

为幸福放慢脚步

匆忙的人生需要刹车

黄志坚◎著



留出你的咖啡时光，
思考、欣赏、感悟我们仅此的一生

“穷忙一族”快乐工作 幸福生活^的心灵指南

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。
每个人的一生其实都是一次远行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。

为幸福放慢脚步

匆忙的人生需要刹车

黄志坚◎著



快乐工作
幸福生活 的 心灵指南

内 容 简 介

本书通过隽永的哲理文字，循序渐进地告诉读者：忙碌而快节奏的生活会让人失控，从而导致不好的状况，如身体的不适、工作效率低下、生活的黯然。而及时刹车，暂停一下，就能规避这种局面。

本书分别从暂停的四大目的（欣赏、思考、休养、调整）入手，清晰阐述暂停对每个人的必要性，以及对每个人一生的意义；告诉快节奏一族，在努力打拼的同时，别忘了学会享受生活，因为生活的意义不在于忙碌后的结果，而在于实现梦想的过程；在工作和生活中学会随时暂停，是为了让人生更有效率和价值。

本书立意新颖，既是心灵迷途者的向导，又是每个人生活和工作的指南。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

为幸福放慢脚步：匆忙的人生需要刹车 / 黄志坚著. —北京：电子工业出版社，2010.2
ISBN 978-7-121-10057-4

I. 为… II. 黄… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 226207 号

责任编辑：李光昊 文字编辑：吴亚芬

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13.25 字数：201.9 千字

印 次：2010 年 2 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

在电视剧《奋斗》的第五集中有徐志森教陆涛学开车的情景。

开始时，徐志森说：“你看到我怎么开了吧，你不要管这车是什么牌子，值多少钱，这和开车没关系。你只要记得，遇到状况，就踩刹车。”然后，在他叫陆涛开快车再刹车，停下后又说：“对待某些事情也要像开车一样，随时刹车才不会失控，开快车谁都会，但能及时刹住车可不容易啊。”

几分钟后，陆涛在失控之下把那豪华的奥迪 A8 撞到了路牌上，吓得话都说不出来了。徐志森又利用这个机会启迪说：“你看到了吧，不刹车就会失控，而失控是最坏的情况。因为没有人知道失控以后会发生什么，开车是这样，做生意也是这样，在不清楚周围情况的时候就要刹车，随时刹车！”

徐志森言传身教地启迪陆涛，让陆涛意识到失控的危险，要懂得遇到状况就及时刹车。其实在生活中，大部分人都处于失控状态：工作失控、情绪失控、感情失控、亲情失控……生活和工作一团糟，觉得人生失去了意义。

其实人的生活比开车还容易失控。在快节奏的大背景下，人们总是急着去赶路而忘了欣赏路上的风景；总是不给自己足够的时间去思考就做出有失理性的行为和决定；总是为了工作、名利而忽略了自己的健康；总是为了盲目的目标，固执地坚持走那条南辕北辙的路……而盲目地追求快，不懂得及时刹车的结果，就是失控。失控是最坏的情况，因为没有人知道失控以后会发生什么——也许是撞车，受点小伤，也许是偏离正常的轨道，坠入万劫不复的悬崖，车毁人亡。

因此，在不清楚周围情况的时候就要及时刹车，这样就可以让人们知道自己在哪里，让人们知道做的事情是对还是错，让人们不过于情绪化而客观地分析问题并随时调整心态。

每个人的一生其实就像一次旅行：需要随时刹车，或者是驻足欣赏路边的风景，这样一路的旅程才会美丽而快乐；或者刹车想想，路有没有走对，是不是与原来的目标有偏差或者背道而驰，或者刹车停下来，为汽车加油、保养，让它能更好地前行；或者在清楚自己走错时刹车，调转车头朝正确目标前进。只有及时刹车，歇歇、调整一下，用心看看和想想，你才会感觉生活是如此的精彩美丽。

记得在一个周日的夜晚，我还在忙碌地工作着……突然手机响了，周围嘈杂的声音使我听不见对方的声音。我只能挂断电话给对方发了一条短信。忙中竟然弄错了一个数字，直到那个陌生人发来表示疑问的“？”，我才发现因手机号码太相似了而发错了信息。我连忙给这个不知名的人发信息表示歉意。他（她）回复说：“没有关系。”

