

世界如此浮躁 你要内心淡定

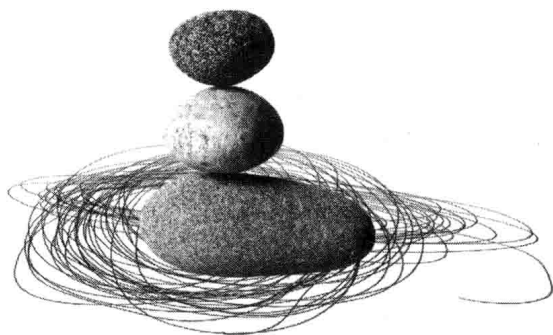
获取人生的安宁

有智慧的人，一直都在了解自己
世界上没有绝对的幸福，幸福来源于你内心的淡定和强大

胡锋◎编著

胡锋◎编著

世界如此浮躁 你要内心淡定



图书在版编目 (CIP) 数据

世界如此浮躁 你要内心淡定 / 胡锋编著. -- 北京
: 中国画报出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5146-0409-2

I. ①世… II. ①胡… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045374号

世界如此浮躁 你要内心淡定

出版人: 田 辉

编著者: 胡 锋

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际国书贸易集团有限公司

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.5

印 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0409-2

定 价: 28.00元

世界如此浮躁 你要内心淡定

目 录 c o n t e n t s

辑一 人生就是一次旅行

人生之旅，你无法选择旅行的起点，也很难决定人生的终点。自出生那一刻，就开始了漫漫的人生旅程。人生的旅程中，一路走，一路歌，一路跋涉，一路舍和弃，一路收藏旖旎风光，一路穿过丛林荆棘，不同的心情，也会看到不同的风景！人的一生是庸碌，是卓越，是痛苦，还是幸福？这一切取决于你的心智是否成熟。人生就是一次旅行，目的地在哪里并不重要，重要的是沿途的风景以及看风景的心情！

人生总需要等待 _ 002

上帝的刻刀 _ 004

永远的坐票 _ 008

人生的成功不可复制 _ 010

你不必太完美 _ 014

和自己坐个对面 _ 019

上帝送来的玫瑰 _ 022

绊倒千里马的青草 _ 003

为人生插一根竹签 _ 006

感谢人生中的遗憾 _ 009

一盏灯照亮世界 _ 013

人生是一次寂寞的旅行 _ 016

罗伊·格劳伯的扫把 _ 020

辑二 生命中最美的礼物

人生中的每一个经历，都丰富了你的人生，都是生命中宝贵的财富，而懂得珍惜和感恩并不是一件容易的事。生命中的很多事情，只要错过了可能就永远不会再回来，能懂得珍惜和感恩，才可以更好地去享受人生的成功与失败、欢乐与痛苦。不成熟的人永远把得不到的东西看做是自己的幸福，而成熟的人懂得用尽一生来感谢上苍的恩典。幸福就在身边，不抱怨，不奢求，多满足，少欲求，珍惜和感恩你拥有的，就是幸福。

当时光精准到数字 _ 028

带着感激之心生活 _ 031

记住爱，而不是一个人的名字 _ 035

提醒幸福 _ 039

圣诞节的特殊礼物 _ 044

我们在养孩子，而不是养花 _ 048

80岁的生日礼物 _ 052

一颗心换一个拥抱 _ 029

奇迹的价格 _ 033

母亲一生中的八个谎言 _ 037

这条小鱼在乎 _ 042

如果幸福你就跺跺脚 _ 045

被信任是一种幸福 _ 050

辑三 把握当下，幸福无处不在

一个人会不会幸福，看看他现在的状态就可以知道：如果他当下感到幸福，以后也会感觉幸福；如果他得太多的东西寄希望于明天，明天又怎能负荷如此沉重的欲望？

其实，幸福本来就是现在。那些总是抱怨自己不幸的人，不要用沉重的欲望迷惑自己，不要总是看到你还不曾拥有的东西，而要静下心来，放下心灵负担，仔细品味你已经拥有的一切，好好珍惜现在所拥有的一切。幸福就在当下，就在我们手中的每一天，每一刻。把握当下，幸福无处不在！

