

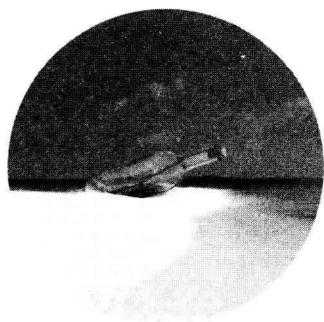
慢慢来，一切都来得及

心慢下来，行动才能快起来

meiya 作品



慢慢来，一切都来得及



meiya 作品

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢来,一切都来得及 / meiya著. —北京:
中国商业出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5044-7930-3

I. ①慢… II. ①m… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第261944号

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行
010-63033100 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京慧美印刷有限公司

* * * * *

880毫米×1230毫米 1/32开 8印张 170千字
2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定价: 29.80元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

因为有你关注的目光，我才得以不断前进。

目录

第一章 梦，要实现

- 002/ 慢慢来，一切都来得及
- 013/ 梦想，不只是说说而已
 - 020/ 不要害怕生活
 - 028/ 没有一步是浪费的
 - 035/ 孤独要趁好时光
- 042/ 去做的屌丝，才有逆袭的可能
- 053/ 宁要一个完成，不要千万个开始
- 060/ 想到达明天，现在就要起程

第二章 痛，要转换

- 068/ 你虽脆弱，但必坚强
- 075/ 人生已经如此艰难，我不能悲伤地坐在你身旁
 - 081/ 留下来，一起看看明天
- 086/ 希望你每一天都能重新自由地选择爱我
- 094/ 停止抱怨，对自己的人生负责吧

- 100/ 如果人生就像萤火虫的尾巴
107/ 如果错过太阳时你哭泣，请擦干眼泪等星空

第三章 病，要疗愈

- 116/ 别拿阴影当借口
121/ 吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉
134/ 和你道一声晚安
145/ 熟能生巧常有，而出奇制胜不常有
152/ 这有什么用？
158/ 没得选择和选择困难
166/ 真的是这样吗？
177/ 求人不如求己
184/ 分享的意义

第四章 爱，要学习

- 194/ 一个饥饿的乞丐是没资格付出的
199/ 你能体谅我有雨天
205/ 谈谈钱，说说爱
217/ 只爱得不到
228/ 爱自己，就不要过度牺牲
236/ 有一种幸福叫作“微幸福”
242/ 后记

慢慢来，
一切都来得及

Part 1

梦，要实现

慢慢来，一切都来得及

人人都怕来不及

上周我的情绪一直很低落，除了情绪低落还伴随着持续的焦虑，因为我感觉到很多事情都来不及去做，焦虑自己工作上的项目大半个月都没有进展，焦虑自己英语口语半年都学不好，焦虑自己来不及去实现心中的梦想。也许受张爱玲那句“成名要趁早”的毒害，我渴望早一些赚够钱为父亲买一所乡下的房子，我渴望早一点实现自己的旅行梦想，我渴望在自己相对年轻的时候过上舒适的日子，如果这些事都没有在我预计的时间内完成，我就感觉自己是个失败者。我心里急火火的，对时间的焦虑折磨着我，我要求自己马不停蹄地努力，发现自己的努力并没有明显的成效，我感到很迷茫。

“假如人能活 100 年，其中睡眠占用 30 年，吃饭占用 10 年，穿衣梳洗打扮占 7 年，走路旅游堵车占 7 年，打电话占 1 年半，打电话没人接占 1 年零 10 个月……擤鼻涕 10 天，剪指甲 15 天，意淫 8 天，最后剩余时间为 10 年。

10年你能干什么呢？”每当看到类似这样的文章，我都忍不住焦虑，我怕来不及去做自己想做的事，我怕来不及去实现自己的梦想，我怕来不及拥有我渴望得到的。

其实，人的所有焦虑都来自这个“来不及”。来不及弄清楚自己想要什么，双鬓已经开始发白了；来不及确定自己的爱情，对方就已经结婚了；来不及去好好爱孩子，他就已经长大离开你了；来不及功成名就，我们就即将进坟墓了。我们害怕一切来不及。

就在我害怕来不及的时候，陆陆续续收到几位豆友发来的邮件，有的迫于现实的压力做着自己不喜欢的工作，问我该怎么办？有的问我怎么找到自己的兴趣爱好？有的说在自己所谓的“不靠谱”的尝试失败之后做着父母安排的无所事事的工作，感到很迷茫，问我如何追寻自我之路？有的问我当一个广告文案需要什么能力和素质？有的在父母的要求下一而再再而三地去相亲，身心疲惫，问我怎么办？有的甚至在念大二却感觉自己是个失败者，一天到晚得过且过，不知道自己要什么，问我如何规划人生？还有的才20岁却很苦恼自己的婚事，一心想嫁个有钱人，过上舒适的生活。

