

再急也要慢慢来，  
因为我们还年轻

刘美辰  
/ 著 /

# 再急也要 慢慢来



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING LTD.

刘美辰  
/ 著 /

# 再急也要 慢慢来

## 图书在版编目(CIP)数据

再急也要慢慢来 / 刘美辰著. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2018.3  
(大白鲨)

ISBN 978-7-5594-1300-0

I. ①再… II. ①刘… 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(2017)第259342号

## 书 名 再急也要慢慢来

---

著 者 刘美辰

责任编辑 黄孝阳 王 青

文字编辑 李让让

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 天津宇达印务有限公司

开 本 880 × 1230毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 140千字

版 次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-1300-0

定 价 32.80元

---

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

## C 目 录 CONTENTS

### 第一章 慢慢来， 走好当下每一步

我们都还年轻，我们都还拥有大好的未来。无限的未来，取决于我们现在的积累。慢慢来，走好当下每一步。做好了当下，你的未来才不会是空中楼阁。

拥抱当下的幸福 002

放慢脚步享生活 009

慢慢走，欣赏呀！ 019

暂停，是为了更好地前行 026

欲速则不达 034

糊涂的人更幸福 043

不要做时间的奴隶，走好当下每一步 049

追名逐利，适可而止 055

自律让你更自由 061

## C 目 录 CONTENTS

### 第二章 别着急， 做好手中每件事

生活不因我们的喜好而改变，你的着急、你的焦虑解决不了任何问题。你只有静下心来，踏踏实实做好手中的每件事，你的生活才有可能向着你所渴望的方向演化。情绪改变不了生活，但你的务实可以。

人生是一次漫长的旅行 070

静下来，你想要的都会来 078

知足，才能更幸福 084

不畏将来，不念过去 095

你看问题的方式，决定了你的一生 103

放下，是更高层次的智慧 110

"空杯"心态：你的眼界决定了你的格局 116

## C 目 录 CONTENTS

### 第三章 轻松点， 生活其实很美好

我们生来，不是为了承担压力。我们的努力，是为了更好地享受生活，实现梦想。轻松点，生活其实很美好，生活不光有汗水，也有原野的花开，山涧的清泉与飞翔的暮鸦。

愈简单，愈快乐 130

不沉溺幻想，做简单的人 141

超越平庸；轻松点，生活其实很美好 148

船要走得快，就要慢慢划 155

掌握自己的步调，达到身心平衡 165

适当休个假，学会做减法 173

## C 目 录 CONTENTS

### 第四章 遵内心， 追寻想要的人生

我们活着，都有自己的梦想和追求，失去了梦想和追求，我们都会沦为碌碌无为的平庸者。梦想和追求，让我们鲜活，让我们有了自己独特的个性和价值。遵循自己的内心，追寻想要的人生，只有这样，你才是真正的自己。

守住内心的宁静 182

愈战愈勇；微笑是最好的名片 191

把握当下；你期待的正在向你大步奔来 201

专注自我；从零到一的秘密 210

心怀天下；你是更好的自己 217

刻意练习；美好的人生唾手可得 226



## 第一章

### 慢慢来， 走好当下每一步

我们都还年轻，我们都还拥有大好的未来。无限的未来，取决于我们现在的积累。慢慢来，走好当下每一步。做好了当下，你的未来才不会是空中楼阁。





## 拥抱当下的幸福

生命一定有比“拥有一切”更丰富的内涵。

——（美）森达克

“快些！再快些！”——每个人就这样被裹挟着开始了无休止的奔忙。饭是快餐，歌有快歌，物流有快递，上网是“极速体验”，上班要“一路狂奔”……

博客刚刚成为全民参与写作的一个分享平台，突然间又被微博、微信取而代之，已经习惯了快节奏的人们，自然是倍加欣喜。无须费时费力的短平快的微博与微信，瞬间风靡起来；就连孩子也被父母不断告诫：不要输在起跑线上；文化也变成快餐文化，我们竞相丢弃古老的传统，张开双臂去迎接新潮流，连电影《二十二》中的老人也被恶搞成网友消费的表情包……