为现在而活 _ 056

有些事情经不起等待 _ 059

老木匠的房子 _ 063

学会欣赏身边的人 _ 065

回头已是千山万水 _ 069

不期而至的鸢尾花奖 _ 074

永远究竟有多远 _ 057

最重要就是当下 _ 061

5分钟的幸福 _ 064

成功没有你想象得那么复杂 _ 067

汤米的作文 _ 073

辑四 有一种爱，让人瞬间长大

或许，爱情会伤害你，朋友会背叛你，但有一种感情却永远不会抛弃你，它就是亲情。亲情是无价的，任何东西都买不来亲情。拥有亲人的爱是一件多么幸福的事啊！它能让你在艰辛的生活面前选择从容和坚贞，而不是随波逐流；它能让你在挫折中选择积极进取，而不是轻言放弃；亲人的爱是一股无坚不摧的力量，它激励着每一个人在人生的旅途上勇敢前行。

有一种爱，让人瞬间长大；有一种爱，让人一生温暖。

爱是所有回忆 _ 078

漂亮的瓷器碎片 _ 081

没有一种爱的名字叫卑微 _ 087

生命最后的请求 _ 092

有一种爱，让人瞬间长大 _ 097

母亲的快点和慢点 _ 079

最后的善良 _ 084

母亲的存折 _ 090

与爱情无关的蓝莲花 _ 094

辑五 谋划一场花香迷醉的邂逅

花样年华，美丽相遇。爱情，是一场奢华盛宴。也许繁华只是瞬间，曲终人散留下满场落寞歔歔。“死生契阔，与子相悦。执子之手，与子偕老”，只能是一种奢望，但我们也应心存感激，每一次的遇见，都是生命旅途中美好的经历。人生在世，恍如白驹过隙，忽然而已。若能用我三生烟火，换你一世迷离，我愿和你厮守着苍老，走过平淡的流年，走到天荒地老！如若不能，也要为你我谋划一场花香迷醉的邂逅，不为别的，只为在最美的年华遇见你。

谁记得你曾说过的话 _ 104

爱的独特味道 _ 107

有一种幸福 _ 112

为爱情倒退99步 _ 120

爱没有一米距离 _ 105

拿一生的幸福做赌注 _ 109

爱在静默岁月里悄然绽放 _ 116

总有一片爱情，让人泪流满面 _ 122

辑六 找回渐渐迷失的自己

这是一个充满欲望与诱惑的时代，一个人面对“乱花渐欲迷人眼”的社会现实，难免会迷失自我。然而，人不能迷失自我，迷失了自我的人很难拥有快乐的人生。所以，人要学会在诱惑中坚守、进取、升华，不在颓废中堕落、迷失、蒸发。人可以迷惑，但不能迷失，在千变万化的环境中始终保持自己的本色，就不会使自己陷入迷失的状态，就可以从容地生活。

纯金佛像 _ 126

人生要经得起诱惑 _ 129

幸福深处 _ 134

只要你是对的 _ 137

一生中你错过了什么 _ 140

不再孤单的旅程 _ 147

其实风景不在别处 _ 128

5点45分的爱情 _ 131

总有一只木筏在前方等你 _ 135

最想成为的那个人 _ 138

记忆中的一碗馄饨 _ 142

辑七 停下来的智慧

人要有前行的勇气，更要有停下来的智慧。所以，给自己一个停下来的机会，你会发现，身边的风景也很美，只是我们忽略了欣赏。我们常常因为出发得太久，以至于忘记了出发的目的。每天来去匆匆，忙碌的脚步也变得疲惫不堪，人也变得情绪低落，心态不佳……你被这些负面因素困扰着，是因为你走得很累。所以，在走得太久之后，我们需要偶尔停下来，让心灵淋淋雨，让灵魂跟上脚步。停下来是一种智慧，一种享受，一种需要，一种富有哲理的人生态度。在忙碌的时候敢于停下来思考，在前行的道路上勇于停下来分享，也许暂时会慢一小步，但却能让你获得走得更远的力量。