原来大家都一样迷茫，原来大家都一样焦虑，原来大家都怕来不及，原来大家都不知道自己要什么……

我开始问自己，如果我没有在半年内学好英语口语，我的生活就会变得一团糟吗？如果我一辈子也没有实现自己的梦想，我的人生会不幸吗？答案都是否定的。因为我知道自己每一天都在认真地生活着，因为我正努力一步步朝着梦想迈进，因此每一天过得还算充实和快乐。这样一想我就不再焦虑了。我又问自己，如果给自己两年的时间去学习英语口语，慢慢来，给自己20年的时间去实现

梦想，慢慢来，可以吗？答案是可以。我顿时整个人放松下来，当我允许自己慢慢来时，忽然感觉那种轻装上阵，脚踏实地的坚实力量又回到了自己的身上。

因为这个社会太浮躁了，节奏太快，诱惑太多，很容易迷失自己，我们需要时常问问自己，一切是不是真的来不及？慢慢来可以吗？允许自己慢慢来才能脚踏实地重新上路。

周末和闺蜜见面吃饭，两个人有近三个月未见，年后她决定辞了上海的工作，回到家乡和家人、男朋友在一起生活。

我问，你对于新的生活害怕吗？

她说，怎么不怕，简直是怕得要死啊。

我说，你总结下自己的 2011 年吧。

她说，还清了家里的债务，一身轻松；谈了恋爱，很甜蜜；还考了会计上岗证。

我说，你看，你成长了，真的可以不用害怕了。我相信，你会生活得越来越好的。

她想了想，点头说，嗯，没什么好怕的，最害怕的日子已经过去了。

起初，我们总是会害怕，害怕不能得到自己渴望的物质生活，害怕遇不到那个好好爱自己的人，害怕失去青春也换不回事业上的进步，害怕自己会做下一个让自己悔恨的决定，也害怕丢失了自己内心的本质与单纯，时常会悔恨自己做过的一些事情。可是这一路我们就这样，踩着自己的害怕和悔恨走来，渐渐地，我们在害怕中一点点学习、成长、充实，日益强大，对当初做下的决定释然，最终迎接另一种不惧怕未来的自己。其实每一个人都是这样走过来

的，从害怕到不害怕，从悔恨到释然。也许不害怕不后悔应该作为我们的人生格言。

迷茫没有什么大不了

你问我迷茫怎么办？我只能回答，你要接受自己的迷茫。因为只有先接受现状，你才能改变现状。就像我爬珠峰的时候，产生高原反应能怎么办？我只能接受自己高原反应，告诉自己，其实高原反应没有什么大不了的，这是非常正常的现象，然后自己去一点点适应环境，直到高原反应消失。

你也要告诉自己，其实迷茫没有什么大不了的。

有朋友问我，你会一直待在上海吗？我会回答不知道，因为我觉得未来是迷茫的，未来的事情也是难以预料的。我对生活一直怀有很多困惑，我觉得正是这些困惑推动着我不断去思考、去努力、去前进。

现代社会变化如此迅速，上个月和朋友吃饭的地方现在正在修地铁；明明上周这里是一家服装店，这一周就改成沙县小吃了；长了几十年的梧桐树有可能忽然一夜之间就被移植走了……古语有云：“三十而立，四十不惑。”面对变化如此迅猛的社会，困惑应该更多，困惑持续的时间也会更长，到50岁的时候还困惑也是正常的。我老爸现在就对这个网络售票的事情感到非常困惑和不解。在这个时代，你要对自己宽容一点，允许自己迷茫，允许自己困惑，允许自己慢慢来。

做你所爱的事，爱你所做的事

你问我不知道自己想要什么，怎么办？我会告诉你，那你赶紧去找啊。在20岁出头的年纪，不知道自己想要什么是一件极其正常的事情，也是一件幸运的事情，因为当你有了困惑之后，你才会思考，才会一步步地寻找自己想要的东西。

年轻的时候不知道自己想要什么，真的没有关系，你不必太过焦虑，但是你需要了解自己到什么感兴趣，愿意把时间投入在哪一方面。当我问一个人，你喜欢什么或者你对什么感兴趣的时候，我最害怕听到“不知道”的回答。如果你连自己对什么感兴趣都不知道，那确实有点儿可怕，一个人对自己连基本的了解和认识都没有，如何认识人生和世界。我相信很多人虽然不能明确自己的心中热爱，但都会隐约知道自己对什么感兴趣。