“快”的追求带来的社会风气和价值观的改变，使得今天已经很少有年轻人能够有耐心去读完一本厚厚的经典作品，因为它们读起来实在是太“慢”了，他们需要的是更“快”的刺激感。至于文学艺术经典中，那蕴含着能穿透永恒人性的、悠长细腻的情感和审美，吃快

餐食品成长起来的这一代人，对它们早已失去了最起码的品味与鉴赏能力……

过度求“快”，使得“快”已经逐渐变成了粗鄙，变成了低劣，变成了危险……几乎抛掉了最初它所包含的全部积极意义。如此，我们为什么不学会“慢”一点，不再那么行色匆匆？仿佛赶不上那一趟飞快的列车，就会失去这一生的幸福似的？

在当下的高速竞争中，我们每天都面对着生存和发展的压力，常常心力交瘁、疲惫不堪。很多人已经丢失了自己的灵魂：没有自省，没有真情，没有平静……

我们总是感叹人生的短暂，总是匆匆赶路。充斥在我们四周的钢筋都市，越来越像一部千螺万杆、轰轰作响的巨大钟表，而我们就像它的一个个零部件，被上紧了发条而随之运转。让人无法逃遁的通讯网络，以花费最少用餐时间为终极目标的快餐食品，拓展工作时间与空间的移动办公设备……这一切，都遮蔽了我们寻求工作以外乐趣的可能——工作没有结尾，努力没有尽头。

当我们过于忙碌，却说不清自己想要的究竟是什么，随着日子天天飞驰而去，却记不起年少时曾经为之激动的理想现在在哪里，我们



是否要暂停一下脚步，好让灵魂跟上来呢？



如果生活真是一列飞速行驶的火车，如果我们把自己当作是驾驶这列火车的司机而不是身不由己的乘客，那么，即便有千万个理由阻止我们放慢行驶的速度，我们照样可以有这个权力，点一下刹车键。因为我们自己是这列火车的主宰，我们有随时停下来审视道路和重新选择方向的自由。

其实，在我们每个人的生命里，还有一个自由的自己，他能真正洞悉我们人生的来龙去脉，他真正懂得我们心中的梦想和夙愿，他——就是我们的灵魂。日复一日，年复一年地匆匆赶路，好像也是为着一



些目标，但千万别忘了经常分出些许时间，让我们的灵魂跟上，让他引导我们寻找自己的方向，让他重新勾勒我们真心的渴望，让他给我们的努力注入乐趣、意义和幸福。而我们已经快速行走太久了，许许多多的灵魂早已找不到来时的路。

扪心自问，在人际交往中，你有没有为了和大家一起，而不分对错，不分黑白，只站在对自己有利的那一方？在任何事情上，我们只选择对自己有利的，而不管是否会置别人于痛苦之中？面对伸出的求援之手，你有没有连一句温暖的话语，都不愿施舍，更不要说伸出温热的手？

我们的精神领域是不是已经完全交给了电脑、电视、手机？我们已没有了可以自己可以躲藏的小天地，已经好久不再和天空、大地对话，甚至和自己的家人也疏于长久的亲密交流？

人和人越来越近，心与心却越来越远，现代人对同类的感知也一天比一天钝化。思念是什么，还有多少人能体会出个中滋味？

“君住长江头，我住长江尾。”远吗？

当然，咱们都知道这句诗中的“长江头”和“长江尾”是虚指，即便从真正的长江头到长江尾，借用现在快捷的空中客机也不过十几个小时而已。



“日日思君不见君，共饮长江水。”

真逗，想聊随时就聊，想见立马就见，有因特网，有通信网络，电话，视频……分分钟的事儿，用得着这般痛苦的思念？

我们发明了这么多古人想都想不到的东西为己所用，可是我们的幸福感会比他们多吗？

我们可否想过，我们到底在追求什么？

追求发大财、做大官、得大名望，然后为了这些追求，我们用辛苦和烦恼替换了一天天美好的光阴。就这样，为了享乐，苦了一生；为了休息，忙了一生。

一位叫程玮的女子在《从容的香槟》一文中写道：

很多年前，第一次在普罗旺斯地区吃大餐，这里的人是很愿意为吃饭花时间的，哪怕有一笔几百万的生意等着要做，也决不将饭吃得急匆匆的。

你想想，赚钱的目的之一就是为了吃好饭，现在好饭就在你眼前，为何还要舍近求远呢？从此以后，哪怕我饿得前胸贴到后背，也会把那半懂不懂的菜单看得气定神闲，从容不迫地将一顿饭从8点不动声色地吃到12点。



