂碍物者无恐怖 / 216

学会自控，自控力是人生的舵 / 219

嫉妒：用自己的短处对别人的长处 / 222

看淡了贫富，才容易拥有幸福 / 226

心胸放宽一些，不要贪图小便宜 / 229

淡泊处世，心轻者上天堂 / 232

第八章 你若拒绝面对恐惧，脆弱留给谁看

如果不经历，就没有放弃的理由 / 236

恐惧，只能让你倍受生活奴役 / 239

学会用积极的念头打败恐惧 / 242

给自己心理暗示：我无所畏惧 / 246

心中怕做强人，就注定是弱者 / 249

恐惧并不可怕，你的内心更可怕 / 252

不畏挫折，让暴风雨来得更猛烈些吧 / 256

做你畏惧的事，结果你会无所畏惧 / 259

享受生命，就不会害怕慢慢变老 / 262

／第一章／
勇敢活在当下，
世界无法
亏待你



勇敢地活在当下，让我们把关注的焦点放在现在的人、事和物上面，全心全意地去接纳、投入和体验。也许你会觉得自己早已是这个生活状态，当下事实你只是匆忙地过着生活，从来未专注过当下。当你真正地专注于当下，你会发现你的人生变了一个样。

不念昨天，过去无法改变

昨天的一切都已成为过去，无论如何，都改变不了。因此，千万不要让昨天的烦恼，影响到今天的好心情。

现代社会，竞争激烈，人们经常会产生生活得疲累、活得艰难的感觉，特别是对我们女性来说，“生活太累了！”是现代都市女性的普遍感慨。

我觉得，人要想活得轻松其实并不难，拥有一个幸福的人生其实也很简单，只要我们学会拥有“不念昨天”的心态。

你可能经历或注意过这样一种现象，那就是在学校里，总会有许多学生对自己的考试成绩感到不安，他们在交完考卷后总是充满了担心，害怕自己没考好，从而影响了下一阶段的学习。

一位老师在自己的学生中，也发现了这种现象，他看在眼里，记在心里，一直在想办法解决。

有一天，这位老师在实验室里讲课时，把一瓶牛奶放在桌上。学生们不清楚这瓶牛奶和课程有什么关系，都静静地坐着，望着老师。突然，这位教师站了起来，故意失手把那瓶牛奶打翻在实验用的水槽中。学生们十分吃惊，议论

纷纷，觉得可惜，不知道老师的目的是什么。这位老师说：“我是希望你们明白一个道理，牛奶已经流光了，无论你们怎样后悔和抱怨，都没有办法取回一滴。你们要是事先想一想，加以预防，那瓶奶还可以保住，可是现在晚了。你们现在所能做到的，就是把它忘记，然后注意下一件事。所以说，不要为打翻的牛奶哭泣。面对考试成绩，你们也应该有这样的心态。”

“不要为打翻的牛奶哭泣”，在我看来，这句著名格言所要表达的一个主要意思其实就是“不怨昨天”的健康心态。昨天已经过去，历史不能重新开始，为过去哀伤，为过去遗憾，除了劳心费神，分散精力，没有丝毫益处。

杰西卡是丹麦哥本哈根大学的学生，一年暑假，她独身一人去美国华盛顿旅游。

很不幸，刚到达华盛顿，杰西卡就发现自己的钱包不见了，钱包里装有护照和现款。她赶紧跑去向警察说明了情况。

到了第二天，钱包仍不知下落。杰西卡的衣袋里只有几十元的零钱。她该怎么办呢？难道要到警察局坐等消息吗？“不，我应该愉快地过好今天。”她对自己说，“我不愿做任何无意义的事情！我要参观华盛顿，我可能不再有机会来这儿了。”

抱着这样的想法，杰西卡选择步行出发，她按照计划参观了白宫、国会大厦和博物馆，并爬上了华盛顿纪念碑的顶端。虽然，她无法到华盛顿郊区以及计划中的其他地方去，但是，凡是到过的地方，她都很认真地体会和欣赏，还留下了许多美丽的照片。

回到丹麦后，杰西卡回忆起这段美国旅程，总是很开心。因为她觉得，自己并没有因为钱包被偷而沮丧，没有因为一个小失误而失去几天的美好时光。在她回国后的第五天，华盛顿警察局帮她找回了钱包。此次出行，她没

有为自己留下任何遗憾。

如果我们能明白只有今天和此刻所做的才是真实的，彻悟昨天、今天和明天的时间关系，就不会沉浸于痛苦中不能自拔了。如果我们能把昨天看成是今天的经验、借鉴，把明天看成是今天努力的收获，就能在积极的情绪下把每一天都过得有意义。

灵魂心语

总抱怨现状不好，那是我们不知道还有更坏的事情。如果不活在当下，我们会失去当下。如果失去了当下，也就丧失了当下所有的欢乐和幸福，也就失去了当下可能有的各种美好。

不惧将来，未来不可预知

幸福不在昨天，也不在明天，想要获得幸福的人，要能不念过去，也要不惧将来。记住，幸福只在当下。

我曾经读过这么一个小故事，说是在遥远的撒哈拉沙漠中，有一种土灰色的沙鼠。每到旱季来临，这种沙鼠就都会囤积大量的草根，以准备度过酷热难耐的季节。所以，在旱季到来之前，沙鼠们会忙得不可开交，在自家的洞口前进进出出，满嘴都是草根。从早起一直到夜晚，辛苦的程度让人惊叹。

