

若云／著

慢腾腾， 煲一碗 尘世的汤



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢腾腾,煲一碗尘世的汤 / 若云著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5113-4715-2

I. ①慢… II. ①若… 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(2014)第115231 号

慢腾腾,煲一碗尘世的汤

著 者 / 若 云

责任编辑 / 茶 藤

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/231 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4715-2

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

随着生活水平的提高，熟人之间见面已经很少再用“吃了吗”来打招呼问候，取而代之的是“忙什么呢”。忙什么呢？当然是忙着精致生活、忙着工作赚钱、忙着构建自己的未来。许多人都抱怨忙得像陀螺似的不得片刻空暇，忽视了自己的家人，忽视了自己的身体健康，更对自己精神的饥渴置若罔闻。真的是从身体到精神，疲惫不堪。

我们满足于麻烦的交际和短暂而世俗的所谓“成功”，却错过了许多的好心情和好光阴。其实，不急躁和善于慢下来的人才是最聪明的智者。美好幸福的生活，需要你踏实下来，踩着坚实的土地，发现那些不为人知的快乐。幸福的感觉同物质拥有程度没有直接的关系，关键在于心态。有

什么样的态度决定了有什么样的人生。幸福就像追蝴蝶，你追它时追不着，当你静下来的时候，蝴蝶会栖息在你的身上。

曾几何时，我们恨不得每一天、每一小时、每一秒都紧握在手中，没有丝毫的浪费。其实，这样忙碌和匆匆的生活又为自己赢得了什么呢？身材日益横向发展，而心灵却没有同步升华。离开办公室了，手机、电话、邮件就让它们都休息吧；开始8小时外的生活了，亲情、友情和爱情，就让我们尽情享受吧。品尝东西，行走南北！可以像蚂蚁一样工作，但也请像蝴蝶一样生活。

生活像一串珍珠项链，一个个的瞬间就是一颗珍珠，把生活中每个美好的瞬间积累起来，积累瞬间才能够做成项链。人生有限，应该善加利用、珍惜身边的每一个人，不论从工作、家庭，还是与人的交往中，使自己生活得更加充实、快乐，获得健康的人生。

不要急，慢慢来，是你的总会有，一步步走来，当你回头的时候，你才发现，困难早被你熬过去了，等真的熬过去了，才发现那不算是困难。蓓蕾初成、秋英染金，生命在其中，美得像一场花季；红光暖尘、雨洗新色，生命在其中，美得像一幅图画。

放慢生活的脚步，不要再做速度和效率的崇拜者和践行者。慢下来，才会发现以前擦身而过的风景；慢下来，才不会在高速运转的世界中失衡。放慢脚步，慢慢行，才有时间品味，留驻；检视内心，才有思绪释放，丰富。

阅读此书，希望您能体会到：也许生活会夺走一些我们以为属于自己的东西，但其实它会给我们更好的。让心慢下来，在浮躁的现实中从容地生活。其实，幸福就是每一个微小的生活愿望的达成。通过自己的行动，慢慢地，一步步地前进，当你实现的生活愿望越来越多时，就获得了实现幸福生活的能力。

目录

CONTENTS

放松心态，追寻心灵的桃花源 | 第一章

好的心态是非凡人生的成功起点，是生命中的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。心态是命运的控制塔，它决定了一个人是否能够激发潜能并最终走向成功。选择放松心态，就等于选择了成功的希望。

1. 小事成就大事，细节成就完美 / 001
2. 心放宽，一切都会灿烂夺目 / 004
3. 处处都是晴空 / 007
4. 简单的生活最享受 / 010
5. 驾驭欲望，做生活的主宰者 / 013
6. 方向错了，停下来就是前进 / 016
7. 无意于得，就无所谓失 / 023
8. 寻找快乐，放飞心灵 / 026
9. 忙里偷闲，做生活的主宰者 / 030

