



孙虹钢◎编著

80'后 你慢慢来



修身 齐家 治国 平天下
——《礼记·大学》

随性 随时 随缘 随遇 随喜
——孙虹钢



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



80'后

你慢慢来

图书在版编目 (CIP) 数据

80 后, 你慢慢来/孙虹钢编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1692 - 7

I. ①8… II. ①孙… III. ①成功心理学 - 青年读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 023618 号

80 后, 你慢慢来

作 者: 孙虹钢

责任编辑: 闫 红 石金龙

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 220 千字 印张: 15

版次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1692 - 7

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

随性，随遇，随缘，随喜

80后其实挺可怜的。

正好赶上独生子女政策，一个人从小要孤独地对付至少两位大人、四位大大人（爷爷奶奶、姥姥姥爷）的各种要求；

正好赶上彻底取消了住房、医疗、养老等等全包式福利，要做房奴、车奴、卡奴，要交税去供养其他老人，还要存钱和理财为自己将来退休做准备；

正好赶上可以合法地取得工资外收入——炒股，9成以上的人都炒股炒成股东，可是赚钱的快乐没几天，深度被套的纠结是常态……

反正，80后们正好赶上了我们这个社会的大转型，机会多多，挑战多多，诱惑多多，陷阱多多，麻烦多多，痛苦多多……“洗具”和“杯具”都多多。

所以，不得不成为房奴，甚至不得不暂时啃老的80后们，难免有点焦虑，希望职位能升得更快一点，工资涨得更快一点，个人资产数字增加得更快一点。这想法不过分，合情合理，可往往就是实现不了。

但有的人就能实现啊。别人能，我为什么不能？——这真是

个史上最害人的理念。其实，天下所有的事都有三个因由：因时，因地，因人。别人现在比你强，或者现在不如你，都在这三个因由中。你现在跑得快也罢，跑得慢也罢，都在于这三个因由是不是到位。

咱可以管自己，可管不了谁是咱爹、咱妈；咱也可以选择和谁合作，可是选择不了人家是不是搭理咱；咱可以选择干或者不干，可是咱毕竟选择不了天时啊。听听下面这个悟禅的故事，兴许你的心情能好一点——

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒点草种子吧！好难看呀！”小和尚说。

“等天凉了，”师傅挥挥手，“随时！”

中秋，师傅买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒，边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师傅说，“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命！种子都被鸟吃了！”小和尚急跳脚。

“没关系！种子多，吃不完！”师傅说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房嚷嚷道：“师傅！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师傅说，“随缘！”

一个星期过去，原本光秃秃的地面，居然长出许多青翠的草苗，一些原来没有播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手，师傅点头道：“随喜！”

一个“随”字，道出了生、长、旺、衰的真相。

随时，是说时候、火候不到，忙活也是白忙活。

随性，是说你是个啥人，就能干啥事。做自己适合的事，事半功倍。不适合，瞎折腾。

随遇，是说人生顺利和倒霉都是交替出现的常态，没谁永远旺，也没谁永远衰。倒霉时就恭喜自己，快到转运的时候了。顺利时呢，就提醒自己，要战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，省得瞎操心。

随喜，是说有了收获，就高高兴兴地收着，有赚就比赔强。至于赚多赚少，那多半不是由你决定的，就甭瞎惦记啦。

80后们，按阶段说，都属于“发展中”，按照时髦的“成功”理念，你应该首先给自己规划个高高的目标，然后努力努力再努力，就一定能达到目标。事实上果真如此么？用脚丫子想想都知道，不可能！我想成为刘翔、姚明，那是我的努力重要，还是我爹我妈的遗传基因重要呢？我想成为李嘉诚、王永庆，那就更不靠谱。全球及十几亿华人才出这么几位，成为这些人的概率比中500万彩票还小呢。

我认识好多成功人士，很诚恳地向他们讨教成功的秘诀，结果发现，所有人，记住，是他们所有人，都告诉我，最关键的因素是机遇！啥叫机遇呀，就是运气嘛。和买彩票中奖的道理是一样的。两字概括之：没谱。

