

慢慢来，
一切都来得及

meiya
著

慢慢来，
一切都来得及

meiya
著

Take
it
One
Step
at
a
Time

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢来，一切都来得及 / meiya 著. — 北京：北京
联合出版公司，2016.5

ISBN 978-7-5502-6785-5

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 (2015) 第309056号

慢慢来，一切都来得及

作者：meiya

责任编辑：王 巍

装帧设计：山川Gabryl

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数210千字 880毫米×1230毫米 1/32 9.75印张

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6785-5

定价：36.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82069336

序

慢慢地在时间中呈现你自己

春节回乡下老家，经过村口，我抬头发现路边那一棵桂花树长得又高又壮，枝繁叶茂，翠绿的枝叶形似大伞，撑起一大片绿荫。家人告诉我，每年农历八九月份，它就会开满桂花，香气弥散开，整个村庄都能闻到馥郁的桂花香。

我离开家乡去外地上大学的时候，还记得村口这棵桂花树，那时它又小又瘦，看起来弱不禁风的样子。如今十年过去了，它茁壮成长，完全变了模样，真是“十年树木”啊！

我联想到自己，从上大学到现在，时间已经过去了十年，我在这十年间是如何“树”自己的呢？答案似乎是不停地学习和完善自己：学习更多地认识自己，认识这个世界；学习发挥自己的优点，改善自己的缺点；学习交朋友；学习与人相处和合作；学习独立思考，努力成为更好的自己。

“十年树木，百年树人”这话出自《管子·权修》，原文为：“一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；终身之计，莫如树人。”意思是培植一年就有收获的是庄稼，培植十年才有收获的是树木，培植一生才有收获的是人才。“十年树木，百年树人”比喻我们培养和塑造一个人不是一朝一夕的事，需要长时间的积累与沉淀。

可是我们很多人似乎忘记了这一点，总想着在短时间内就获得成功，就有丰厚的回报，做很多事情都充满着功利性。我在做心理咨询的过程中看到，现在很多人在时间方面越来越焦虑。比如有的学生总是逼迫自己学习，或者为了比别人强而学习，总想着自己要是这一刻不努力学习就会落后于人，就考不上好大学、考不到证书、找不到好工作。一放松下来就有很多的自责和愧疚感，于是哪怕心不在焉，也要坐在那里装出学习的样子。有工作的人，总想什么时候涨薪水，工作多长时间升职，一年我要达到怎样的水平，三年我又要坐到什么位置，他们经常加班加点，害怕自己一停下来，属于自己的一切就会消失……

有一个读者说她丈夫工作压力很大，有严重的焦虑和抑郁情绪，经常失眠，但是他单位的领导正打算给他升职，问我要不要接受这次升职。她说，拒绝的话，害怕以后再也没有这么好的升职机会了；接受的话，又担心丈夫的身心健康会崩溃。我回答说，属于他的机会是

永远都会有的，不会机不可失，只要他有这个能力，但前提是有健康的身心状态。可他们似乎并不认同。

我有个表弟告诉我，他患上了“时间焦虑症”，总担心自己的时间不够用，总在追着时间跑。他计划26岁要买房，28岁要结婚，30岁的财富累积要达到多少位数。他跟时间的关系太紧张了，内心总有无数的担忧和焦虑。

有意思的是，在我们这个时代，很多人一方面拼命追赶时间，一方面拖延症又很严重。明明有很多事情要做却总是提不起干劲，拼命玩手机而不是去做自己认为重要的事，熬夜上网迟迟不愿意去睡觉……这是因为我们的内心太焦虑了，我们没法与时间和平共处，外部再忙碌也无法挽救我们内心的混乱无序。于是，情绪问题严重，工作效率低下。

当我因为琐事太多心烦意乱的时候，会找一块软垫子放在地上，然后安静地坐在上面，闭目呼吸十五分钟。这十五分钟里会有很多的念头在我脑子里飘来荡去，但是我会一次次地把注意力放在呼吸上。十五分钟后，我便觉得自己的心安静下来了，很多事情也不是那么令人烦躁了，反而能更有动力从容不迫地去做事。当心静下来，外在的一切才能有序前进。

时间是向前流动的，时间是不可逆的，时间是有限的，我们每个人都仅有一生，因此，我们要珍惜时间。但是珍惜时间，并不意味着在时间里焦虑不安。

我们可以学习和时间坦然相处，握手言欢。我们要有忙碌的时候，也需要有休闲，有玩乐，有无所事事的时候。我们可以在休闲与玩乐中保持自己对学习的兴趣，增加自己对生活的好奇心，发展自己的创造力。

同时，我们也要信任时间，相信时间是公平的。时间从来不撒谎，我们把时间花在什么地方，它就会回报给我们什么。

我认识很多写作、出书的朋友，发现他们都与我有一样的经历：刚开始是在网上记日记、写博客，有的写职场，有的写理财，有的写游记，有的写心理，有的写故事……也许他们白天都有一份普通的朝九晚五的工作，但是因为热爱写作，每天下班之后，每个周末空闲的时间，他们都会坚持坐在电脑前，像一个手艺人一样码字，带着一颗安静踏实的心表达自己想表达的。半年过去了，一年过去了，两年过去了……他们写作的技艺不断提高，写出来的文字也得到越来越多读者的喜欢，编辑、出版社纷纷找上门来，要帮他们出书。他们后来顺利出书，有的找到了自己职业的新方向，有的焕发了人生的第二春，有的辞职去创业了。

