

喜羊子 / 著

别急， 给理想一点时间

美食需要时间去品味，

美酒需要时间去酝酿，

感情需要时间去培养，

事业需要时间去经营，

.....

别急，静好的岁月都会给你！



待是信念，是厚积薄发，时光终会把最好的留给最优秀的你。

本书能使你获得平静，让你在喧嚣的世界里不再慌张！

滴水穿石，伟大都是“熬”出来的！

直戳人心
de
励志经典



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

别急，给理想一点时间

喜羊子 / 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国 武汉

图书在版编目(CIP)数据

别急,给理想一点时间 / 喜羊子 著. — 武汉 :

华中科技大学出版社,2015.10

(慧心观世界)

ISBN 978-7-5680-1307-9

I. ①别… II. 喜… 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(2015)第 248890 号

别急,给理想一点时间

喜羊子 著

策划编辑:亢博剑

责任编辑:沈剑锋

封面设计:佚名

责任校对:孙倩

责任监印:张贵君

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027) 81321913 (010) 64155588

印刷:北京振兴源印刷有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:8

字数:179千字

版次:2016年1月第1版第1次印刷

定价:29.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言 | Preface

在高速发展的商业时代，“快餐”“速配”“闪客”等形容快节奏的名词和生活方式频现于我们的生活，甚至连文化都是“快餐文化”，来不及沉淀为经典就已经消失。繁华的城市中，高耸入云的大厦里，充斥着键盘紧张而急促的噼里啪啦声，滚滚车流贯穿于整个大街小巷；地铁里熙熙攘攘的乘客拥挤在狭小的车厢内，一旦车门打开，人流如潮；大街上，每个人都行色匆匆；网页上的新闻随时刷新，片刻的头条不多时就被挤出了版面……

“快”生活让现代人担负太多的压力和责任，人们不敢放慢自己的脚步，因为一旦放松就可能会失去机会、金钱、工作……在这样浮躁喧嚣的社会风气下，人们正在忽略和失去一些有价值的、看似无关紧要的细节。

“快”带来很多负面的后果：体现在为达到目的而不择手段上；体现在“为了追求所谓的快速发展而竭泽而渔”上；体现在“丢下本职工作把心思和精力投到炒股”上；体现在“为了追求所谓的学位、学历而参加所谓的速成班”上；体现在“为了得到所谓的职称而不惜重金雇用枪手”上；体现在“为了所谓的面子看到别人买车、买房而不考虑自己的经济能力最终成为房奴、车奴”上；体现在“为了所谓的财富而鼓动自己的亲朋好友陷入传销的陷阱”上；体现在“为了所谓的荣华富贵而出卖自己的人格和尊严”上；体现在“每天买彩票期待自己有一天成为百万富翁”上；体现在“为了攫取财富而贪污或者收取他人贿赂”上……

英国诗人约翰·列侬曾经说过：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”“快”生活使人浮躁不安，对生活失去耐心，不再讲求厚积薄发，而是变得急功近利。

在我们被推上时代的快车，被迫“享受”各种“快感”的时候，著名作家米兰·昆德拉在《慢》一书中发出的感慨不禁让我们反思：“慢的乐趣怎么失传了呢？啊，古时候闲荡的人到哪儿去啦？民歌小调中的游手好闲的英雄，这些漫游各地磨坊，在露天过夜的流浪汉，都到哪儿去啦？他们随着乡间小道、草原、林间空地 and 大自然一起消失了吗？”

这样高速运转的生活方式难道真的是我们想要的吗？我们还能感受到生活带给我们的快乐吗？

“慢生活潮流”自1986年在意大利出现后，便风靡世界。综观时代之万象，回溯生活之本源，我们发现现实的压力和困境常常使我们错过了我们本应享受的幸福和快乐，我们常被欲望、浮躁、郁闷、计较及爱恨纠缠蒙蔽了双眼，并把身体内的大部分能量消耗掉，我们不知道自己到底在匆忙追求着什么，不知道自己真正要的是什麼，不知道怎样才能实现自己的人生目标，让生命更有价值。