还有一次吃大餐，虽然要去赶飞机，但已修炼到家，吃得不慌不忙，宾主皆欢。最后，主人说：“上飞机前，再请大家喝一杯终生难忘的香槟。”大家看看表，欣然答应。可是那香槟左等不来、右等不来。于是我笑眯眯地问主人：“那终生难忘的香槟呢？”主人也笑眯眯地回答我：“那香槟还在冰箱里躺着，因为盛香槟的酒杯还没有准备好。”那些盛香槟的酒杯都进了冷冻箱，不冻到发白的程度，是绝不能拿出来的。因为那是一瓶上好的香槟，不能马马虎虎像可乐那样喝！于是再也没有人看表了。直等到白白的、冒着冷气的酒杯端了上来，主人打开瓶塞，清脆的一声——只见那琥珀色的液体在白白的酒杯里冒出无比美丽的珍珠沫，齐刷刷地喝起彩来……赶到机场，大家一边改机票，一边等飞机，一边还津津乐道起那杯香槟。是呵！飞机误了还有下一班。而这样的香槟，一生一世能有几杯？花多少时间也值！

大多数人都忘了问自己最重要的问题，只因为我们太忙了。就像梭罗（Thoreau）所说：“生命并不长，别再赶时间了。”

如果老是马不停蹄地前进，我们就只是简单地对每天的生活做出反应，并没有给自己时间，去创造属于自己的幸福。

人的一生，不该碌碌无为虚度光阴。要问问自己每天在匆忙地忙



着什么，只有知道了追求的美好目标，你才能不再那么盲目。然而，既然追求的是美好，那为什么要错过当下的幸福？

所以在追求目标的过程中，别忘了不时停下匆匆的脚步，让快走丢的灵魂跟上，珍惜沿途的风景，拥抱当下的幸福也是生活的另一重真义。

## 放慢脚步享生活

慢些，我们才可以更快。

——（美）卡耐基

小鹿在森林中，被野兽追赶，为了生存，它拼命地奔跑，这种敢于超出自我极限的奔跑叫拼搏；小草生长在石缝里，在极其残酷的情况下，开出美丽的花朵，展示自身的美丽，这也是一种拼搏。人的一生都在拼搏，为了梦想，街上的行人匆匆奔走，路上的车辆匆匆飞驰……

拼搏的人生没有什么错，是值得赞赏的。不过遗憾的是，我们在拼搏的时候，丢掉了很多宝贵的东西，许多人因为拼搏而失去了从容享受生活的心态，忘记了从容优雅的微笑，匆匆地只知道赶路，却忘记了在赶路的同时，还要学会欣赏身边的美景，学会悠然享受生活恩赐的一切。

很多人喊着“时间就是金钱”的口号英勇地“冲锋陷阵”，他们透支着健康、冒着生命危险去“拼杀”人生，并且乐此不疲。我们也不断地看到一些“成功人士”英年猝然辞世，他们留下英名，留下财富，也留下了遗憾！





究竟是什么拨快了生活的节奏，让人们争先恐后地奔向死亡的边界？

是房子还是车？

是权力还是名利？

抑或是虚荣？

总之，很多人，被各种各样的原因诱惑着，匆匆已经成了习惯，已经放慢不了自己的脚步。难道，快，是成功的唯一选择吗？

老祖宗告诉我们，心急吃不了热豆腐，鸡肉要用小火慢慢地炖，才会好吃；拜师学艺，至少三年才会有成；无论何种工匠，讲究的都是慢工出细活。可是，我们早已经把老祖宗这套宝贵的生活哲学搞丢了。有“速度”挂帅，很多人都不愿脚踏实地、按部就班。一蹴而就是很多人的共同理想。

看完下面这则《读者》杂志上刊载的故事，相信你一定会陷入沉思，至少会让你心生波澜，让你对“快”有更深刻的认识，或许会让你重新审视自己目前的生活状态。

故事的大致意思是这样的，有个小孩在草地上发现了一个蛹，他把蛹捡回家，要看蛹如何化成蝴蝶。过了几天，蛹上出现了一道小裂