机遇总是留给有准备的人。不假！可是，很多人准备了一辈子，也没遇到啥特别的机遇。机遇，可遇而不可求的事，甭惦记。

所以，靠谱的发展模式就是：努力而已。努力而有机遇，恭喜你中奖；努力而没啥机遇，常态；不努力而遇到机会，您耽误了，老天以后就再也不眷顾你喽；不努力也没机遇，哼哼，再也不管你啦。

所以，80后，你不用着急，也不用灰心，慢慢儿来，凡事顺其自然，甭管能成多大的业，都图个心安理得，这样多好！

用老子和孔子说的话，送给您当对联吧。上联：道生一，一生二，二生三，三生万物。下联：人法地，地法天，天法道，道法自然。横批：与时偕行。

共勉之。

孙虹钢

2011.1.28

目录

第一章 随性——先停下来，找回自我 001

- 第一节 匆忙的世界中，你丢失了什么 003
- 第二节 总是在赶，却总是错过 008
- 第三节 别急，先慢下来重新定位自己 014
- 第四节 莫被急躁遮蔽了双眼 020
- 第五节 人生与社会都分阶段 026
- 第六节 80后的处境与出路 031
- 第七节 找个时间学做孩子 036
- 第八节 为爱好留一片天地 043

第二章 随时——修身以顺应天时 049

- 第一节 格物致知建基础 051
- 第二节 诚意正心定方向 057
- 第三节 看到黑夜，想到黎明 065
- 第四节 韬光养晦，励精图治 071
- 第五节 以静观动，找好自己的位置才能看清时势 077
- 第六节 沉得下去，才能浮得起来 082

- 第七节 先立业，再发展——脚踏实地才能梦想成真 087
- 第八节 天行健，君子以自强不息 092

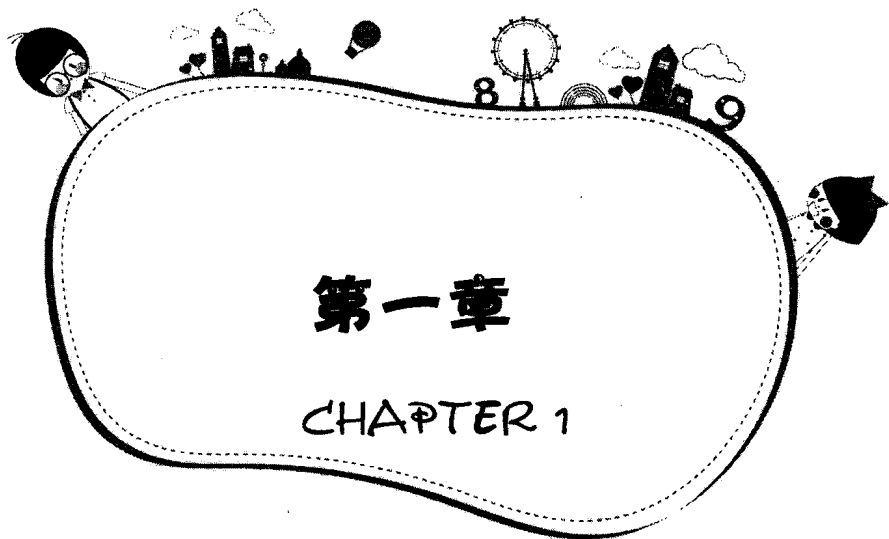
第三章 随缘——齐家以追求人和 097

- 第一节 在家庭生活中学会换位思考 099
- 第二节 努力兼顾家庭与事业 105
- 第三节 有家方有爱，人和不孤单 110
- 第四节 为家人守住自己的底线 116
- 第五节 幸福是和谐，也是平衡 121
- 第六节 家是根基，更是港湾 127
- 第七节 家是前进的最大动力来源 132