本书用通俗易懂的语言和鲜活生动的案例，告诉读者“快”时代中的人们为何会心累、心急，阐释了“慢慢来”的基本哲理：美食需要时间去品味，美酒需要时间变得醇香，感情需要时间去经营，成功需要时间去积累，理想需要时间去实现。同时帮助读者一边让心静下来，对自己的心灵进行修炼，一边不慌不忙地去爱和被爱；一边脚踏实地地扎实工作，一边享受轻松而精致的生活；一边努力跋山涉水去远行，一边慢慢欣赏沿途的风景，从容不迫地走完人生之旅。

目 录 | Contents

第一章 生命苦旅，给自己一点喘息的空间 1

- 慢生活，莫让人生太匆匆 / 2
- 痛苦的根源在于贪欲难满 / 6
- 出名未必要趁早 / 10
- 不能改变事物，就尝试改变自己 / 14
- 掉进陷阱，想清楚了再挣扎 / 17
- 重耕耘，轻收获 / 21
- 走出“越忙越穷”的怪圈 / 24
- 不疾不徐，成功自来 / 29

第二章 乐活人生，心态成就你的世界 33

- 烦恼都是自找的 / 34
- 不要因为“鞋子”而哭泣 / 37
- 用内心世界控制外在世界 / 40
- 不念过去，不畏将来 / 44
- 成功不得意，失败不绝望 / 47
- 没有人必须卑贱地活着 / 51
- 换个角度看待磨炼你的事 / 54
- 凡事多往好处想 / 57

人生不易，活着就有希望 / 60

缺憾让人生更完美 / 64

第三章 淡定从容，别让灵魂在红尘中堕落 67

让灵魂跟上身体的步伐 / 68

放下才有收获 / 71

输得起才能赢得起 / 75

人生很短，活给自己看 / 79

远离快时代的通病——焦虑 / 82

控制贪欲，适可而止 / 86

化嫉妒为前进的动力 / 89

别把生命之弦绷得太紧 / 93

宽容别人，受益自己 / 96

做自己的心灵导师 / 99

第四章 缘来缘去，将爱情进行到底 103

慢慢爱，不慌张 / 104

爱要大声地说出来 / 108

爱并不是没有条件的 / 112

爱需要不断地学习 / 115

相爱容易，相处太难 / 118

有一种爱叫放手 / 123

简单真实就是幸福 / 126

用心经营才能保持感情热度 / 129

珍惜眼前人 / 133

第五章 水滴石穿，罗马不是一天建成的 137

- 给梦想一个播种的时间 / 138
- 从容成事，惶急败事 / 142
- 成功是一种心灵的满足 / 145
- 选择适合自己的成功之路 / 148
- 不怕慢，只怕站 / 153
- 快乐工作更容易成功 / 157
- 为自己而工作 / 161
- 成功源于积累 / 165
- 跌倒了，爬起来再走 / 168
- 坚持是打开成功之门的钥匙 / 171

第六章 坚守信念，总有比现在更好的未来 175

- 每个人都应该有更好的未来 / 176
- 人生最重要的是方向 / 179
- 内心呼唤什么，就会得到什么 / 183
- 你才是自己命运的主宰 / 186
- 多给自己一点积极暗示 / 190
- 充分发掘自己的潜能 / 193
- 最快的脚步不是跨越，而是继续 / 197
- 能走多远，并不完全取决于鞋子 / 200
- 人生的事要一件一件地完成 / 203
- 坚持梦想就能成功 / 206
- 尝试打开人生的另一扇门 / 209