虽然很疲惫了，但这个小插曲让我有一种放松的感觉。之后我们从陌生人变成现实中很要好的朋友了。

伟大的雕塑艺术家罗丹曾说：“这世间不缺乏美，而是缺少发现美的眼睛。”在一般人看来，上述那种美丽的错误唾手可得，但是为什么有很多人却从来没有这种美丽的心情呢？究其原因是他们常常处于忙（盲、茫）的状态，为了工作、金钱和地位疲于奔命，在休闲与事业之间失控了。哪里还能正常地去享受生活的幸福和快乐呢？所以说，人生的美丽和幸福，是属于那些懂得随时将忙碌暂停而偷闲的人。

在欧洲阿尔卑斯山的一条风景很美的大道上，有一句标语：“慢慢走，请注意欣赏！”现代人看起来太忙了。许多人在这忙碌的世界上过活，手脚不停，就好像在阿尔卑斯山上旅行，乘车匆匆忙忙地过去了，没有时间回一回头或者停一停步子，欣赏一下风景。结果，使这原本丰富美丽的世界，在人们眼中空无所有，只剩下了匆忙和紧张，劳碌和忧愁。

也许每个人都和我一样一直思考这样一个问题——一个人毕生劳碌，到底是为了什么？这似乎是一个太深刻的命题，一时无法给出明确的答案。下面这个故事，我想多少能够带来一些启示。

一只小老鼠拼命地奔跑。乌鸦问它：“小老鼠，你为啥跑得那么急？歇歇脚吧。”

“我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”小老鼠回答，继续奔跑着。

一会儿，乌龟问它：“你为啥跑得这么急？晒晒太阳吧。”

小老鼠依旧回答，“不行，我急着去路的尽头，看看那里是啥模样。”

一路上，问答反复。小老鼠从来没有停歇过，一心想到达终点。直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩，终于停下来了。

“原来路的尽头就是这棵树桩！”小老鼠喟叹道。更令它懊丧的是，它发现此时的自己已经老迈：“早知这样，好好享受那沿途的风景，该多美啊……”

生活在快节奏中的人们，正如小老鼠奔跑一样：为了不迟到，步履匆匆；为了赶时间，在快餐店里狼吞虎咽；为了不错过客户和老板的召唤，保持手机24小时开机；为了工作，把儿女情怀抛在一边；忘了给自己放个假，重新找到那个快乐与充满活力的自己；忘了自己究竟为什么而活……人们每天都在跟时间赛跑，脑海里只有“快一点，再快一点”的概念。所谓的幸福和快乐就这样被忙碌的生活吞噬了，其实它们就隐藏在琐细的生活之中，只需要停一停匆忙的脚步就可以发现，而很多人却兀自睁着一刻都无法闲暇的双眼，对此视而不见。

作家蒋勋这样解释过“忙”字的意义：“忙”是“心”加死亡的“亡”，如果太忙，心灵一定会死亡。这样的解释，虽然另类，却很有道理。**不要以为醒着，就清醒地活着；不要以为活着，就活得明白；不要以为你明白地活着，就活出了真正的自我。**其实，人们在日复一日，年复一年周而复始的日子中失去了生活的激情和斗志，很多曾经久违的东西已经在不知不觉中沉睡，而这些沉睡的东西恰恰是灵感、力量和快乐的源泉。想要找到原来的它们，就必须懂得为匆忙的生命刹刹车。

有位哲人曾经说：“**当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。**”每个人的一生其实都是一次旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，以及看风景的心情。所以，生活需要及时刹车。

黄志坚

目录

CONTENTS

◆ 第1章 及时刹车，规避生命的失控 / 1

有位哲人曾经说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”匆忙的人生需要刹刹车，暂停下来。

演讲中的暂停，可以牵引观众的情绪，使你的演讲更出彩；谈判中的暂停，可以给对方权衡的空间，更能促成交易；比赛中的暂停，可以调整队员的打法，甚至可以反败为胜；感情危机中的暂停，可以让双方反省自己，也许经过激烈的思想斗争，你才发现对方还是最美的那一位……可以说，暂停是技巧，是缓冲，是休整，是欣赏，是为了更好地前进。