然而，真实的情况是，沙鼠根本用不着如此劳累，一只沙鼠在旱季最多只需要吃掉两千克草根，而它非要运回十千克心里才能踏实。结果，大部分草根最后都腐烂了，沙鼠还要将腐烂的草根一一清理出洞。

从沙鼠身上，不难看到我们人类的影子——在现实生活中，我们常为所谓的“将来”深感恐惧，为那些还没有到来或永远也不会到来的事情不断担心和忙碌。

很多人当下的生活，工作稳定，衣食无忧，也没有什么事情能威胁他们的安全。但他们总觉得不踏实、不安全，总害怕不可预知的将来，想要为将

来囤积更多的东西。

我觉得，所谓的幸福，只在当下，把握当下，才是把握真实的幸福。恐惧不可知的将来，幸福就永远也靠近不了我们——在我们一门心思准备迎接将来某一天到来的时候，往往会忘记、忽视眼前的一切。

未来永远不会到来，对未来的担忧只是我们的想象，谁也不知道未来真正会发生什么。

我在现实生活中发现一个很有意思的现象，年轻时，人们常习惯说“等到……的时候”，对未来抱有无数的幻想；到了老年，就变成说“过去……的时候”，对过去无限怀念。但是，不管未来将怎么样，或者过去曾经怎么样，结果都是一样——我们因为没有关注当下而错失了最真实的现在。不珍惜当下，只会错失当下，只会把每一个经历着的现在变成留有遗憾的昨天。

我有一位异性朋友，在外人看来，他已经很不错了，是个部门经理，月收入中等偏上，有房有车。但我却常听到他在抱怨自己不够富有，抱怨职务低、才华被埋没了、收入少、混得太差、房子不在市区内等，总之，对当下所有的都不满足，并对未来的生活充满忧虑。因此，他常常不开心，在酒精中寻找快乐。后来，有一次机会，他在酒吧喝酒时认识的朋友介绍给他一笔买卖，说能够让他大赚一笔。但谁料其中却是一个局，他成了一起刑事案件的主犯。职位丢了不说，还卖了房子作为赔偿金，并面临五年的牢狱之灾。

我们总是害怕不可知的将来，所以想方设法地为将来做打算，其实，这并非正确的做法。试问，谁可以担保，一旦脱离了现有的位置，就可以得到更好的工作；谁可以担保，今天不笑的人，明天就一定还能笑得出来？人生只有一次，假如幸福出现在眼前时，我们却害怕不可知的将来，那便将错过它。

用心享受当下的幸福，不要害怕将来不可知的变化。踏踏实实地过好当

下的每一刻，比不切实际的计划和幻想更适用于我们的生活。

我们所处的世界和周围的环境时刻都在变化着，一个不留神可能又会是新的天地，你不可能等到和想象中一样的未来。而对生活充满幻想只会造就一个极端的自我：我们终日为过去和将来忧心忡忡，我们超负荷地想要提升自己，我们成天患得患失，我们总不能清醒地认识当下，结果身体疲惫不堪，也丧失了当下的各种乐趣……

17世纪法国著名科学家兼思想家巴斯葛在他的代表作《沉思者》一文中有一段话：“我们向来不曾把握现在；不是沉湎于过去，就是殷盼着未来；不是拼命设法抓住已经如风的往事，就是觉得时光的脚步太慢，拼命设法使未来早点来临。我们实在太傻，竟然流连于并不属于我们的时光，而忽视唯一真正属于我们的此刻。”

是的，未来根本还没有到来，它只是一种“可能存在”的状态，唯一真实存在的是当下。所以，为什么要为将来而忧惧呢？

有这样一则小故事，讲犹太人在出埃及的最后途中，天上降下大饼，许多人舍不得当日吃尽，害怕第二天没得吃，于是藏了一夜，到了第二天，因为天气炎热这些大饼全部霉变，再也不能吃了。

幸福就如故事中大饼，应该当日、当时、当下享用，才不会变味。

灵魂心语

未来是想象，真正的、真实的快乐是现在。不必害怕将来不幸福，让当下很幸福就已足够。

把握当下的快乐，活着就没有悲伤

快乐是真实的，是当下的；除非获得
你的允许，没有人能够令你悲伤。

追求快乐，关键是应该知道如何把握当下的快乐，而不是人为地为快乐制定各种限制条件。

不要说：“只要我赚到一百万，我就快乐了。”

也不要说：“我只要将来能环游全球，我就快乐了。”

更不要说：“在我退休的时候，有足够的存款，有孩子的孝顺，我就快乐了。”

我认为，快乐不应该有条件，也不应该是未来式，无条件的享受当下的快乐，才是真正的快乐。

不管你是一掷千金的百万富豪还是一无所有的穷光蛋，每时每刻都应该有一个基本的目标，就是享受当下的生活，感悟当下的快乐。悲观消极的百万富豪会对自己说：“有人要是抢走我的钱，那我可怎么办呀。”乐观积极的穷光蛋却会对自己说：“债主正在四处追我呢，不过我正好可以借此运动一下。”那么，你觉得，谁会更快乐呢？