第四章 随遇——静待时机寻治国之理 135

- 第一节 务实发展，机遇在平常 137
- 第二节 立足长远，事业在经营 143
- 第三节 学会放弃，有舍才有得 148
- 第四节 放低自己才能容纳未来 154
- 第五节 耐得住寂寞，受得了孤独 159
- 第六节 宠辱不惊，去留无意 163
- 第七节 化繁为简，化尘为星 168
- 第八节 笑看天际云卷云舒 172
- 第九节 行到水穷处，坐看云起时 177

- 第一节 放飞思想的力量 183**
- 第二节 用平常心体会生活中的不平凡 189**
- 第三节 坚持本身就是一种成功 194**
- 第四节 感恩生活，感恩命运 198**
- 第五节 稳步走向“尽善尽美” 204**
- 第六节 沉住气，一切困难终将过去 209**
- 第七节 积极行动为大家带来光和热 214**
- 第八节 视野在山之巅，在海之滨 220**



第一章

CHAPTER 1

随性——先停下来，找回自我

匆忙已经成为当今80后的一种流行病，在匆忙中，我们丢失了平静如水的心境，丢失了情深义重的情感，丢失了丰富生活的惊喜，最终失去了思想抱负和自我。我们首先要停下来，找回自我，找回自己的精神和感情，不要只顾着赶路，把灵魂丢在后面。

在工作中，我们被快节奏的效率牵绊；在路上，我们被飞速运转的车轮牵引；在生活中我们被远处可望而不可即的目标诱惑。年轻人，请慢下来，等一等灵魂，做自己的主人，看清全局，审清形势，然后从容地有所为有所不为。这样，才能达到发展与生活的平衡，也才能拥抱更为成功和幸福的人生。



第一节 匆忙的世界中，你丢失了什么

“最近比较忙”——不知什么时候起，80后也习惯地用起了这句话。似乎大家都在忙，时刻都在忙，其实也没忙出点什么具体的事情，但是一看到别人在忙，80后的年轻人心理就会不自在。可是，你问过没有：这么忙，究竟为了什么？得到了什么？而又失去了什么？

“最近比较忙”——当朋友希望你相聚的时候，你抛出了这句话；当家人需要你陪伴的时候，你又抛出了这句话；当爱人想和你沟通交流的时候，你还是说出了这句话。日复一日，年复一年，曾经拥有各种美好时光、背负各种理想的80后，也和年长者一样，步入了麻木瞎忙的阶段。

匆忙中，我们丢失了平静如水的心境，丢失了情深义重的情感，丢失了丰富生活的惊喜，最终失去了思想抱负和自我。于是，反过来，精神世界的空虚，又刺激着我们更强烈地渴望物质和财富，并深陷在浮躁中，荒度时日。这是没有主线的生活，人也是没有主心骨的人，实在不是一件好事。

火车上有一位小伙子，刚到北京打拼两年，也成天在外奔波着。和他人聊着聊着就聊起了和父母亲的联系，小伙子也没多考虑，就说起他很少主动给家里打电话，因为家里人会给他打，而且也知道他现在攒不下钱，不让他打。“真的忙，没时间打。而且这样一个月至少可以省下几十块钱电话费……”

其实小伙子没做错什么，尽管他一天抽将近两包烟，这烟钱省下一半也抵电话费了；尽管他也并不是真的没时间，但是真的很令人痛心，为的就是当今80后的群体性丢失。他们丢失了精神寄托，所以只能靠香烟、游戏和泡迪厅来麻醉自己；他们丢失了自我，所以不断靠达到外界的标准来证明自己；他们丢失了时光，所以只能在量化的时间中忙碌。

其实在单一的价值体系里，忙碌就是为了得到，但如果是在没有自我的忙碌中，不仅所得失去了依据，而且会失去更多。

上述故事中的这个小伙子就是在忙碌中丢失了本应拥有的浓浓亲情。我们想用更多的物质来回报父母，却不知道父母最期盼的其实就是主动的联系和一声问候。80后大部分在被关爱中成长，并未体会不被关爱的痛苦，所以并非他们无心，只是环境使然、社会整体价值观使然，他们总会给身边最关心他们的人带来冷漠和伤害。