快，是失控的根源 / 2

暂停，是为了亲伦重现 / 5

暂停，是为了给养，更好地前行 / 8

暂停，是为了欣赏风景 / 10

暂停，是为了找到生命的本真 / 13

暂停，是为了冷静下来，理智思考 / 15

暂停，是为了控制情绪 / 18

暂停，是为了提高效能 / 21

暂停，是为了调整和修正 / 23

完美的人生需要且走且停 / 25

◆ 第2章 及时刹车，驻足欣赏沿途风景 / 29

人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景，以及看风景的心情。在人生的旅途上，别忘了驻足片刻，欣赏路边绽放的玫瑰。既然上天赐给我们一双眼睛，我们就该多观察身旁的世界，并尽力帮助其他不幸的人。走过人生这一遭时，帮你自己一个忙吧！停下匆忙的脚步，花点时间，仔细观察你四周发生的事物，也许你会得到不少惊喜。

欲停不能，你错过了什么 / 30

用欣赏的态度去生活 / 33

随时暂停，发现生活中的机会 / 35

乐在此时，而不是以后 / 37

忙里偷闲，享受你的工作 / 41

感情亮红灯时，请及时刹车 / 44

恋爱的“半糖主义”境界 / 48

不要因为忙，而错过了爱 / 52

性爱不是方便面，需要慢慢来 / 54

留出享受天伦之乐的时间 / 56

尽孝一定要从容 / 59

别忘了将幸福唤醒 / 61

平凡就是最大的幸福 / 63

◆ 第3章 及时刹车，三思而后行 / 66

逗号在语言学上的作用是停顿，这停顿有着特别的意义。它让我们在阅读的过程中有了思考的空间，正因为有了这逗号的停顿，文字才变得更美了，而含义变得更深刻了。

忙碌有时候是一种幸福，只要你清醒地知道忙碌的意义；清闲有时候是一种境界，只要你不会为此而麻木。生活中有太多的波折，大多数人在遇到挫折时，往往选择“重启”（知难而退，选择重新开始）。而为什么不按下暂停键，思考一下，也许问题会迎刃而解，生活也会变得更好！

再忙，也要暂停下来思考 / 67
发怒之前，请按下暂停键 / 70
反省，是年轻人每天的必修课 / 73
力不从心时，别忘了叫“暂停” / 76
与人沟通，记得及时让嘴巴暂停 / 80
谈判中屡试不爽的暂停技巧 / 83
凡事三思而后行，谋定而后动 / 86
生命需要删繁就简 / 92
寻找生活中真正的财富 / 96
谨防心灵感冒 / 98
不必太在意人生烦恼 / 102

◆ 第4章 及时刹车，给自己补养 / 105

余秋雨在《行者无疆》一书中写到：中国人刻苦耐劳，偶尔也休息，但那只是为了更好地工作；欧洲人反过来，认为平日辛苦工作，大半倒是为了休假，因为只有在休假中，才能使杂务中断，使焦灼凝固，使肢体回归，使亲伦重视，使人暂别异化状态而恢复人性。