找到自己喜欢做的事情，知道自己热爱什么确实非常重要。我记得乔布斯在斯坦福大学的毕业典礼上的演讲有这样一段话：

“有时候，生活会用板砖砸你的头。一定不要失去信仰。我知道，唯一支撑我前进的东西就是：我爱我所做的事。你必须找到你所爱的东西。这句话不仅适用于你的工作也同样适用于你的恋爱。”

“你的工作将构成你生活的大部分，而唯一能让你真正从工作中得到满足的办法就是爱你所做的是。假如你还没有找到它，那就继续找吧。不要停下脚步。同所有与心灵相关的东西一样，当你找到它时，你会知道的。而且就像那些美好的爱情一样，它会随着岁月的增长而更加醇美。”

如果你真的没有发现自己喜欢的事情，那请不要放过任何尝试

的机会，你可以接受各种挑战，尝试去做各种事情，不要拿自己太当回事了，丢弃那虚妄的自尊，不要怕出丑不要怕失败，你甚至要允许自己经常失败，给你面对失败的经验，给自己不断重新再来的勇气，你要做的就是积极地尝试，直到找到自己内心真正的热爱，找到自己愿意为之努力的梦想。要给自己时间，让自己慢慢来，给自己面对失败的勇气和对梦想持续的热情，因为最难的事情不是面对失败，而是面对一而再再而三的失败还能永葆热情。

人生没有规划

你问我如何规划自己的人生？我只能回答不知道。以前我对“职业规划”“人生规划”之类的东西很迷信，觉得越早规划好自己的人生道路，离成功就越近。后来生活阅历增多，自己也渐渐有了一些独立思考的能力，我才发现“人生规划”完全是扯淡，人生是难以规划的，人生从来就不是规划出来的。

孙悟空从石头里蹦出来的时候还不会 72 变，也不知道自己会成为一个叫“唐僧”的和尚的大徒弟，并跟一头猪去西天取经；诸葛孔明在刘备三顾茅庐的时候也不知道自己会在军事史上书写下“赤壁之战”这样牛逼哄哄以少胜多的战役；乔布斯从只念了半年的里德学院退学的时候也一定不知道他会成为一个叫 iPhone 的手机品牌的缔造者，也绝对预测不到他逝世的时候，全球各大网站会在页面上写着“Steve Jobs 1955—2011”以此来缅怀他。

冯唐也许从来没想过自己会成为麦肯锡公司全球副董事合伙人，同时还是一个出了好几本书的作家，他年轻时是个诗人、文艺

青年，后来读了妇科博士，再后来进了咨询公司，现在又做了实业。他想写小说就去写，想开公司就去开，一路都在做自己想做的事情。蔡骏也许从来没有想过自己会成为中国悬疑小说作家第一人吧，他当初只是一边上着自己的班，一边在“榕树下”一下一下地敲击键盘。老罗也许从来没有想过自己会成为教英语的老师，还和西门子打了一场旷日持久的维权之战吧。一年半以前我不知道自己会在海拔 5200 米的珠穆朗玛峰脚下徒步四公里还心跳正常，呼吸平稳；也不知道自己能持续跑步 70 分钟，跑完 10 公里，不仅没累死还有跑步快感；更不知道自己在一个叫“豆瓣”的地方写文字，然后有 3 万多个豆友关注我；我只是做自己喜欢做的事情，去自己想去的地方，一步步地跑，一字字地写（请原谅我不要脸地把自己和冯唐、蔡骏、老罗并列）。

人生从来不是规划出来的，而是一步步走出来的。找到自己喜欢的事情，每天做那么一点点，时间一长，你就会看到自己的成长。

就算吃不起最贵的 PAUL，也吃得起 85℃

你说你想嫁个有钱人，我只会说你去嫁吧，只要你能把自己嫁出去。你以为嫁个有钱人就会幸福，那你就去试试吧。你试过了才会知道有钱人的生活是怎样的，是不是如你想象的那般奢华美好？是不是你自己想要的那种生活？对于很多像我一样缺乏独立思考能力，又不懂得借鉴他人历史教训的人，只有亲身经历过，才能知道自己想要什么样的生活，就算不知道自己到底想要的是怎样的生活，也至少能明白自己不想要怎样的生活。你以为嫁个

有钱人就能感到幸福吗？其实，你所谓的幸福不过是那些时尚杂志、影视娱乐、社会习俗给你定的幸福标准，你从来就没有思考过自己真正想要的是什么。

其实，你想嫁个有钱人无非就是为了不用自己奋斗就能过上衣食无忧的好日子，但是你真的能够心安理得地享受这样的好日子吗？这些好日子既然是别人给你的，那么别人也随时可以拿走，到时候你何以立足？如果你真的嫁入豪门，却整天提心吊胆地害怕失去这样优裕的生活，你的内心也一定没有安全感，一定不快乐，那这样的日子是好日子吗？我坚信只有自己让自己过上好日子，那才是真正的好日子。

