

慢慢来

一切

都来得及

雅楠
著



把生命拉长一点来看

此刻也许只是前奏

在自己的时区里

一切都是最好的安排

坚守我们真正想要追求的

找到自己内心的节奏

让心慢下来

在浮躁现实中从容地生活

人生那么长
你却总怕
来不及




中国纺织出版社

慢慢来 一切 都来得及

雅楠 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

不知从何时起，“急”成了世人的生活节奏、心灵节奏。似乎，成功永远属于走在最前面的那个人，幸福永远归功于追逐的结果，就连未可知的明天也幻化成了头脑中的预演篇。跑，真的就比走要快吗？也许，在竞技场上它是不变的真理，但置身于生活的世界里，它可能会颠覆许多人的认知。璀璨的生命不是一蹴而就的，不必急着把棋盘下满，不必急着让生活给予所有答案。慢一点儿，其实一切都还来得及。

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢来，一切都来得及 / 雅楠著. —北京：中国纺织出版社，2018. 1 (2018.8重印)
ISBN 978-7-5180-3871-8

I. ①慢… II. ①雅… 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 (2017) 第183132号

策划编辑：郝珊珊 特约编辑：周馨蕾 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年1月第1版 2018年8月第3次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.5

字数：100千字 定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

纽约市市长布伦伯格在纽约市立大学的毕业典礼上发表了这样一段演说：“成功的秘诀其实很简单，就是，你要比别人能打拼。如果你比办公室里所有同事都早到，都晚退，而且一年365天没请过一天病假——你就一定会成功！”

他以自己的父亲作为典范：“我父亲就是这样，他从早干到晚，一周7天，一辈子从不休息，干到最后一刻，然后跑到医院挂号，就地死亡。”

他说得很认真，且极其严肃。其实，他是在反讽。

不知从何时起，“急”成了世人的生活节奏、心灵节奏。似乎，成功永远属于走在最前面的那个人，幸福永远归功于追逐的结果，就连未可知的明天也幻化成了头脑中的预演篇。跑，真的就比走要快吗？也许，在竞技场上它是不变的真理，但置身于生活的世界里，它可能会颠覆许多人的认知。

生活不是比赛，而是一场走过就无法回头的旅程，走得太急

了，跑得太快了，会忽略风景，会迷失方向，会错过你不曾发现的美好。璀璨的生命不是一蹴而就的，殊不知，千万次的跌倒才能长大成人，停下来再出发才能走得更远。

人生就像一本故事书。悲欢喜乐，爱恨交织，零零落落地组合，构成了完整的一辈子。只是，我们不知道巅峰会出现在哪一页，便总是显得太心急，患得患失，自暴自弃。其实，何必那么焦躁，把人生拉长一点来看，此刻也许只是前奏，真正的生活尚未开始。

等待，是人生中必经的过程，它就像破茧成蝶前的孕育，又像是香醇美酒开坛前的酝酿。等待，是为了更好地出发，让人更好地体味出发的快乐。所以，在未曾达成心愿之前，把希望寄托于未来，学会如何取舍，懂得如何在独自徘徊的时候，领悟等待的价值。

有人曾经把等待比喻成一个空心的圆，他说：“即使里面是空的，也不影响它存在的价值。”纵然，等待的结局未必都是圆满，但那份坚持与坚定，却可以支撑一个灵魂，努力地排除万难，在生命的旅途中走得更远。不必着急把棋盘下满，不必急着让生活给予你所有答案。生活总会给你答案，但不会马上把一切都告诉你。

记住——用心于此生此地，就是最好的人生。

目录

Chapter1 生命会找到他自己的出路 001

- ✿ 要活得像一个旅行家 003
- ✿ 让身体和灵魂产生共振 007
- ✿ 寻常的日子，寻常的人 011
- ✿ 活得有趣比什么都重要 016
- ✿ 好的生活就是且行且歌 020

Chapter2 亲爱的，请爱你现在的时光 025

- ✿ 少用推演的方式过生活 027
- ✿ 亲爱的，请爱你现在的时光 032
- ✿ 顺生而行，生命这样就好 037
- ✿ 人生的春天终究会来 041
- ✿ 你就是你能拥有的全部 046
- ✿ 成为自己才能真正地去爱 051

Chapter3 人生没有错过，一切都刚刚好 057

- ✿ 前面的路，永无止境 059
- ✿ 意义从来都是一种秘密 063
- ✿ 温柔要有，但不是妥协 068
- ✿ 爱过，痛过，活过 072
- ✿ 为拥有的一切满怀感激 077