爱迪生欺骗了世界 _ 152

人生的减法 _ 156

让匆忙的脚步停一下 _ 159

放慢脚步，欣赏四周 _ 154

水中的蓝天 _ 157

生活不是一场赛跑 _ 161

辑八 舍得，一种出尘的境界

“舍”、“得”二字，源于禅语。佛家说：我不入地狱，谁入地狱！说的就是“舍”与“得”，舍得舍得，先有舍才有得，大舍大得，小舍小得，不舍不得。舍得是选择，舍得是承担，舍得是忍耐，舍得是智慧，舍得是痛苦，舍得是喜悦，舍得更是一种艺术。真正把握了舍与得的禅机，便等于把握了人生的钥匙和成功的机遇。要知道，百年的人生，也不过就是一舍一得的重复。

听不到掌声才能赢得掌声 _ 164

无法分割的灵魂 _ 167

一生只做一件事 _ 170

慷慨的回报 _ 173

有一种幸福，叫忘怀 _ 176

为别人开一朵自己的花 _ 165

放弃，也是一种选择 _ 169

不是路到了尽头，而是该转弯了 _ 172

危险面前须舍得 _ 175

辑九 淡定的人生不抱怨

生活在这个世界中，总有太多的抱怨，太多的不满足和太多的无奈，每个人犹如一个被宠坏的“公主”，总是向生活不断索取着，得不到就会失落、迷茫、痛苦。生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻，就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。淡定的人生，不抱怨的人生，凡事都应该追求一种心平气和。

我们不必急于行走江湖上，不必再为名为利工于心计。停止抱怨，你才可以看到更美丽的风景

心田上的百合花开 _ 180

成功一次就够了 _ 183

放大你的价值 _ 186

一半一半的世界 _ 189

道一声早安 _ 192

天涯尽头的华尔兹 _ 195

活着不是为了生气 _ 181

人生没有时间表 _ 185

你并没有用上所有的力量 _ 188

尊重人性的不完美 _ 190

雄鹰小时候也叫菜鸟 _ 193

苏格拉底的快乐 _ 197

辑十 啜饮生活的芳醇

俗话说，纸上得来终觉浅，绝知此事须躬亲。很多时候，生活就像一坛岁月酿的酒，时间越久，越能散发出迷人的醇香。它无私地给予我们教涵，教会我们很多很多的东西。只有珍惜生活中的点点滴滴，用心感受生活，才能让自己啜饮生活的芳醇，领悟生命的启迪。

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 给别人一个台阶 _ 200 | 天使会飞，是因为她将自己看得很轻 _ 201 |
| 从不说他做不到 _ 203 | 一生受用的经验 _ 204 |
| 认真的力量 _ 206 | 给糖的诀窍 _ 208 |
| 孔雀的悲哀 _ 210 | 跳出心灵的牢笼 _ 211 |
| 把自己变成水 _ 212 | 修建自己的码头 _ 214 |
| 毕加索拒绝“毕加索第二” _ 215 | 偷安是心灵的末路 _ 216 |
| 被天赋扼杀的天才 _ 218 | 真正的善良不是眼泪 _ 219 |
| 成功就是不断地站起 _ 221 | |

辑十一 打开心灵的另一扇窗

人的一生似乎总是在进行着痛苦和快乐的交替，就像经历黑夜之后注定要有黎明。没有失败会伴随人的一生，就像世界永远不会被黑暗长久地笼罩。所以无论如何，你都不要放弃自己，哪粒珍珠不是由痛苦孕育而成？这个世界本来就具有两面性。当你面对世界的残酷和荒凉时，一定要提醒自己打开另一扇窗看看，你会发现幸福、快乐、友爱。能为自己打开心灵的另一扇窗，才是真正心智成熟的人。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 比罗马更美丽的风景 _ 224 | 长着翅膀的鞋子 _ 225 |
| 安息吧，“我不能”先生 _ 227 | 每个人都有两扇窗 _ 230 |
| 别让任何人偷走你的梦想 _ 231 | 人生可随时开始 _ 233 |
| 内心光明，世界就不会黑暗 _ 234 | 旅途中最美的风景 _ 236 |