当今80后也步入了忙碌的生活。他们不是忙着做什么，而是被忙碌纠缠着、占有着。他们开车一手握方向盘，一手



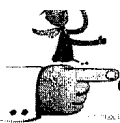
握电话；他们边走路边打电话，身在天南，心在地北；他们对眼下的路面，周围的行人，皆视而不见……

正如电影和电视剧《手机》所揭示的主题：我们都被手机控制着。因为我们已经失去了自我，不知道自己为了什么，只能依靠科技、依靠现代化，任由这些工具摆布，而忽略了此刻正经历着的真实世界，忽略了最需要我们关心的人。

社会在进步，科技在发展。我们的知识每天在增加，视野每天在扩大，野心也每天在增大。高科技使我们从工业时代进入资讯时代，大家高高兴兴跟着潮流走，乐于接受它带来的生活方式，却不大思考它给我们的冲击。我们想当然地以为自己从旧有的桎梏中松绑，却不知已经落入更为繁复的尘世当中。电视、网络的新闻也叫人丧气：车祸、谋杀、八卦、假科技……人被讯息包围，被社会的不幸淹没，被各种事件挟带着。我们的脑子塞满了这类讯息，连梦想也变得缺乏灵魂。

信息的泛滥使人越来越麻木，使人的精神世界面临危机，独立思考受影响、受约束。人的情感，灵敏度日益减少，于是我们再不是一个个真挚的、富于情感的人，而是变得冷漠、暴躁、寡情，凡事从物质功利着眼。思想意识的变形，使创造的东西也失去姿态。于是乎，我们的文学缺乏美感、真挚，缺乏传统的西方价值观念，也缺乏东方的灵性和智慧。我们的艺术品简单、丑陋、哗众取宠。

80后需要奋斗，但在忙碌中也要看到，在忙碌中，很容



80后，你慢慢来

易丢失自己。就像鸵鸟把自己的头深埋沙下，自以为安全却失去了对真实世界的视野。80后正拥有着令人羡慕的青春，这个年纪的人应当是充满激情、幻想和魔力的，但是再美丽的景色，在匆匆的一瞥中，也难以留下美好的回忆。

刚入秋的时候，同位于一个小区的朋友她给他发了几张照片，说是在江南旅游时拍的：灿烂的阳光，青青的叶子，绚丽的花朵，偶尔有小鸟飞过……真的很美丽，然而，让他感觉奇怪的是，这景色似曾相识。

他不禁生疑，她这才揭开谜底：这些照片都是在我们家小区门外的花坛拍的。这既让他欣喜，为了他们居住的地方附近有如此美景；但又让他惭愧，为了自己天天经过却从未发现。

因为我们的脚步是匆忙的，所以我们的眼睛也是匆忙的，很多时候，我们只是感到失去太多，却从不肯停下来，总结自己失去了什么，又是如何失去这些宝贵事物的。

匆匆走过时，我们错过的又何止是风景？所以，对80后来说，忙碌有时是需要，但有时也会使人迷路。我们可以过得充实，但不应追求忙碌。**在淡泊中坚持，在沸沸扬扬时沉默，在名利场外甘于寂寞，这样活着也是一种追求，一种活出真正自我的追求。**

明朝憨山大师有《醒世歌》流传于世，读来让人感慨但释怀：



红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。
到处随缘延岁月，终身安分度时光。
春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。
荣华原是三更梦，富贵还同九月霜。
休得争强来取胜，百年浑是戏文场。
顷刻一声锣鼓歇，不知何处是家乡。

其实，人活在这个世界上，本来并没什么非常复杂的事情，心简单了，就什么都简单了。心不忙了，也就没什么好忙的了。天然般的自由自在，无与伦比的自得其乐，生命的本来意义也便诞生了。只有这样，在忙碌中丢失的自我才能找回来。

放慢步伐，并非意味着轻松享受，而是放宽心境和放松心态，只有这样，你才会发现更为广阔的天地，才能体味更美好的时光，也正因如此，你丢失的才会回来，甚至，最终收获更完整且美丽多彩的人生。