Chapter4 给时间一点时间，让过去成为过去 083

- ✿ 人生就是不断经历和承受 085
- ✿ 勇敢就是坠落后还能升起 091
- ✿ 有阴影的地方必定有光 096
- ✿ 你不是一个人在难过 101
- ✿ 把自己从泥地里拔起来 106
- ✿ 悲伤不会消失，却会变淡 111

Chapter5 在安静中不慌不忙的坚强 117

- ✿ 为自己的情绪负起责任 119
- ✿ 柔和比狂风暴雨更有力量 124
- ✿ 静下来，才能看到明天 130
- ✿ 慢一点，也会有你的世界 135
- ✿ 青春就是要“慢慢熬” 139

Chapter6 但行好事，莫问前程 145

- ✿ 人总要有一点尝试的勇气 147
- ✿ 别让想法变成说说而已 151
- ✿ 但问耕耘，不问收获 155
- ✿ 大胆地再往前走一步 160
- ✿ 理性是不再渴望一蹴而就 164
- ✿ 把根深深地埋进土里 169

Chapter7 时间尚早，别急着去爱 173

✿ 爱情是最急不得的事 175

✿ 一生一世一双人 180

✿ 我们爱一辈子好不好 185

✿ 和在一起的人慢慢相爱 190

✿ 跟该爱的人一起生活 195

✿ 你不要找，你要等 200

✿ 敢爱，也要勇敢分 204



Chapter1

生命会找到他自己的出路

《侏罗纪公园》里有一句经典台词：
“生命会找到他自己的出路。”人生中许多
的失去和得到都难以言明，许多所谓的价值
和创造都实难判断。寻常的日子，泡上一壶
普洱茶，你爱聊天，我爱笑，坐在沙发上笑
得东倒西歪……这，何尝不是一种美好？

❖ 要活得像一个旅行家

2009年底，一个“新世纪10年阅读最受读者关注十大作家”的评奖引起了当时学界不小的反响。其中，有一位获奖者没有前去现场，而是请友人代为领奖。在念那段获奖感言时，全场从一片喜庆祝贺的气氛中慢慢安静下来，纷纷若有所思。台上，话筒里传来了这样的声音：“这是一个每个人都在跑的时代，但是我坚持用自己的步调慢慢走，因为我觉得大家其实都太快了——就是因为我还慢慢走，所以今天来不及到这里领奖。”

这位获奖者就是台湾著名漫画家，朱德庸。

2011年，朱德庸的那本《大家都有病》的漫画作品一经出版，立即广受好评，畅销四方。他在自序中说：“我从2000年开始慢慢构思，到2005年开始慢慢动笔，前后经过了十年。这十年里，我看到亚洲国家的人们，先被贫穷毁坏一次，然后再被富裕毁坏另一次。我把这本书献给我的读者，并且邀请你和我一起，用你自己的方式，在这个时代里慢慢向前走。”

朱德庸总能用幽默机智的风格挖掘某一类型社会人的特质，

从而折射出一个时期乃至一个时代的问题。他说，这个时代对我们大家开了一场巨大的心灵玩笑：我们周围所有的东西都在增值，只有我们的人生悄悄贬值。世界一直往前奔跑，而我们大家紧追在后。他问，可不可以停下来喘口气，选择“自己”，而不是选择“大家”？可不可以不再为了追求速度，而丧失了我们的生活，和生长的本质？

这是一个只有教导如何成功，却鲜有启迪人们如何保有自我的时代。身处其中，好像很少有人能逃脱得了“陀螺”的命运：随着年龄的增长，肩膀上背负的未来越来越庞大，那个远在天边又好像近在眼前的不可预见的“幸福”越来越勾魂，抽打着陀螺不得不转下去。上帝为我们开启了一扇门，接下来便是蜂拥而至、急不可耐，谁都不愿落下。然而当门再次打开时，我们才清醒地意识到这只是个梦，自己原来是在电梯里。失望的人们一个个走出电梯，却把灵魂落在了那里上上下下。

既然我们有机会来到这多姿多彩的世界里，就应该像一个旅行家，不仅要跋山涉水，更要欣赏过程。或者，生活是一趟单程列车，那么必然需要中途休整，长途跋涉路过的一个个小站，就是为了让在那里加水、加煤、检修。放慢脚步，充分享受生命的过程，才能让心灵源源不断地被美丽所滋养。