假如生活是一列奔驰而过的列车，那么休整就好像是这个列车长途跋涉时一个小小的车站，我们需要在那里加水、加煤、检修。不是说，不会休息的人就不会工作吗？

从王石自传《让灵魂跟上脚步》说起 / 106

8-1>8 / 109

平衡工作与休闲 / 113

放下工作，随时给自己放个假 / 116

休养，从每天的晨练开始 / 120

谁偷走了你的睡眠 / 123

工作中要学会“忙里偷闲” / 127

工作狂，你需要紧急刹车 / 130

难过的时候，去看看大海 / 134

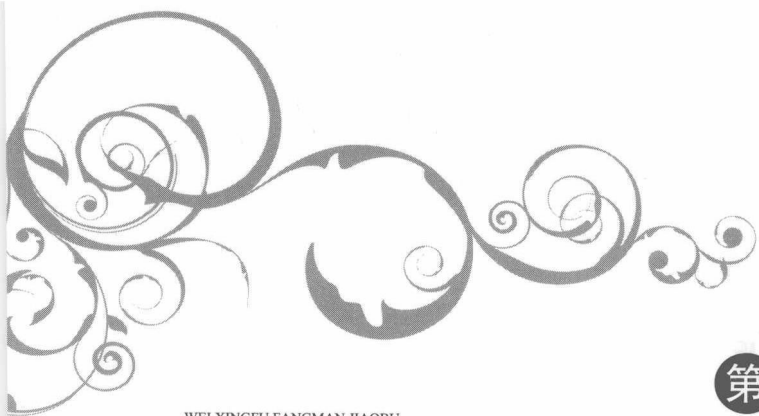
倾听大自然的声音 / 136

每年到你心仪的地方去旅行 / 139
偷得浮生半日闲：随时从忙碌中抽离 / 142
学习是一辈子的事，随时给自己充电 / 145
别活得太累 / 148

◆ 第5章 及时刹车，重整人生行囊 / 151

火箭发射升空，只有3%的时间在瞄准，剩余97%的时间都是在不断地修正。人生也是如此，每天修正一次和每年修正一次，甚至一生只修正一次结果是完全不同的。其实，反思也好，修正也好，其过程本身就是一个不断总结、不断纠正和不断提高的过程。

重整行囊，人生需要随时转变 / 152
方向错了，就要及时刹车 / 156
职业错位，就一定暂停下来，及时修正 / 158
剔除盲目这根刺 / 163
人生需要在回首中调整自己 / 166
为人不能太贪婪，需要适可而止 / 169
改变现状：要为快乐而工作 / 172
兼顾工作，寻找平衡的生活 / 177
做回真正的自己，比什么都重要 / 180
现状是一座孤岛，绝不能安于现状 / 183
最容易忽视的真理：健康才是生活的重点 / 185
换个角度思考，生活更精彩 / 188
少有人走的路也许正是你的成功之路 / 191
有“失”才有更好的“得” / 193
人人都需要每天更新自己 / 197



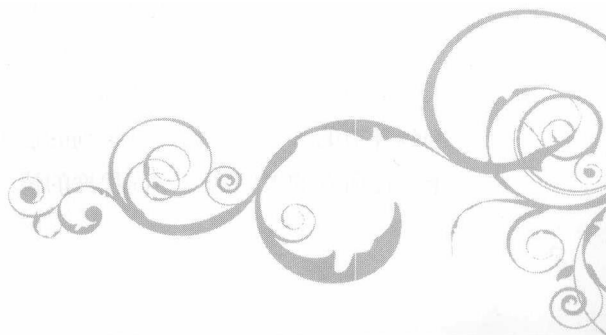
WEI XINGFU FANGMAN JIAOBU

第 1 章

及时刹车，规避生命的失控

有位哲人曾经说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”匆忙的人生需要刹刹车，暂停下来。

演讲中的暂停，可以牵引观众的情绪，使你的演讲更出彩；谈判中的暂停，可以给对方权衡的空间，更能促成交易；比赛中的暂停，可以调整队员的打法，甚至可以反败为胜；感情危机中的暂停，可以让双方反省自己，也许经过激烈的思想斗争，你才发现对方还是最美的那一位……可以说，暂停是技巧，是缓冲，是休整，是欣赏，是为了更好地前进。





快，是失控的根源

为何交通部门一再三令五申地强调，司机不能开快车，不能超车和抢行。这是因为开快车容易失控，失控就会出现交通事故。生活中也是如此，快节奏的生活，很容易让人失控。一旦失控，就是想停也停不下来，造成的状况可能是健康的威胁、爱人的错失、错误的决定、经济的损失，也可能是快乐的丧失。

也许你听说过这样一个故事。

有位老板娘打通宵麻将输了钱，回到家老板说了她几句，她反而大吵大闹。老板愈想愈生气，没吃早餐就赶去上班，刚坐下恰巧看到业务报表数字不完整，于是拍桌大骂。

业务主管听了莫名其妙，因为十几年都是这样做的，却不敢抗辩解释，默默拿回去重做。坐回位子后，看见秘书送上来的文件正好有两个错别字，于是将她骂得狗血淋头。秘书不敢解释这文件完全是照他的原稿打的，只好乖乖拿回去修改。