放慢脚步，播种身边的点滴幸福 | 第二章

人非草木，孰能无情。人与人之间相互维持关系最重要的方式之一就是建立感情。这包括思念时的苦涩与甜蜜，也有追求时的大胆浓烈，更有失去时的淡然和大度。

1. 一朝风月尽，水流花自开 / 034

2. 不要为错失的阳光哭泣 / 036
3. 得之吾幸，失之吾命 / 039
4. 用宽容与信任浇灌友谊之花 / 044
5. 为生活点盏灯，照亮别人也照亮自己 / 047
6. 夜色越黑暗，星星就越明亮 / 049
7. 看淡得失，解开抱怨的枷锁 / 052
8. 抬头辩解，不如低头认错 / 055
9. 放下包袱，给心灵放个假 / 058

第三章 | 宠辱皆忘，感受风雨过后的阳光

苦是人生必然会尝到的一种滋味，痛是一种贯穿身体和心灵的感觉。人生的苦痛有很多，有时也会经历很长的阶段。而选择忘却则可以将这种苦楚消于无形，让自己的人生多一些心平气和。

1. 你不能改变容貌，但可以展现笑容 / 061
2. 学会放下，轻松生活 / 064
3. 心宽一寸，路宽一丈 / 066
4. 看淡胜负，潇洒人生 / 069
5. 读懂遗憾，就读懂了人生 / 072
6. 将沙子磨砺成温润的珍珠 / 075
7. 做自己命运的主人 / 078
8. 心如莲花，人生才会一路芬芳 / 081
9. 人生如茶，第一道苦涩第二道甘甜 / 084

第四章 | 保持微笑，让心之海域畅通无阻

笑容是最普通但也是最具感召力的表情。开心时扬起的笑容是对自己或者他人的肯定，而在逆境中的笑容则是一种相信未来的态度。学会克制，不能忘记，时刻要笑对世界。

1. 待到冰雪消融，才有春暖花开 / 089

- 2. 包容心中的沙粒 / 093
- 3. 人生没有删除键 / 096
- 4. 梅花香自苦寒来 / 100
- 5. “享受”苦难带来的幸福 / 102
- 6. 放空自己，学会“归零” / 105
- 7. 敞开心胸，追寻快乐的出口 / 108
- 8. 嘴角上扬，感受微笑的力量 / 111
- 9. 繁华三千，看淡即是云烟 / 114

坚持自我，构建人生希望的港湾 | 第五章

人们害怕迷失的感觉，因为在迷失的情绪里充满了不确定性。当面临无边的寂寞、面临十字路口的困惑，坚持自己的方向，做最真实的自己，这才是最重要的。

- 1. 时间会给予坚守的人意外的惊喜 / 117
- 2. 破茧成蝶，需要等待 / 121
- 3. 用坚忍铸就成功 / 124
- 4. 选择坚守，成就美丽人生 / 127
- 5. 相信自己，强大自己的意志 / 131
- 6. 常常是最后一把钥匙打开了门 / 134
- 7. 坚持是照亮幸福的明灯 / 137
- 8. 在逆境中扬帆起程 / 140
- 9. 幸福需要你自己来成全 / 143

卸下重担，跟着心灵的召唤去旅行 | 第六章

宁静方能致远，热闹有热闹的喧嚣。当岁月悄无声息地流逝，心智也会逐渐地成熟。当困扰内心的愁烦被逐渐忘却，收获到的将是丰满而充实的人生。

- 1. 一寸光阴一寸金 / 146

2. 阴霾散开，阳光自来 / 149
3. 忘记烦恼，平凡和平淡都是一种幸福 / 152
4. 顺其自然，享受淡定 / 155
5. 顺势而为，把握人生 / 157
6. 白璧微瑕，才是生活 / 160
7. 活得精彩，走出属于自己的舞台 / 163
8. 低调做人，恬淡生活 / 166
9. 摆脱疲惫，唤醒内心的热情 / 169

第七章 | 平常心态，一切伟大都有渺小的开始

拥有平常心的人才能懂得自己的渺小，才能涤荡自己的灵魂。心怀善意看待这个世界，得到的将是满满的善意和异常宁静的心理状态。

1. 体味人的伟大与渺小 / 172
2. 心放平，一切都会风平浪静 / 174
3. 别让自大成为人生的绊脚石 / 177
4. 时间是澄清误会的明镜 / 180
5. 学会宽容，世界会变得更加广阔 / 183
6. 心存善念，感受温暖 / 187
7. 朋友之交贵在以诚相待 / 189
8. 灵犀相通，知音可贵 / 190
9. 不完美的人生也有鲜花和掌声 / 193

