



雕刻自我·修养读物书系

慢下来， 与生命对话

贾云刚◎著

Living Your Life Positively

生命是短暂的旅程，我们脚步匆匆总是向着远方，从而忽略了周遭的一切。

其实，慢下来，你会发现旅程中的最美！

慢下来，慢出你的原生态；慢下来，享受你的幸福味道！

亲爱的朋友，为心灵停顿下来吧，来与生命进行一次深入的对话。



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



雕刻自我·修养读物书系

慢下来， 与生命对话

贾云刚◎著

Living Your Life Positively



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

慢下来, 与生命对话/贾云刚著.

北京: 中国经济出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5136 - 2240 - 0

I. ①慢… II. ①贾… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 009475 号

责任编辑 彭 欣

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 16.75

字 数 235 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 次 2013 年 8 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 2240 - 0/C · 357

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

序 言

何厚华

与云刚相识于4年前，当时我的新书《现在就是人生》刚刚出版，而他当时作为一家杂志的主编，约我做了一个访谈，与其他媒体人不同的是，我们聊得特别投机，本来只约了40分钟，结果却长达三个小时，一如相识多年未谋面的朋友。此后辗转台湾与北京，中途虽未谋面，但是常在彼此博客上获知对方的些许消息。

001

时光如掌中流沙，飞逝流转，一转眼就到了2012年11月底。一天，云刚给我发了个小纸条说：何老师，我用了您的口头禅写了一篇文章，我现在的口头禅是——开始美好的一天。我经常以这种口吻来开始每天的博文内容，因为经历了生死的考验，更懂得了生命的意义，生命之于我，每一天都是好日子。

没想到，这样的题目他也能有所感悟并写了一篇文章，我当时就感觉很有意思，回复他说：我能否先睹为快呢？他说好，随即发来他写的文章。很遗憾，我没收到，接着又发了两次，而我当时在外忙着撰写台湾一个歌手的歌词，第二天才收到。我对这个文章的兴趣更浓了，对此文的期盼，让我更有兴趣读完了这篇文章。文中把我对病痛中经历生死磨砺的感悟写得很淋漓，千字小文，活色生香，直入心灵，也说出了我那时的心声，作为一个音乐人，我更喜欢用歌词的演绎来表达自己的感受，没想到，千字小文竟然浩瀚如海，更能用一种独特的角度来阐述心中的声音，触及内心深处最温暖的那个地方。

后来陆续看了几篇此书的一些文章，这些文字都是作者发表在《读

者》《青年文摘》上的文章，文字通过一个个小故事，娓娓讲述着我们周围的一些事物，阐释着一些人生的哲理，角度独特，故事新颖。在此书中，我更喜欢那些禅悟类的文字，如《莲花与污泥》《渗水的木桶》《菊花香》这些文章。一花一世界，一叶一菩提，看完以后让人心空澄澈，那些空灵的句子如雨落荷叶，美不胜收，又如暗夜花香，潜入心灵。不能不说，这本书带给我不少的启示与智慧。相信读者读完后，会有自己的一番感悟。

2012年12月11日，我从台湾来北京帮巫启贤筹办个人演唱会，时间特别紧，期间又和云刚见了面，我们一起聊了我的新歌，他也告诉我新书要出版了，并嘱托我帮他的新书写上几句话。我想了想，于是就提笔把我最新创作的歌词赠与云刚与这本书的读者共勉：树叶枯过再开，活得更痛快，感谢生命中有过的伤害，让我拥有最好的现在！因为，现在就是人生，把握当下，面对生命里有过的痛，快乐才是人生那一缕最美的阳光。活好每一天，才是最重要的，我们要相信，生命的每一天都是最美好的日子，因为，昨日不会重现，而今天就在你的眼前。

何厚华简介：

何厚华，出生于1965年。台湾著名作词人，金牌策划人，畅销书作家。曾担任新力唱片副总监、英皇国际娱乐台湾分公司副总经理、亚洲电台醉心亚洲夜主持人。歌曲代表作者《有多少爱可以重来》《一生何求》《容易受伤的女人》等。



樹葉枯過再開，活得更痛快
感謝生命中有過的傷害
讓我擁有最好的現在！

厚華 2012.11.12

❧ 目 录 ❧
content

第1辑 命运咬了你一口,是为了期待你更完美 >>>>>>>

紧追一只羊	003
向日葵知道方向	004
死神的欣赏	006
悲伤的是动物	008
成功的两种定义	010
奇迹诞生的根源	012
度过你生命里的寒冬	013
努力了就不是空白	015
断翅的飞翔	017
被咬了一口的苹果	019
我们其实都一样	021
“慢”出生活的奇迹	023
智慧开出的美丽	025
雪落的声音	027
为自己点一盏灯	028