秘书下了班，带着怒气回了家。才一进门，看见儿子就破口大骂：“为何不将制服换下？制服弄脏了，明天怎么办？”

儿子收起了奖状，气嘟嘟地冲入房间。这时天真无邪的小妹妹，高高兴兴地跑来，没想到平时最爱她的哥哥对她大吼：“滚出去，不准到我房间来！”

小妹妹含着眼泪走出哥哥房间，刚巧遇到心爱的猫咪挡在前面，小妹妹正在气头上，便朝小猫踢了一脚，猫咪吓得跑上阳台，一不小心将阳台的花盆碰倒，正好老板娘赶到此幢公寓打牌，花盆恰巧砸在她头上，脑袋开了花。

以上的故事，也许你会觉得太过于巧合，但是，这样的事却经常发生在人们的现实生活中。因为在同一个环境里，任何一个人的情绪失控，都可以影响到身边的人，甚至通过一系列的连锁反应后，又将噩运再度降临在自己的身上，让所有的人都遭受不同程度的情绪伤害。

生活中，人们看到情绪失控的妇女撒泼打滚，就骂“没素质”、“丢脸”……其实，每个人都有情绪失控的时候。

在情绪上失控，是比较常见的失控现象。其实，失控的情况在生活的其他方面也是屡次发生的。比如，决策上的失控，在一个重大的决策上没有考虑周全，从而实施了行动，导致了错误的结果和经济的损失。又如，健康上的失控，超负荷的工作让身体不堪其重，健康已经失控了。再如，家庭关系的失控，因为工作的繁忙或者其他原因，自己无法与家人相处，导致亲情疏远，事业与家庭发生严重冲突。

失控的可怕性在前面的故事中已经有过诠释，我们不妨再想象一下：我们开着快车，在车流如梭的十字路口，刹车在那一瞬间失灵，会发生什么样可怕的事故？这样的事情想起来都会害怕。所以说，失控是最坏的情况，因为没有人知道失控以后会发生什么——也许是撞车，受点小伤，也许是偏离正常的轨道，坠入万劫不复的悬崖，车毁人亡。只不过，有些失控状态是显而易见的，有的却是隐藏的，但是它已经存在，只是你没有意识到。不管是哪种失控，都是可怕的，我们有必要防止失控，将危险的火苗扼杀在最初。这样的人生才是最和谐和最完美的。

常人总是急于对外界的情绪做出反应，顾不上理性思考，就轻易付诸行动。追根究底，快是导致失控的根源。

富兰克林的“时间就是生命，时间就是金钱”，早已成为了大工业时代的座右铭，曾影响了整个世界，激励了无数人化为整个社会的一个齿轮，为了梦想日夜运转不息。

曾几何时，“深圳速度”风行华夏大地。凡是繁忙的人都被认为有本事有前途，所以不忙也得装忙。“工作第一”的口号日益驱赶着人们的脚步，工作、房子、车子成为一条望不到头的人生奋斗目标，催促着人们为此而快马加鞭，永不停歇。

对于大多数人而言，快是美好的，这一点在体育竞技中表现得更为明显。很多时候，冠军只要比亚军快0.001秒，两个人的人生境遇就有着天壤之别。因此，人们凡事都追求快。追求效率是没有错的，但是，人们往往会忽视一个问题：一味地追求快，人容易变得像流水线上的机器一样，按部就班，每天都



很忙。形成习惯后，一切都围绕着工作，工作变成整个人生的核心了。当一个人变成了工作的机器时，他就早已失控了，他不能去操纵工作，反而被工作操纵。

我们再联想一下交通事故，大多是因为开快车导致失控造成的。生活中快者永远是拼命三郎的样子，忙着挣钱，忙着升迁，忙着结婚，忙着养老，也忙着奔向那众多的疾患和死亡，停不下来。忙到最后，错过了美好的年华，错过了生命中最重要的人和最重要的事。当你醒悟时，生命已经走到了尽头，没机会重来了。