第八章 | 包容失败，歌颂黎明也请拥抱黑夜

做事要有一种慢姿态，当错误积累到一定程度转化成宝贵的人生经验的时候，那将是个人成长的一部分。成功之所以显得珍贵，是因为历经过无数次的挫败。每一次的不成功其实都是一笔巨额财富。

1. 踮起脚尖，就更靠近阳光 / 196

- 2. 给幸福创造机会 / 200
- 3. 正确地对待错误 / 203
- 4. 让心灵在宁静中自由驰骋 / 206
- 5. 放开昨日，拥抱明天 / 209
- 6. 让心灵转个弯 / 212
- 7. 做好自己，善待他人 / 216
- 8. 做不了第一，就做快乐的第二 / 219
- 9. 忘掉过去，明天又是艳阳天 / 221

走出低谷，乌云之上总有晴空高照 | 第九章

艰难困苦，玉汝于成。要想成为光彩夺目的珍珠，首先要做的就是把自己裸露在外，经历一次次的打磨。我们可能会面临低谷，但是每一个不懈怠的人都会得到命运的垂青，只不过是时间早晚而已。

- 1. 玫瑰不怕赞美，强者不怕压力 / 224
- 2. 空山新雨后，天气晚来秋 / 227
- 3. 风雨过后才能见彩虹 / 230
- 4. 怀揣追求梦想的心 / 232
- 5. 困难面前不气馁 / 234
- 6. 低谷中往往埋藏着生机 / 238
- 7. 身处暗处，才能看清光明 / 241
- 8. 让苦难成为人生道路的垫脚石 / 244
- 9. 得意时淡然，失意时坦然 / 249

第十章 | 慢慢等待，拥有梦想终会春暖花开

流年似水，韶华易逝，人生需要拼搏，同时也需要慢慢等待。这种等待，其实就是在等一个时机。当有梦的岁月越来越远，学会用静心的状态来接近一切美好的事物。做真实的自己，守住内心的真淳，听从内心深处的召唤。

1. 心如止水，培育幸福的土壤 / 252
2. 当财富的主人，不做金钱的奴隶 / 254
3. 不要背叛你的灵魂 / 257
4. 留一片心灵净土 / 260
5. 用简单的心去享受生活 / 263
6. 人生因梦想而伟大 / 266
7. 慢下来，让生活更精致 / 270
8. 拥抱明天，相信明天更美好 / 273

第一章

放松心态，追寻心灵的桃花源

好的心态是非凡人生的成功起点，是生命中的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。心态是命运的控制塔，它决定了一个人是否能够激发潜能并最终走向成功。选择放松心态，就等于选择了成功的希望。

1. 小事成就大事，细节成就完美



细节是平凡的、具体的、零散的，如一句话、一个动作、一件小事……
细节很小，容易被人们所忽视，但它的作用是不容忽视的。

“不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。”这是千年之前的先哲们留给后世的治学法则。同理，这样的法则也可延伸到成就大事上面。时常听见有人抱怨自己怀才不遇，总是没有机会去做一些大事，也有人总是说在等待一个机会，可即便天上真的掉了馅饼，那也要你伸手去捡不是。

小事并不是不足挂齿的，在实际的工作中，所有的大事都是由一件件不

起眼的小事组成的，不能因为这些事小就选择敷衍对付或者是轻视懈怠。现实中的成功者，我们看到的往往是其成功后的风采，可是他们在成功以前所做的小事却被人们选择性遗忘了。有人也会说，我也每天做着各种不起眼的小事呀，可为什么成功还是距离我那么远呢？其实这取决于我们对待小事的态度。成功者的大脑中总是有这样一种信念：没有一件小事是浪费时间的。我们都期待着自己所做的事能够产生一个质的变化，但是若没有足够量的积累，那质变就是一种空谈。