第2辑 人生没有所谓的捷径,只有智慧的曲线抵达 >>>

最短与最快	033
交换体温	034
把根埋深一些	035

世界上最快最好的跑鞋	081
你能擦掉伤害吗	083

第4辑 看似微不足道的小事，往往让你功亏一篑 >>>>>

渗入裂缝的雪水	087
去掉多余的苹果	088
寻找最佳位置	089
打破那只碗	091
用长处缩小与成功的距离	092
你的决定秒杀了谁	094
坚守完美的代价	095
在你的心中放一块明矾	098
买白鼠的账单	099
活下去的力量	101
蒙塔尔的人生哲学	103
一切都将过去	104
辣椒的力量	106
不准拍我的脸	108

第5辑 如果命运连门都关上了，那就给自己开一扇窗 >>

砍掉多出的枝丫	113
借一束光给人生	114
泰坦尼克的冷酷	116
天使喜欢的地方	117
掐错的那条腿	119
成本的代价	120
生命中的雾	122
鸟笼	123

没有人拯救你	171
给失败一片悬崖	172
打磨生命的锐气	174
做最亮的颜色	175
你给我的是温暖	177
从桑叶到丝绸	178
一直呼喊的男孩	180
给智慧一双眼睛	181
用生命作代价	183
当梦想遭遇现实	184
只剩一只眼睛可以眨	186
背后长出的手臂	187
把点连成线	189

第8辑 给99度的水再加把柴，就能达到沸点 >>>>>>>

信心的声音	193
努力让自己离成功最近	195
失败的下一站是成功	197
永远都不会太晚	199
再坚持一下	200
让自己成为钻石	201
弯树的哲学	203
选最强大的对手	205
速度是这样降低的	207
生命链条	208
失败是一种不良的心态	209
你是那条沙丁鱼吗	210

第9辑 如果你足够强大，再大的风暴都将成为风景 >>>

把风暴甩在下面	215
活着就有希望	216
印鱼导致的弱点	218
哪里都危险	219
压力测试	221
快乐的定义	222
成功与境遇无关	224
把你的智慧打开一毫米	226
最佳路径	227
别着急砍掉果树	228

第10辑 命运只有足够柔韧，才能承受苦难的挤压 >>>>

柔韧的抗衡	233
成人之美	234
性格决定命运	236
总有一种观点存在	238
别和你的敌人斗争	239
人生的准则	241
拉上你的窗帘	242
你随便了吗	244
成长比成功重要	245
改变	246
胡萝卜、咖啡与鸡蛋	247
苍蝇变蜜蜂	249
改说“下一次”	250
世上最好的阳光	251

第 1 辑

命运咬了你一口，
是为了期待你更完美



紧追一只羊

我有位朋友很有才华，在少年的时候就开始陆续发表文章。他写的散文，简直是字字珠玑，发表在全国很多期刊上，渐渐地他也有了名气。

但是后来他遇见了一位文友就改变了自己的风格。那个文友的小说写得很棒，其中一本小说集已经相当畅销，他见了后开始羡慕不已，一意孤行地也开始写起了小说。这期间别人劝他，他却怎么都听不进去，说一定要有所成就，不然就绝不罢手。就这样过了几年，他写的小说能发表的少得可怜，等他醒悟过来再去写散文的时候，文笔已经枯竭，大不如前，而和他同时期甚至还不如他的文友，都已经在文化圈里相当有名气了，不但出了专集，而且有的还被拍成了精美的电视散文。

有一天，我们在一起聊天，看中央电视台的《人与自然》节目，随着画面的推移，在电视上看到这样的画面：在非洲的拉马河畔，绿草青青，草丛中的一群群羚羊在那儿欢快觅食，悠闲地散着步。就在这时，突然一只非洲豹向羊群扑去，羚羊受到惊吓，开始拼命地四散奔逃。非洲豹的眼睛盯着一只未成年的羚羊，穷追不舍。在追与逃的过程中，非洲豹超过了一只又一只站在旁边惊恐观望的羚羊，它只是一个劲地向那只未成年的羚羊拼命地追去。真是奇怪，那些和它挨得很近的羚羊它却像未看见一样，一次次放过它们。终于，那只未成年的羚羊被凶悍的非洲豹扑倒了，挣扎着倒在了血泊中。