姑娘你要相信，在现在这个只要肯付出努力就不会饿死的社会，单单依靠自己，你既会有爱情，也会有面包。就算吃不起最贵的 PAUL 的面包，也吃得起 85℃ 的面包。

是什么捆绑了你的人生？

今天和一个朋友通了电话，她说 2012 年要让老板给自己加薪，其实她刚跳到新公司 3 个月；她要结婚，因为她已经 27 岁了，而且男朋友还算有钱，可是她和这个男朋友刚恋爱还不到一个月，也许都没上过两次床；她还要学开车、学习法语。可是她又说她并不喜欢学习这些，真正喜欢的是养宠物，因为这是当今社会的生存技能，所以她才要学会。我当时就问，姑娘你累不累啊？

我们成长的过程是不断被教育、被规划，不断接受外界赋予标准的过程，时尚杂志、传媒资讯、社会习俗给你列出各种各样的幸

福标准，你费尽心思踮起脚尖去靠近这个标准，你把自己框在一个标准的正方形里，上边的边框是你要学业有成，进入名牌大学；下边的边框是能多赚钱，买房买车；左边的边框是30岁之前要结婚，女的最好嫁个有钱人，男的最好娶个漂亮媳妇，还要婚姻幸福；右边的边框是有一份高收入又稳定的工作，一辈子衣食无忧。你以为这样自己就有了安全感，你以为这样的人生就是幸福完美的人生，但这却不是真的，我看到很多有房有车的已婚人士并不幸福，他们把自己框在这个框里，只感到更大的困惑，他们往往会发现自己一直在追求的并不是自己真正想要的，他们没有对自我思考过，没有独立想过自己要过怎样的生活。

其实，每一个人的人生都是两点一线，向死而生的过程，你渴望的安全感无非就是希望这两点一线走得平顺一点，少一点曲折，少一点弯路而已。人生本来就是一段旅程，目的地都是一样——死亡。有的人旅程充满五颜六色变幻万千的风景，有的人旅程只是一成不变的索然无味，你想成为哪一种人？

有个年纪大的长辈和我说，如果有机会，年轻人30岁左右出国留学都不会太晚，重要的是去经历生活，体验生命。我非常同意他的说法，但是现实中我听到很多人会说，你都30岁了还出国留学，太不靠谱啦，等念完书，年纪都多大了，结婚、生孩子、找工作的年龄也相应往后延，这样你的人生很痛苦之类的……

为什么你的思维会如此僵硬？是什么桎梏了你的思维，捆绑了你的人生？在这个资讯泛滥，每一秒钟都有新微博的时代，独立思考比其他任何东西都要来得重要。

我一直想不明白，怎么有这么多人这样算计人生呢？人生真的

不是算计出来的。有人说：“只有一次的生命，需要活得真性情一点。”真性情就是你不要压抑自己的需求，你要听从自己内心的声音，过自己想要的生活。也许我在念书的时候就结婚生孩子呢？就算念完书，年纪大了再结婚生子又怎样呢？就算我一辈子不结婚生孩子又怎样呢？难道就不会幸福吗？你的生活是需要别人对你说“好”你才会觉得好吗？你的安全感是来自符合社会习俗制定的标准吗？你的幸福感是建立在别人对你的生活投以羡慕嫉妒的目光上的吗？真正的强者是能在人生的旅途中蜕变为只对自己心声负责的达人。

世上本没有安全感，想的人多了，就有了虚假的伪安全感。尤其是女人，很容易被各种伪安全迷得神魂颠倒，我们大多数时候对事物的认识建立在外部资讯和各种广告上，缺乏独立思考和判断的能力，这样容易习惯性地给自己贴上各种各样伪安全的标签：有了房子就有安全感，有了钱就有安全感，有一份稳定的工作就有安全感，找个老实木讷听自己话的男朋友就有安全感，结了婚就有安全感，有了孩子就有安全感……

可是，真正的安全感不是来自外部物质的赋予，而是来自内心的平静和充盈，来自对自我的自信和对人生的笃定。可是要获得这些都需要人生经历的慢慢累积，需要吃过生活的苦头，经历过许多事，见识过很多人，还要有自己的修养和悟性，才能做到平和冲淡，不忧不惧。所以，亲爱的朋友，不要着急，慢慢来，你会有安全感的。

慢慢来，一切都来得及

那些早早找到自己的人生梦想，遵循天命的人，固然很幸运；