庞大的美国标准石油公司曾经有一位小职员，他的名字叫阿基勃特。他在出差住旅馆的时候，有一个习惯，总是在自己签名的下方，写上“每桶 4 美元的标准石油”的字样。这种习惯就连在书信以及收据上也不例外，签名的下面也是这样的一行字。久而久之，阿基勃特就有了一个外号“每桶 4 美元”，而他的真名却越来越少被人所知。

标准石油公司的董事长洛克菲勒知道这件事以后，对阿基勃特的行为深感触，为他手底下有这样一个细致和敬业的员工而感到自豪。在洛克菲勒的邀请下，阿基勃特与洛克菲勒一起共进晚餐。在这次谈话中，洛克菲勒看出阿基勃特并非哗众取宠而这样做，他在实际的工作中也是尽力把每一件小事都做好。于是，洛克菲勒提拔阿基勃特做了董事长特别助理。而阿基勃特在这个位置上依然勤恳上进。后来，洛克菲勒卸任，阿基勃特成了标准石油公司的第二任董事长。

有人说，在签名的时候署上“每桶 4 美元的标准石油”这样的事情太小了，甚至从严格意义上说，这原本就不在阿基勃特的工作范围之内。但是本

着宣传公司形象的目的，阿基勃特这样做了并且坚持了下来。阿基勃特有过人的才华吗？肯定是有，他最终能够掌管这么大的一家公司，没有一定的能力是无法做到的，但是他就是员工中能力最出众的吗？恐怕并不尽然，他最终能够从众人中脱颖而出，不轻视每一件小事绝对是一个非常重要的原因。

一部鸿篇巨制需要一个一个的词语组成，而大事也是由一件件的小事连接而成。一心只想做大事的人，常常对小事嗤之以鼻，但这样的人结果只能是在不断地幻想与抱怨中一事无成。

刚迈入不惑之年的高强担任某跨国集团驻中国区的总裁，手下各个地区的办事处员工加起来，总数达到了 1000 多名。而高强有一个习惯，那就是记住每一个员工的名字，也就是说，他能够叫上所有员工的姓名来。这在很多人看来都是多此一举的事情，作为一名高管，费心去记住每一名下属的名字无疑是一种浪费时间和精力做法。

但是高强有着自己的打算，在他看来，自己作为集团驻中国区的总裁，责任是带领着大家把事业做好，而能够叫得出每一个员工的名字是对员工的一种尊重。

一天晚上，高强陪着总部的大老板来公司拿一份资料，在上电梯的时候，碰到了一名销售部的员工。这个男孩还带着一名女孩。顿时，狭窄的电梯里的气氛有点尴尬，一位是总部大老板，一位是区域总裁，一位是普通的销售员，还有一位并不熟悉的异性。

就在这个时候，高强和那个员工开始交流起来，很随和地问：“许剑，今天加班呀？你们现在正在做的那个项目进展得怎么样？”

这个名叫许剑的普通员工突然愣住了，因为他没有想到总裁能够叫出自

己的名字，还知道自己如今在做的项目。

第二天早上，当高强打开邮箱时，收到了许剑晚上 11 点钟发过来的一封邮件，在邮件里他这样写道：“高总，您今天让我太有面子了！我带来的这个朋友，还没有成为我女朋友，但是因为您堂堂一个大总裁，居然能够叫出我的名字，并询问我项目的事，这已经为我的形象加分不少。”

许剑也许并不知道，其实在取完资料陪同大老板回酒店的路上，大老板也对高强赞不绝口。他认为高强一定能够在中国区总裁的位置上创造出良好的业绩，因为从这件小事中，大老板已经看到了高强对待公司和员工的态度。

没有什么小事是浪费时间的，要想成功，坚持把小事做好以后，成功就是水到渠成的事情。不要因为事小而不做，成功虽然存在着一定的偶然性，但是能够关注小事的人无疑将会拥有更大的概率。

2. 心放宽，一切都会灿烂夺目

成功很难吗？这要看一个人是以什么样的心态来看待成功。如果把成功比作金字塔，很多人的眼睛注目只盯着那高耸入云的塔尖，对塔下一层层的基础却视而不见，因此迷失了正确的方向。