辑一 人生就是一次旅行



人生之旅，你无法选择旅行的起点，也很难决定人生的终点。自出生那一刻，就开始了漫漫的人生旅程。人生的旅程中，一路走，一路歌，一路跋涉，一路舍和弃，一路收藏旖旎风光，一路穿过丛林荆棘，不同的心情，也会看到不同的风景！人的一生是庸碌，是卓越，是痛苦，还是幸福？这一切取决于你的心智是否成熟。人生就是一次旅行，目的地在哪里并不重要，重要的是沿途的风景以及看风景的心情！

人生总需要等待

不要急着让生活给予你所有的答案，有时候，你要拿出耐心等待。即便你向空谷喊话，也要等一会儿，才会听见绵长的回音。也就是说，生活总会给你答案，但不会马上把一切都告诉你。

这才有滋味，这才会等到滋味。譬如，一朵花的开放，一树翠绿的长成，生活的美好，是在等待中一点一点接近我们的。所以，如果你是一个急性子，希望不要苛求生活为你变成急脾气，请让它在慢条斯理中，为你孕育美好。

一个旅人，行走在路上。在一条大河旁，他看到了一个婆婆正在为渡水而发愁。已经精疲力竭的他，用尽浑身的气力，帮婆婆渡过了河，结果，过河之后，婆婆什么也没说，就匆匆地走了。

旅人很懊悔。他觉得，不值得耗尽气力去帮助婆婆，因为他连“谢谢”两个字都没有得到。哪知道几小时后，就在他累得寸步难行的时候，一个年轻人追上了他。年轻人说，谢谢你帮了我的祖母，祖母嘱咐我带些东西来，说你用得着。说完，年轻人拿出了干粮，并把胯下的马也送给了他。

岁月是一棵枝柯纵横的巨树，而生命是其中飞进飞出的雀子。如果哪一天，你遭遇了人生的冷风冻雨，你的心已经不堪承受，那么，也请你等一等，要知道，这棵巨树正在生活的背风处为你营造一个春天的气象，并一点一点地靠近你。只要你努力了。

是的，回报不一定在付出后立即出现。只要你肯等一等，生活的美好，总在你不经意的时候，盛装莅临。

【点亮心灯 启迪心智】

想欣赏一朵花的盛开，你需要等待；想看到一个孩子的成长，你需要等待。很多美好的事物，是在一点一点的等待中出现的。人生的旅程中，风风雨雨，但无论如何，你要学会忍耐和等待。太急于知道结果的人，往往将事情弄巧成拙。只有那些善于等待的人，才能拥有生活的美好。

绊倒千里马的青草

偶然到朋友办公室玩，发现在他的案头上，所有的办公用品（曲别针、红蓝铅笔、胶水……）都是两盒以上。见我好奇，朋友微微一笑，说起了一盒订书钉的故事。

他是名牌大学的毕业生，以优异的成绩考入一家省级机关。当时他胸中豪情万丈，一心只想鹏程万里。不料上班以后才发现，每日无非干些琐碎的事务，既不需要太多的智慧，也看不出什么成果，热情便不知不觉地冷却下来。

一次系统开大会，处里彻夜准备文件，分配给他的工作是装订和封套。处长切切叮嘱：“一定要做好准备，别到时措手不及。”

他听了心里更是不快，心想：初中生也会的事，还用得着这样嘱咐？于是根本没理会。同事忙忙碌碌，他也懒得帮忙，只在旁边看报纸。

文件终于完成，交到他手里。他开始一件件装订，没想到只订了十几份，订书机“咔”地发出空响，书钉用完了。他漫不经心地抽开订书钉的纸盒，脑海里嗡的一声：里面是空的。

所有人都被发动起来，到处翻箱倒柜，不知怎的，平时仿佛满坑满谷的小东西，此刻竟连一个都找不到。

此时已是深夜11点半，而文件必须在明早8点大会召开之前发到代表手中。处长咆哮：“不是叫你做好准备的吗？连这点小事也做不好，大学生有个屁用啊！”他只能俯首，无言以对，脸上却像挨了一巴掌似的滚烫刺痛。