- “慢生活”之风徐徐吹来 / 214
- 生活需要欣赏 / 218
- 享受慢而悠闲的生活之美 / 221
- 选择适合自己的生活 / 224
- 停下来是为了走得更远 / 227
- 工作要实干，生活要浪漫 / 231
- 找回属于自己的那份纯真 / 234
- 去留无意，宠辱不惊 / 238
- 修补精神家园 / 241
- 多给自己一点思考的时间 / 245

第一章

生命苦旅， 给自己一点喘息的空间

生命是一次苦旅，我们都在路上。由于人们所处的客观环境和生活际遇不尽相同，不能用同一种标准来衡量人们的作为。当你发现自己的愿望与现实的差距太大时，不要急不可耐，不顾一切地“玩命”，因为那些“共同的目标”并不一定是你真正需要的。

慢生活，莫让人生太匆匆

从孩子出生开始，“不能输在起跑线上”的口号，便时刻督促着家长，给孩子安排各种各样的课余生活。

学生时代，早上学、跳级、提前毕业，与时间赛跑的案例层出不穷，“时间不等人，出名要趁早”成了很多学生的口头禅；当他们终于熬到工作阶段，又不得不面对更加“快速”的生活：一步到位、名利双收、争当明星、嫁入豪门、一夜暴富……

这是一个不断提速的时代：出差选择飞机、高铁，上网体验极速享受，连吃饭也要争分夺秒。“快些！再快些！”这已经成了每个人生活中的潜台词。一位著名的心理学家说，目前，中国因为发展速度很快，大家会有这样的想法：一旦放慢脚步就会产生一种被抛弃，没能实现人生价值的感觉，别人也会认为你不思进取。

于是，越来越多的职场人士选择了快节奏的生活。有时候走在大街上，偶然遇到一个多年未见的老朋友，我们也只是礼貌性地寒暄几句，互致一下礼节性的问候，便没有了交流的话题。因为现代人已经不适应深入的沟通，也缺少延续旧情的条件。忙，

总是人们挂在嘴边的理由。来也匆匆，去也匆匆，这就是现代人的生活节奏。

尽管如此，人们还是觉得时间不够用，并且期望自己的人生能梦想成真，并赢得世界的认同。这就像学功夫的人，分秒必争，如电影《功夫》里的周星驰，竟然被逼出一套如来神掌。人往往以追求理想的名义来肯定自己的存在。“时间就是生命，时间就是金钱”，富兰克林的这句名言激励了无数人，并演变成为一种普遍认同的价值观。忙忙碌碌的生活节奏已经为大多数人所认可，但在快节奏的生活中，我们渐渐失去了痛感、快感。

延参法师说：“生命是每个人借来的一段时光，连租期也没掌握在自己手中，不知道哪天生命会走到尽头。既然活着，就有一件事情最重要，正所谓的是人生为一大事来——为自己而活，活出一个快乐的自己，这样才不辜负有限的岁月。”

然而，在“快”时代，我们每个人都如同空气中浮动的尘埃，不知飘向何方，不知落在何地。没有方向感的焦虑与纠结，没有安全感的苦痛与恐惧，没有思想感的轻浮与悬置，没有人生感的空洞与虚无，没有灵魂感的不洁与脏乱，使每个人都有一种被掐住喉咙而要窒息的感觉，生命因此变成了一次苦旅。

有个人在一个偏远的村庄买了满满一车西瓜，用拖拉机载着，往城里赶路，希望能卖个好价钱。村道弯弯曲曲，坑坑洼洼，他不熟悉，便向路边的一位农夫打听这里离大路还有多远。

“慢慢走，再过10分钟就能到大路了，”老农答道，“但如果快速赶路，将会耗费你很多时间，甚至会白走一趟。”

“这是什么道理？疯子！”这个人不加理会地说。

随后，他加速前进，还没走几里地，车轮就撞到了石头，装

满西瓜的车猛烈摇晃起来，西瓜都掉到地上了。同时，由于车速的冲击力太大，轮胎被锋利的尖石划破了。结果，这个人赔本不算，还要修补轮胎。

他下车折腾了很久，拖拉机总算可以开动了，他疲惫地爬回驾驶室，慢慢回味农夫的话，终于恍然大悟。在剩余的路途中，他小心翼翼地开车慢行，很快到达了大路，只不过这时天已经黑了。