“难”已经成为人们最常见的一个借口，是获得别人同情的一个最难辩驳

的借口，可是我们遇到的事情真的有那么难吗？很多人总是习惯给自己制订种类繁多的计划，但最后多是不了了之，问及原因，往往只有一个字——难。

曾经结交过一个朋友，在年初的时候信誓旦旦地写下一年的计划，包括要去哪儿旅行，要读多少书，要去看谁的演唱会，等等，事无巨细。到了年末的时候，突然在聚会中谈及他的计划，他有些不好意思地说基本上都没有完成。看着我们有些失望的态度，他急忙解释道：“不是我不想做，而是太难了！”说完开始给我们算旅行的花销啦，阅读的时间，等等。在大家表示都能理解的时候，这位朋友露出一种心安理得的释然笑容。

回到家里重新看了一下年初他的计划，真的有那么难吗？其中有一本书只是一本不到一百页的绘本，而其中一项旅行目的地就是他所在城市的郊县。这些真的很难吗？其实未必。

英国的一家报纸曾经举办了一场非常有意思的智力竞赛，竞赛的题目是这样的：有三个对人类做出过巨大贡献的名人，他们分别是医学博士、著名化学家和举世瞩目的核物理学家。有一天，这三人搭乘同一个热气球。热气球在半空中突遇风暴，残酷的现实是，只有把其中一人推下去，才能确保另外两人的安全。问题是究竟谁应该被推下热气球呢？

在比赛的题目公布以后，收到了数以十万计的答案，都用长篇大论来证明三个人对人类贡献的大小。然而，最后获得大奖的却是一个12岁的小孩，她的答案非常简单，只有一句话：“把最胖的那个人推下去。”小孩子在这次竞赛中表现出令人意想不到的智慧，关键是她的思考方式与众不同。

小孩的思维方式就是最简单、最直白的方式，但是也是最有效的。

在社会中，我们习惯以一种固有思维思考问题的同时，往往会把问题复杂化。换一种方式思考，或许问题会更简单。在我们遇到困难的时候，不要一直沮丧懊恼，不要抱怨别人、抱怨自己，首先应该检讨错误，知道自己错在哪里，然后改变思维方式，试试另一种方法能不能成功。

众所周知，跑马拉松是一项极度考验人的耐心和体力的运动项目。1984年的东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一大爆冷门，夺得了世界冠军。在比赛结束后，当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他的一句“凭智慧战胜对手”让当时体育界嘘声一片。

听到这样的回答，许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。毕竟马拉松比赛是体力和耐力的较量，只要身体素质好再加之有耐性就有希望夺冠，爆发力和速度都还在其次，如果非要说是用智慧取胜确实有些太牵强了。

两年之后，国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一依然代表日本队参加比赛。这一次，他出人意料地又获得了世界冠军。当记者再一次请他谈经验时，生性木讷、不善言谈的山田本一回答的仍然是那句“用智慧战胜对手”。这一次记者虽然没有嘲笑和挖苦这名选手，但是对他的答案依然表示非常不理解。

是谜底总有揭开的一天，答案就藏在他的自传中。在自传中，他是这样说的：“每次比赛之前，我都有一个习惯，那就是乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是学校，第二个

标志是一所房子，第三个标志是一口池塘……这样一直画到赛程的终点。每当比赛开始以后，我就奋力地向第一个目标跑去。等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标跑去。40 多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。最开始的时候，我并不懂这样的道理，我一直把我的目标定在 40 多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

我们完全可以学习山田本一的成功方式，要达到目标，就要像上楼梯一样，一步一个台阶，把大目标分解为多个易于达成的小目标，脚踏实地地向前迈进。将这些小目标逐个实现以后会发现，成功并不是那么遥不可及。

3. 处处都是晴空



生命需要阳光，其实心态更需要阳光。阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式，成功是一种心态，生活没有固定模式，应该像阳光一样灿烂。

过简单的生活是现今非常流行的一种生活方式，而这种潮流产生的根源就是对于麻烦事的恐惧和厌烦。一个人的精力和时间都是有限的，在遇到麻烦事的时候，首先要保证的就是学会不让自己的坏情绪影响自己。