万科代言人王石在他的自传《让灵魂跟上脚步》的后记中写到：“过去的20多年里，我身处的社会、我所带领的企业和我自己，都在高速发展变化。我们的速度太快了，脚步远远跑在前面，灵魂跟不上来，整个社会因此变得很浮躁，就像德鲁克说的：‘我们大大高估了眼前，却大大低估了未来’——我本人也不例外。”

因为盲目追求快，王石的身体面临生命的威胁。那是1998年前后，王石突然被查出患上了一种很奇怪的心血管疾病，医生断言：最长一年，他一定会坐上轮椅。突如其来的疾病彻底地改变了王石，这位身上流淌着强悍的军人（父亲）和游牧民族锡伯族（母亲）血液的男人开始重新思考生命与商业的意义。

快，让王石失去了健康的身体，让他丧失了思考生命意义的时间。要不是因祸得福，他永远都不会知道，人生原来有很多事情比赚钱更重要。所以，不要等到身体面临威胁时，才暂停下来，思考生命的意义。懂得暂停后的王石在后来总结说：“万科之所以能走到今天，就是因为有稳定的心态，一步一个脚印。在这个社会上，有很多事情是没法超越的，不是你想多快就能多快的。”

说到王石，不由得又联想到另一个更具传奇色彩的企业家、最著名的失败者史玉柱。

正是盲目地追求快速发展，使他的巨人集团轰然坍塌。据史玉柱回忆，最后决定将原计划盖38层的巨人大厦，调整到64层，又到72层只是缘于当时的头脑一热。他当时想，64层也没有与国内一些高楼拉开太大距离，头脑一热，竟对外宣布，巨人大厦要做到72层。正是快，让他的头脑来不及冷静



思考，从而做出错误的判断，导致企业破产。

其实，早有经营大师指出，中国的企业像螃蟹，一红就死，原因就是盲目追求快。这样的例子不胜枚举，如曾经不可一世的德隆。

你有没有发现，你每天都把自己的步调调得越来越快了？从闹钟铃声响起来的那一刻开始，你就滑向生活的跑道，像协和式飞机一样以高速起飞。是的，忙碌和快节奏，让我们变得像一台按部就班的机器，自身已经无法操控，只能被一只无形的大手操控，我们失去了自我。

由此可见，如果只知道一味地忙碌和追求快，而不懂得及时暂停，那么，我们将失去太多太多的东西，而这些东西是我们最容易忽视，而又最珍贵的东西。比如，健康、幸福、快乐、亲情的温暖、爱情的甜蜜、正确的决策等。所以说，完美的人生应该是且走且停。

暂停，是为了亲伦重现

现代社会，人们忙忙碌碌，马不停蹄地前行，有的是为了实现自己的理想，有的是为了给家人好的环境，有的是为了给孩子好的条件。然而，人们并不知道，这样匆忙的脚步，并不是人生最佳的选择。生活中有梦想，有驻足远望，但是也应该有天伦之乐，有承欢膝下之乐。所以，我们也需要在奋进的人生过程中暂停下来享受下亲情的快乐，犹如登山，在每个景点处喘一口气，停一停，看一看，欣赏那些赏心悦目的美景！

人生也如此，在匆忙的工作中也应该抽出点时间来，多关注下身边的人和事，尤其要关爱家人，多与家人在一起，交流、出游或享受天伦之乐，建设和谐家庭。

他是一家公司的项目经理，整天为工作而忙碌。有一天，他忙完工作后，从座位上站起来，忽然感到两眼发黑，什么也看不见了。经去医院检查，医生告诉他患了暂时性失明症，要他好好调养一段时间。



他是个工作狂，受不了这个事实，情绪变得焦虑不安，他的妻子和女儿却并不惊慌。妻子安慰他说：“你着急也没有用，对治疗眼睛于事无补，你现在要做的是放松心情好好休息，就当休假好了，还可以在家好好陪我和孩子啊。”

听了妻子的话后，他心里有点释然了，觉得是应该好好歇歇了，这样对治疗眼睛也有帮助。虽然眼睛看不见东西，但他可以用耳朵来感受声音，感受亲情。他开始分辨得出哪些是老婆的脚步声，哪些是女儿的脚步声。一听到脚步声，他就知道是妻子还是女儿回家了，女儿的脚步声是轻松欢快的，而妻子的脚步声是优雅沉稳的。