在人生的旅途中，我们有时候又何尝不像这个人一样，希望早点到达目的地，不停地赶路，结果却事与愿违？是的，我们每个人从呱呱坠地的那一刻起，便开始了我们跌宕起伏的人生之旅。然而，人生之路是长跑还是短跑，谁也无法预测。如果你把人生当成100米短跑，就要控制好爆发力，以确保从头到尾都能保持最佳的速度；如果当成400米、800米中长跑，那么一开始就不能太使劲，以确保后一段路程的体力充沛；若是1000米以上的长跑，更不能靠急性子和爆发力，而要靠不紧不慢的持久力和忍耐力。

合理的“慢”，不是速度上的缺失，而恰恰是对“过快”的反思与矫正，更是在寻求“又好又快”的现实可能。

哈佛商学院的案例教学课上，一位教授曾提出3个公司的管理状况，然后叫学员评估其前途。

A公司：8点钟上班，迟到或早退1分钟扣50元；统一制服，必须佩戴胸卡；每年组织1次旅游、2次聚会、3次联欢、4次体育比赛；每个员工每年要提出4项合理化建议。

B公司：9点钟上班，但不考勤；每人一间办公室，可以根据个人的爱好布置；在走廊的白墙上信手涂鸦不会有人制止；饮

料和水果全开放式免费供应；上班时可以去理发、游泳。

C公司：想什么时候来就什么时候来；没有专门的制服，爱穿什么就穿什么；把家里的狗和孩子带来上班也行；上班时去度假也不扣工资。

90%的学员认为A公司前景最好。这时候，教授公布了3家公司的真实身份：A公司是金正，于1997年成立，因管理不善已倒闭；B公司是微软；C公司则是增长最快的Google。

理智的“慢”，并不消极，而是另一种进取的方式。

世界上有许多事物，并不是越快越好。越南有一种野生水稻，不用施肥浇水，一年四季都在疯长，产量也非常高。当地人发现，与许多物种一样，这种疯长的水稻不能食用，因为其体内积淀了大量的有毒物质，成为没有任何价值的废物。不过，科学家们发现，只要控制好它的生长速度，让它生长缓慢些，一切问题便可迎刃而解，毒素被自身排除，野稻米也能成为金米粒。

张静初在成名之前，没人知道她是谁。她本名叫张静，“初”字让这个原本普通得不能再普通的名字有了一丝味道。后来，因为电影《孔雀》获得柏林电影节银熊奖，张静初一举成名。众多知名影评人对她给予肯定和赞赏，将她捧为“继章子怡之后中国影坛又一个幸运儿”。张静初听后只淡淡地说道：“有些人是以长跑的姿态进入跑道的，有些人则以短跑的姿态进入跑道。暂时落后了，你不能急躁，必须明白自己是跑长跑的，耐力和定力最重要。人生是一场马拉松，赢到最后才叫赢。”

生命苦旅，岁月悠悠，要想跑得远一点，那就请你慢慢来！

痛苦的根源在于贪欲难满

有人说，人之所以感到痛苦，在于追求错误的东西；也有人说，是别人让自己痛苦，是自己的修养不够。还有人说，欲求不满才是人痛苦的根源。晋升失利，求爱失败，友人的不理解，家人的不支持，事业受挫……所有一切的根源，都是人们的贪欲。社会发展越快，科技越进步，人们内心的贪欲就越多，烦恼也越来越多，追求和欲望过多，内心就会感到很“累”。当人的贪欲得不到满足时，就会有痛感。

有一位年轻人寻求“人活着为什么会痛苦”的答案而不得，便去请教一位德行极高的大师：“为什么善良的人还会经常感到痛苦，而那些恶人却活得好好的呢？”