一个人选择如何填充他的时间，其实就是选择了如何填充他的生命。

当你努力做好一件事情，在时间中不疾不徐一点一滴地呈现你自己时，你每一天都会有成长，成功就会是自然而然的事情。

所谓的成功其实是一个外在的表现，内在则是我们不断花时间与一个事物建立关系，随着时间的推移，我们与这个事物的关系越来越深厚，于是便取得了成功。成功是关系深厚时顺其自然、水到渠成的结果。

日本著名的漆艺家赤木明登说：“一件产品，首先要让手艺人从心底享受制作它的过程，除此之外再没有什么办法来打动购买使用它的人。”我相信，如果你想要事情有一个好的结果，你真的更应该注重做这个事情的过程，你要关心在这个过程中，你是否沉浸，是否投入，是否体会到了快乐。如果你有一个好的过程，自然会到达一个好的结果。

好的过程如何拥有呢？不再两只眼睛盯着外面，而是愿意停留在自己真实的生活里，调整好我们的心态，让我们的心慢一点，气定神闲一点，相信时间的力量，让时间带领我们到自己想去的地方。

这本书出版至今已经三年多了，依然还算畅销，对此，我非常感恩。因为这本书的出版，我的生活有了很多的变化，很多读者也因这本书认识了我，喜欢上我写的文字。后来，我辞职成为了自由职业者，学习心理咨询，顺利转行做心理咨询师，做了自己喜欢的工作，按照自己的心意自由地生活，这都与这本书的出版有着千丝万缕的联系。非常感谢过去与我合作的编辑、图书公司、出版社，也非常感谢一直以来阅读我文字的读者朋友们。

这几年来，有很多的读者写信告诉我，他们因为看了这本书，有怎样积极的变化和成长：有的调整了自己消极的心态；有的获得了内心的安慰；有的备受鼓励，提升了自己的学历或者实现了自己的目标。这些对我来说都是莫大的缘分和荣幸。同时，我也很清楚，这些改变的发生是因为他们自己做了一个选择：在时间中让自己成长。

我们每一个人都是一棵树，只是有的人是桂花树，有的人是银杏树，有的人是苹果树。我们每一个人都有蓬勃发展的可能，只需要安心做好自己，然后在时间中呈现出你自己，活出你自己。

慢慢来， 一切都来得及

序 慢慢地在时间中呈现你自己

第一章 梦，要实现

- 慢慢来，一切都来得及 > 002
- 梦想，不只是说说而已 > 014
- 不要害怕生活 > 021
- 没有一步是浪费的 > 030
- 孤独要趁好时光 > 038
- 去做的屌丝，才有逆袭的可能 > 046
- 宁要一个完成，不要千万个开始 > 058
- 不要害怕自己不聪明，
也不要害怕做一个努力的普通人 > 065
- 毕业六年，谈谈我在职场上学习到的经验和教训 > 070
- 想到达明天，现在就要起程 > 085

慢慢来， 一切都来得及

contents 目次

第二章 痛，要转换

- 你虽脆弱，但必坚强 > 094
- 人生已经如此艰难，我不能悲伤地坐在你身旁 > 101
- 留下来，一起看看明天 > 107
- 希望你每一天都能重新自由地选择爱我 > 113
- 停止抱怨，对自己的人生负责吧 > 121
- 如果人生就像萤火虫的尾巴 > 128
- 如果错过太阳时你哭泣，请擦干眼泪等星空 > 136
- 这世间没有一个完美的解，
但你要有一颗敢于做选择和为选择承担的心 > 145

慢慢来， 一切都来得及

第三章 病，要疗愈

- 别拿阴影当借口 > 152
- 吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉 > 157
- 和你道一声晚安 > 171
- 熟能生巧常有，而出奇制胜不常有 > 182
- 这有什么用？ > 190
- 没得选择和选择困难 > 196
- 真的是这样吗？ > 204
- 求人不如求己 > 215
- 分享的意义 > 223

慢慢来， 一切都来得及

contents 目录

第四章 爱，要学习

- 一个饥饿的乞丐是没资格付出的 > 232
- 你能体谅我有雨天 > 237
- 谈谈钱，说说爱 > 244
- 只爱得不到 > 256
- 爱自己，就不要过度牺牲 > 267
- 爱我，就给我恰到好处的回应 > 275
- 有一种幸福叫作“微幸福” > 282

后记 >288

慢慢来，
一切都来得及

1
第一章
梦，要实现

Take

it

One

Step

at

a

Time

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，我就感到很迷茫。

“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；有的甚至在念大二就感觉自己是个失败者，一天到晚得过且过，不知道自己需要什么，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需要什么……

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