几经周折，才在凌晨4点时，在一家通宵商务中心找到订书钉。事后，他灰头灰脑地等着训斥，平时被他认为是严厉而不近人情的处长却只说了一句话：“记住，工作面前，人人平等。”他说那是他一生受用不尽的一句话，让他深深地领悟到：以十分的准备迎接三分的工作并非浪费，而以三分的精神态度面临十分的工作，却注定会带来不可逆转的恶果。

他郑重地说，“令千里马失足的往往不是崇山峻岭，而是柔软青草结成的环；在通往成功的路途中，真正的障碍，有时只是一点点疏忽与轻视，比如，那一盒小小的订书钉。”

【点亮心灯 启迪心智】

令千里马失足的往往不是崇山峻岭，而是柔软青春结成的环；让旅行者停下前行脚步的往往不是辛苦的跋涉，而是鞋子里的一粒沙子。一点小小的疏忽，很可能会酿成无法弥补的损失。人生的旅程，要时时提醒自己，审视自己，才能让自己走得更远。

上帝的刻刀

很久以前，在某个地方建起了一座规模宏大的寺庙。竣工之后，寺庙附近

的善男信女们就每天祈求佛祖给他们送来一个最好的雕刻师，好雕刻一尊佛像让大家供奉，于是如来佛就派了一个擅长雕刻的罗汉幻化成一个雕刻师来到人间。

雕刻师在两块已经备好的石料中选了一块质地上乘的石头，开始了工作。可是，没想到他刚拿起凿子凿了几下，这块石头就喊起痛来。

雕刻的罗汉就劝它说：“不经过细细的雕琢，你将永远都是一块不起眼的石头，还是忍一忍吧。”

可是，他的凿子一落到石头身上，那块石头依然哀号不已：“痛死我了，痛死我了。求求你，饶了我吧！”雕刻师实在忍受不了这块石头的叫嚷，只好停止了工作。于是，罗汉只好选了另一块质地远不如它的粗糙石头雕琢。虽然这块石头的质地较差，但它因为能被雕刻师选中而内心感激不已，同时也对自己将被雕成一尊精美的雕像深信不疑。所以，任凭雕刻师的刀琢斧敲，它都以坚忍的毅力默默地承受过来了。

雕刻师则知道这块石头的质地差一些，为了展示自己的技艺，他工作得更加卖力，雕琢得更加精细。

不久，一尊肃穆庄严、气魄宏大的佛像赫然立在人们的面前，大家惊叹之余，就把它安放到了神坛上。

这座庙宇的香火鼎盛，日夜香烟缭绕，天天人流不息。为了方便日益增加的香客行走，那块怕痛的石头被人们弄去填坑筑路了。由于当初承受不了雕琢之苦，现在只得忍受人来车往、车碾脚踩的痛苦。看到那尊雕刻好的佛像安享人们的顶礼膜拜，内心里总觉得不是滋味。

有一次，它愤愤不平地对正路过此处的佛祖说：“佛祖啊，这太不公平了！您看那块石头的资质比我差得多，如今却享受着人间的礼赞尊崇，而我却每天遭受凌辱践踏，日晒雨淋，您为什么要这样的偏心啊？”

佛祖微微一笑说：“它的资质也许并不如你，但是那块石头的荣耀却是来自一刀一铢的雕琢之痛啊！你既然受不了雕琢之苦，只能最后得到这样的命运啊！”

其实，我们每个人都像上帝脚边的一块石料，当你发愿要做什么，要在某一领域成就什么的时候，上帝他会看得见。他要给你的前路摆放一堆你需历经

的苦难。当你忍受这一个又一个苦难，跨越这一番又一番磨炼，向着心中的目标迈进的时候，上帝的刻刀已在你身上雕琢了一遍又一遍。你不要抱怨，那是上帝在成就你的心愿！

据不同的文献记载，王羲之苦练书法20年，写完了18缸水；贝多芬练琴专注时，手指在键盘上练得滚烫滚烫的，为了能长时间弹下去，他把手指放在水中泡凉后再接着弹……

古今中外大凡有成就者，无一不是吃过苦中之苦、经历过巨大苦难的。古人云：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……”大浪淘沙，百炼成金，雕琢能让玉器更加完美，忍受雕琢之苦方能成大器。所以走过苦难，经过锤炼的生命才会绽放出别样的光彩！