慢步人生，并不等于散漫或消极，而是一种科学、乐观、进

取的人生态度。我们无法让当今的世界慢下来，但却至少可以让自己行走的脚步慢一些，在快节奏的生活中找到一种可贵的快慢平衡，找到适合每一个人自身的节奏。

漫步人生，也不是懒惰和推诿，不是观望和游戏，更不是绝望地放弃自我，而是以一种更坚韧的姿态脚踏实地地前行，锲而不舍地创造。放慢脚步，就是让自己驻足在一个没有过去、没有将来，只有现在的地方。当我们停止疲于奔命的时候，就会发现生活中原来还有那么多从未注意过的美。

林语堂在《人生的盛宴》一书中对慢的真谛有过详细的阐释，他写道：“能闲世人之所以忙者，方能忙世人之多闲。人莫乐于闲，非无所事事之谓也。闲则能读书，闲则能游名胜，闲则能交益友，闲则能饮酒，闲则能著书。天下之乐，孰大于是？”

这里的闲，想来更接近我们所说的慢，是和自己互相协调、融为一体的过程。那种从容和豁达，是了然于胸的沉着和冷静；那种通揽全局的视野和平衡生活的能力，更是一种对人生的真正思考。

诺贝尔文学奖得主鲁德亚德·吉卜林在送给即将前去参军的儿子的诗歌《如果》里写道：“如果在众人六神无主时，你能镇定自若而不人云亦云，这并不是件容易做到的事情，但慢下来并不意味着你在偷懒。”这也是一种心性的磨练。

我们可以起个早去拥抱清晨，给天空加满油，给阳光买杯咖啡，去看场早上八点的电影；让时间如流水般柔软，不再时时刻刻都有棱有角，而是游刃有余地穿梭其中，和途中的每一片花瓣一样，充分享受阳光雨露，一步一步去丈量脚下的路。或许，那也是一种天堂，一个世界。

❖ 让身体和灵魂产生共振

两个好友见面，咖啡香溢，蓝调悠长。木兰和苏瑾，大学时的闺蜜了。

刚一落座，木兰便脱口而出：“我宁可下班后在公司呆的时间晚一些坐末班车回家，也真不愿意自己开车。”

话音未落，苏瑾左边的嘴角照例向上扬了扬，嗔笑道：“你还是那么文艺，或者干脆说矫情。让你天天挤公交车，你就不这么叫唤了。”

木兰也照例不服气，乜斜了一眼，好似“切”的一声。

矫情就矫情一回吧，就算被说成这样，可谁又能代替我的真实感受呢，木兰想。每天自己开车，身陷在庞大的“露天停车场”的车阵里，一边时时刻刻盯着表计算着迟到时间，一边“远看二百近看二十”地盯着旁边的车，别剐了蹭了——那叫一个焦躁和紧张。

就像木兰喜欢的作家王朔所说的一句话，北京人开车爱“编筐”，见缝就钻、左冲右突，一定要把别人甩在后面才算完事。

“编筐”，多形象，左赶右挤，密不透风。

如今，类似“北上广”这样的大都市越来越多，生活在其中的人们必须要身体和头脑都在路上，时刻保持高度集中的注意力，紧张地陷在车阵里，满眼所见全是各色车等。除了车，还有高耸入云的摩天大厦，仿佛愈发向你倾压过来。

木兰深深吸了一口气，缓缓呼出：多累！她想起一位美国朋友聊天时告诉她：“我绝对不敢在北京开车，北京司机的水平可以说是全世界最高的。在美国、欧洲的路上，基本上很少有超车、变道的车辆，都按部就班一辆跟着一辆往前走。”

所以，木兰喜欢偶尔放纵自己过一下慢生活，本来可以打车的时候，她却从来都是一等再等公交的末班车。她在微信朋友圈中说：“我就是不想快，想慢。”

为了生活，我们都在马不停蹄地奔波，即使在休息的时候，也会不由自主忧心忡忡地回到工作时的忙碌状态。我们都以为，快一点儿就能让生活变得更好，可约翰·列侬却说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”

回想一下：你有多久没有注意过这个城市迷离而又璀璨的灯火映在车窗上的夜景了？你有多久没有就着夜色阑珊的灯火，在空荡的公共汽车上摇摇晃晃，心旌摇荡、心驰神往地想着山高水远、不可名状的梦了？在这种慢节奏的摇晃中，看见的是馨香四