大师慈祥地看着年轻人说：“如果一个人内心感到痛苦，说明这个人的内心一定有和这个痛苦相对应的恶存在。如果一个人的内心已经没有任何恶，那么这个人的心灵是根本不会感到痛苦的。基于这个道理，既然你还经常感到痛苦，说明你内心还有恶存在，还不是纯粹的善人。而那些你认为是‘恶人’的人，未必就是真正的恶人。一个人能快乐地活着，至少说明这

个人还不是纯粹的恶人。”

年轻人不服气地说：“我怎么会是一个恶人呢？我一向心地很善良的！”

大师说：“内心无恶则无苦，你既然内心有痛苦，说明你的内心就有恶存在。请将你的痛苦略说一二，我来告诉你，你内心存在着哪些恶！”

年轻人说：“我的痛苦很多！我有时感到自己的工资收入很低，住房也不够宽敞，经常有‘生存危机感’，因此心里常常感到不痛快，希望尽快改变现状。社会上一些根本没有什么文化的人，居然也能腰缠万贯，我感到内心不平衡；像我这样一个有文化的知识分子，每月就这么一点收入，实在是太不公平了。我的家人有时不听我的劝告，我感到不舒服……”

大师不时地点头微笑，等年轻人说完后，他和颜悦色地说：“你目前的收入足够养活你和你的家人，你们有房子住，根本不会流落街头，只是面积小了一点而已，你完全可以不必为这些感到痛苦的。但是，因为你内心对金钱和住房有贪求心，所以就有苦。这种贪求心就是恶心，如果你将内心这种贪求的恶心去除了，根本就不会因为这些而感到痛苦。”

“社会上一些没有什么文化的人发财了，你感到不服气，这是妒忌心，妒忌心也是一种恶心。你认为自己有文化，就应该有高收入，这是傲慢心，傲慢心也是恶心；认为有文化就应当有高收入，这是愚痴心，因为有文化根本不是获取财富的必然因素。愚痴心也是一种恶心！”

“你的家人不听你的劝告，你感到不舒服，这是没有包容心。他们虽然是你的家人，却有着自己的思想和观点，为什么非要强

求他们的思想和观点和你的一致呢？不包容就会心胸狭隘，心胸狭隘也是一种恶心！”

大师继续微笑着说：“贪求心也好，嫉妒心也好，傲慢心也好，愚痴心也好，心胸狭隘也好，这些都是恶心。因为你的内心存在着这些恶，所以你就有和这些恶相对应的痛苦存在。如果你能将内心的这些恶彻底去除，那么你的那些痛苦也会烟消云散。

“要用快乐和满足的心态看待你的收入和住房！你应当想想你根本不会饿死和冻死，而那些富人虽然很有钱，其实也只是没有饿死和冻死。你应当看到，人是否快乐，不取决于外在的财富，而取决于自己的生活态度。把握生命的分分秒秒，用乐观、安详和勤勉的生活态度来代替原来的贪求心，你的心就会渐渐快乐起来。

“社会上没有什么文化的人发了财，你应当为他们高兴，希望他们能够得到更多的财富、拥有更多的安乐。别人得到，要像自己得到一样开心；别人失去，要像自己失去一样难过。这样的人才称得上是一个善人！”

年轻人闻言终有所悟，拜别大师后，再次发表自己的看法：痛苦是生活的一部分，也是生命的一部分；乐是人生的追求，痛是人活着的感觉。生活中，有的人内心浮躁，有的人内心宁静。内心浮躁的人总是很难获得自己想要的生活，无法成就自己的人生。而内心宁静的人，无论在怎样的境遇中，都能冷静地看待周围的事物，淡然地面对人生的起伏。他们的人生虽然未必一帆风顺，却总是悠然自得，其实不是世界本身宁静，而是他们的内心始终没有浮躁。

俞敏洪曾说：“有一次我在黄河边上走的时候，灌了一瓶水。