妻子和女儿每天都围着他转，给他无微不至的照顾。因为他很少出门，妻子就常把在外面见到的趣闻趣事说给他听，说到好笑之处，他们会一起开怀大笑。女儿也好像比以前更懂事了，他觉得这些日子，自己拥有的快乐比以前拥有的所有快乐还要多。

过了一年后，他的眼睛痊愈了，他请全家去最好的饭店吃饭，看着以前熟悉的街景和再熟悉不过的妻子、女儿，他觉得都格外的美丽。妻子和女儿吃饭时的表情，让他感到很幸福。后来他对妻子和女儿说，以后要好好地对她门，要带她们去最浪漫的地方度假；买最珍贵的礼物给她们；要争取赚更多的钱，努力让她们过上幸福的生活。

而妻子则叹息着说：“你以为你带我们度假就叫浪漫，你给我们买礼物就叫关心，赚更多的钱，就是爱我们……其实你眼睛不好的时候，天天和我们在一起吃饭、说话，我就觉得很浪漫，觉得很幸福。能够和停下忙碌的你一起好好过日子，我觉得就是最大的幸福了。”

女儿也说：“爸爸，要是你的眼睛好得没有那么快就好了。你的眼睛好了，你就会天天忙工作，再也没有时间陪我唱歌，给我讲故事了；你总是在我睡着后回来，在我起床前离开。爸爸，你以后别那么忙了，我想听你讲故事，我想你多陪我和妈妈。”

他听到这些，眼睛湿润了，他一手搂住女儿，一手搂住妻子，声音哽咽：“不会的，爸爸从此以后一定会好好陪着你和妈妈。”

眼睛复明走上工作岗位之后，他尽量减少工作量，每天争取多一点时间



和家人在一起。此时的他觉得自己是世界上最幸福的人，因为他可以经常听到女儿和妻子的欢歌笑语。

每个人都身处竞争激烈的社会环境中，都被功名利禄、荣辱得失鞭策着前行，在奔波劳碌时却忘记了暂停下来，陪一陪家人或让自己的身心放松一下。那些选择忙碌，穿梭于人海中为生活奔波或被生活所困的人，日复一日，年复一年地生活。只有等到时光渐渐流逝，或经历了某次重大的打击之后，蓦然回首，才发现自己的家人被自己忽略了，自己原本拥有的亲情也被自己在不经意间遗忘了。

人活着不仅是为了前进，有时也需要暂停下来。只有暂停下来，才有更多的时间去感受家人的爱，就如一个画家在作画时，总是在纸上留些空白，而不是画满整张纸，这样才能衬托出画面的整体艺术效果。生活也是需要留点空闲出来的，要是把所有的时间和精力都留给了忙碌的工作，又怎么能感受到亲人之间的爱呢？

让劳碌暂停下来，多关心父母、爱人和孩子，“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛”。如果你连体味亲情的机会都不给自己，又怎么会去真正关心家人的幸福呢？你只有减少你的忙碌，到家庭中去慢慢发现，慢慢感受，这样才能静静地享受生活，享受亲情，你的人生才算得上是一个完美的人生。

有一个人死了去见上帝，上帝问他：“你一生中错过的最好的东西是什么？你答对了，才能留在天堂”。那个人沮丧地回答：“我错过了一个好的工作机会。”上帝摇头，他想想了又说：“我年轻的时候错过了一个漂亮的姑娘。”上帝还是摇头。那个人又想了想说：“我错过了退休的好时机。”上帝还是摇头，并且告诉他，只有最后一次机会了。那个人想了很久，忽然泪流满面地说：“我错过了和家人在一起的时光。”上帝微笑了，说：“你可以去天堂了。”

原来，世界上最不能错过的东西，就是和家人在一起的时光，只是这个人明白得太晚了。他活着的时候总以为还有很多的时间可以和家人朝夕相处，结果还没有来得及在他们身边逗留，自己就已经永远地离开他们了，从此给自己的生命留下了永远也无法弥补的遗憾。

大家都在忙，你忙，我要比你更忙。繁忙的都市里，有着太多为工作打拼的人，大家总习惯于把工作当成生活的重心，以至于错过了陪孩子的机会，