【点亮心灯 启迪心智】

风雨过后才有绚丽的彩虹，经过风雨的翅膀才更有力量。经受了雕琢之苦，钻石才能发出璀璨的光芒，经过千锤百炼，生命才会绽放不可思议的光彩！人生的旅程，请珍惜每一次跌倒，每一次挫折，因为你受到的磨难都是上帝对你的“雕琢”。如果生命不经受大浪淘沙，又怎能百炼成金？

为人生插一根竹签

一个年轻人大学毕业后，想尽办法也找不到工作。他的父亲说：“没事干就跟我去挖沙卖吧。”年轻人不甘心，说：“我读大学，不是为了挖沙，我要

等待机会。”

机会不是那么容易等到的，年轻人在家百无聊赖，他看见爸爸种了南瓜可没空管，就去照料南瓜。施肥、浇水、灭虫、除草，有时还拿放大镜去观察。

在年轻人的精心照料下，南瓜藤长得非常茂盛。可奇怪的是，那些茂盛的南瓜藤却迟迟不结果实。千盼万盼，终于盼来了一个小果实。他立刻对这个小南瓜进行重点保护，可那个小南瓜却不争气，长到拳头大就不再长，反而皱缩了，最后在藤上烂掉了。

年轻人以为是肥料不足，他又给南瓜重重地施一次肥。施了肥后，结出的瓜依然无一例外地“夭折”。年轻人问父亲：“为什么瓜藤那么好，却结不成瓜？”父亲说：“你用竹签从瓜藤中间插过去，以后结的瓜就不会烂了。”

年轻人拿一把竹签到南瓜地，可刚插了一根就下不了手了。自己费尽精力才种出这么好的南瓜藤，为什么要刺伤它们呢？再说，完好的藤都结不成瓜，受伤的瓜藤怎么能结成瓜呢？年轻人怀疑父亲故意捉弄他，他干脆把剩下的竹签丢掉了。

插了竹签后的那棵南瓜叶子渐渐转黄。长势明显追不上别的瓜藤。年轻人好几次想把瓜藤上的竹签拔掉，但最终还是没有拔。出乎意料的是，这根受伤的南瓜藤结出的南瓜不但没有烂掉，而且，长得飞快，最后竟有脚盆那么大，足足15公斤重。而那十几棵没有插竹签的瓜藤，只长了一堆藤叶，秋天过去了，依然一无所获。

年轻人问父亲：“为什么那些好的瓜藤都结不成瓜，这根受伤的瓜藤反而结出了一个大瓜呢？”

父亲说：“这有什么好奇怪的。瓜和人一样，肥料下得足不一定有用。不如受点磨难吃点苦更有用。”

年轻人恍然大悟。他不再坐等机会，而是到省城参加人才招聘会。在一次应聘、面试的失败中总结经验教训，终于找到了一份工作。

是的，在人生道路上，我们不会一帆风顺。爱情会受到挫折，工作不是那么理想，但只要勇于在逆境中磨砺。在自己这根“瓜藤”上插一根竹签，

【点亮心灯 启迪心智】

太过茂盛的藤蔓结不出果实，太过顺利的人生也缺少了磨砺。不管人生的旅途有多少坎坷、泥泞，只要能做到淡定、从容，不气馁，不放弃，人生又怎能不硕果累累？给你的人生插根竹签，别让自己在粗壮的藤蔓中结不出果子来。

 永远的坐票

有一个人经常出差，经常买不到对号入座的车票。可是无论长途短途，无论车上多挤，他总能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢地找过去。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都用不着走到最后就会发现空位。

他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少有座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。

眼前一方小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背负着行囊挤来挤去有些人觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。与生活中一些安于现状不思进取害怕失败的人，永远只能滞