在看的过程中，我一直很纳闷，在追赶的过程中，那只豹子为什么不放弃先前那只羚羊而改追其他离它更近的羚羊呢？那样，岂不是更容易捕捉到猎物？后来，在听到主持人的解说词的时候，对于其中的秘密才

恍然大悟，因为豹子已经跑累了，但其他的羚羊并没有跑累，如果在追赶途中改变了目标，其他的羚羊一旦起跑，转瞬之间就会把疲惫不堪的豹子甩到身后，因此豹子始终不丢开已经被自己追赶累了了的羚羊，最终的目标是让它成为自己口中的猎物。

那一刻，我忽然听到朋友轻轻发出一声叹息，我知道他叹息什么，梦想就是一只羚羊，如果你想得到它，那么，你就必须一直追下去，中途很可能出现各种目标的诱惑，它们都在分散你成功的视线，如果你不断地为它们停留，你最终将一无所获。

紧追一只羊，那么，你就多了向成功飞速靠拢的机会。

004



向日葵知道方向

2012年8月，《中国好声音》的海选现场，来了一位特殊的选手，她叫张玉霞。

面对着背对着椅子的评委。当音乐缓缓响起的时候，她演唱的是邓丽君的一曲《独上西楼》。歌声飞扬，歌里的孤寂与凄婉的味道表现得淋漓尽致，干净的歌声如山泉、似天籁，如泣如诉，直达心灵。现场观众都屏住了呼吸，静静聆听她的歌声，歌中传达的诉说感动了现场所有人，四位评委都感动得想流泪，当他们全都转过身来的时候，都被惊呆了。台上的竟然是一位盲人女孩，这种好声音竟然来自于她。杨坤不知道怎么表达自己激动的语气，刘欢赞叹说唱得真是太美了，“歌坛天后”那英连连高呼自己被“征服”，并跑上台去，和张玉霞联袂演绎了一首歌。珠联璧合的表演，更是让现场尖叫连连、掌声雷动。

张玉霞出生在台湾一个普通的家庭，三个月大时她的视神经萎缩导致

失明，叶片她因为眼睛看不见东西，生活在一片黑暗之中。感觉一片迷茫，那个时候，小玉霞痛苦极了，她甚至想到了自杀，觉得自己毫无用处。

这些都被妈妈看到了，她不知道怎么安慰女儿。有一天去田野里散步，突然看见了迎着阳光金色的向日葵，灵机一动，就去田地里给小玉霞摘来了一个大向日葵。摸着向日葵，小玉霞有点不解，问妈妈：这是什么啊？妈妈告诉她，这叫向日葵，每天向日葵随着太阳的转动，都会调整方向，吸取光线，因为它知道方向在哪里，太阳走到哪里，向日葵就把果实转向哪里，跟着太阳缓缓移动，所以，向日葵的瓜子都结得很饱满。你不是喜欢唱歌吗？妈妈也觉得你的嗓音很不错，好好唱歌，相信你肯定会成功的。听妈妈讲到这个神奇的植物和对自己的鼓励，小玉霞心里一下领悟到了什么，她渐渐地喜欢上了唱歌。歌声里传达的快乐，让她入迷，透过音乐的陪伴，她终于找到自己的兴趣，她觉得音乐就是心里的太阳，自己也要做一棵知道方向的向日葵，更加坚定了她的目标。

005

为了加强音乐方面的知识，张玉霞开始在启智学校学习钢琴，靠着熟记琴键、硬背乐谱，开启自弹自唱的才能。

在众多的歌星里，她最喜欢邓丽君的歌曲。而且自己和她的声线也很接近，她尤其喜欢演唱《我只在乎你》《独上西楼》等名曲。对邓丽君的歌，她是下了一番工夫的，每一段歌她都细心、反复地去听，在音色与情感把握上都力求恰到好处。因为看不到画面，张玉霞对声音的要求更是敏锐，气息的把握都更敏感更到位。她静静地聆听，仔细揣摩，一遍遍地演唱。别人都认为已经模仿得很像了，她还是不满足，一遍遍地重新再来。

为了锻炼自己，能够养活自己，她走上了街头决定靠自己的能力来生存下来，姐姐一直陪伴她，从此她开始在街头南征北讨，背后有家人的无条件支持。一到假日，张爸爸开车，载着她们到卖艺点，帮忙布置钢琴、喇叭，不管刮风下雨，一直陪伴着她，贴心的家人默默守护，让张玉霞很放心、很感动，她暗暗下决心一定要完成自己的梦想。

站在喧嚣的都市街头，她唱起歌来，忘情而投入。经过几年的演