

慢慢来， 一切都会云淡风轻

穆娅妮·著

笑看花开，是一种宁静的喜悦；
静赏花落，是一份随缘的自在。



奋斗的青春
不一定都步履匆匆

心慢下来，行动才能快起来

只有**心智成熟**和**精神自由**才会让你
在流年里等待花开，处繁华中守住真醇，于芜杂中静养心性

中国华侨出版社

慢慢来， 一切都会云淡风轻

穆娅妮·著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢慢来,一切都会云淡风轻 / 穆娅妮著. —北京:

中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3642-2

I. ①慢… II. ①穆… 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(2013)第112894号

慢慢来,一切都会云淡风轻

著 者 / 穆娅妮

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 870 毫米×1280 毫米 1/32 印张/8 字数/152 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3642-2

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 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

Preface

>>> 云淡风轻方是人生大美



在西方《圣经》中给人类描述了一个美好的未来，让摩西带领族众前往奶与蜜之地。对美好生活的向往，一直以来是人类忍受苦难和披荆斩棘的动力。我们相信，在历经千辛万苦之后，一定能够如同唐僧一样取得大乘真经，就此开启美丽生活的大门。

以前，这样惊心动魄的梦想并不匮乏，历史书中几乎比比皆是。然而，生活在当今的一些人，却往往有一种感觉，生活变得如此平庸和乏味。在我们的日常生活中，没有激动人心的英雄，没有惊险刺激的传奇，没有跌宕起伏的冒险。事实上，现代科技和商业体系给我们带来的，确实是一个与以前有所不同的社会。

西方学者本雅明的研究影响着近百年来的人文思潮。他就指出，我们已经处在一个机械工业的时代，“经验贬值了。而且看来它还在贬，在朝着一个无底洞贬下去。无论何时，你只要扫一眼报纸，就会发现它又创了新低，你都会发现，不仅外部世界的图景，而且精神世界的图景也是一样，都在一夜之间发生了我们从来以为不可能的变化。”

生逢这样的时代，我们应该怎样寻觅通向美丽之地的道路？

没错，我们的生活已经不可能再如以前那样富有传奇色彩，而日益便捷的沟通工具也让地球变得这样小，也让我们的生活显得如此透明。不过，正是这样一个透明的社会，让有些人觉得生活有些乏味。不过，生活并不等于生命。生活可以越来越简单，越来越透明，生命却永远丰富而复杂。

面对充满不确定性的生命，每个人都有不同的应对。有些人沉迷在大开大合的风云变幻之中，有些人却偏爱云淡风轻的细水长流。我们想说的是，传奇人物永远只是人类中极小的一部分，而时代的变幻让普通人日渐成为生活的中心。对大多数人来说，柴米油盐酱醋茶才是生活的要义所在。

本书的目的就在于，让每一个关心蔬菜和交通的人，让每一个关心父母和儿女的人，让每一个朝九晚五上下班的人，都能够体会到生活的美丽。对我们来讲，事业顺心、爱情顺利、家庭和睦、父母健康、儿女孝顺，便是最大的追求，我们普通人的梦想，便是平安、踏实、满足地过好每一天。

要想实现这样的理想也很容易。关键就在于我们自己，会怎样去看待这个世界，又会怎样去改造这个世界。当如潮水般的琐碎小事突然迎面袭来，你是主动逃离，还是灵活应变？当同事总是和你怄气，你的项目眼看就要到期却毫无头绪，你是大吵一架还是另觅蹊径？当事情不那么圆满地结束的时候，你是得益于结果的实现，还是懊悔于细节的瑕疵？

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。我们或许不能给你一个满意的未来，但可以给你一个方向，告诉你普通人在现在的社会中应该如何寻觅属于我们自己的奶与蜜之地。

Contents
目 录

- 第一章 慢步走——每临大事有静气，方觉小意懒闲心
- 放慢脚步，才不会错过美丽的风景 / 002
- 急功近利，成功就多了一块绊脚石 / 006
- 急浮于心，人生不成事还可能坏事 / 010
- 好的心态，是开启幸福之门的钥匙 / 016
- 第二章 善归零——牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量
- 快乐与否，取决于你如何去做抉择 / 022
- 从不抱怨，对自己的人生充满自信 / 028
- 学会感激，任何时候抱怨都会失败 / 037
- 消除误解，世界上没有解不开的结 / 045
- 后退一步，前面肯定一片海阔天空 / 049

第三章 静心观——花开花谢年年有，换个角度心思宽

以变应变，在危机中寻求成功机会 / 054

静观其变，临危不乱才能化险为夷 / 059

坦然面对，风雨之后总能看见彩虹 / 065

适者生存，让自己顺应环境才明智 / 069

第四章 不强求——命里有时终需有，命里无时莫强求

因时而动，识时务者才能如鱼得水 / 080

懂得放开，紧紧握住或许就会失去 / 086

宠辱不惊，任何时候都别得意忘形 / 090

懂得选择，勇于放弃才能摆脱苦恼 / 099

第五章 守得住——泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬

自我管理，千万不要轻易放纵自己 / 104

自我反省，敢坦诚面对自己的缺点 / 108

控制情绪，忍一口气不去与人争吵 / 113

懂得谦让，忍让是一种成熟的涵养 / 117

第六章 要淡定——自处超然复泰然，也无风雨也无晴

自己做主，幸福需要你自己来成全 / 122

云淡风轻，有平常心才有坦然人生 / 126

	做好自己，保持自我的特色才重要	/ 133
	不问得失，懂得在恰当的时候进退	/ 139
第七章	懂知足——能自得时还自乐，到无心处便无忧	
	感受温暖，幸福很多时候就在身边	/ 148
	简单生活，简单是人生幸福的源头	/ 154
	珍惜幸福，攀比只可能让幸福贬值	/ 159
	月满则亏，懂满足的人才理解幸福	/ 164
第八章	当坚韧——千磨万击还坚劲，任尔东西南北风	
	待时而动，机会总留给有准备的人	/ 170
	不慕虚荣，不要活在别人的视野中	/ 177
	不言放弃，不论顺境逆境都要前进	/ 183
	另辟蹊径，聪明人永远不钻牛角尖	/ 190
第九章	能接纳——持身不可太皎洁，该原谅时不计较	
	承认缺憾，绚丽未必等于完美无瑕	/ 198
	不求面子，紧抓住稍纵即逝的缘分	/ 206
	宽以待人，友谊长青要靠宽容浇灌	/ 213
	心胸宽广，从讨厌的人身上找优点	/ 219

第十章 爱生活——人生自在且旷达，方能云淡更风轻

珍惜机会，小事中可能蕴含着转机 / 226

拥有热情，淡漠是生活最大的敌人 / 232

充满自信，欣赏自己的人才有未来 / 236

珍惜眼前，快乐不在远方而在当下 / 242



第一章

慢步走

——每临大事有静气，方觉小意懒闲心

追求快乐仿佛成了人生的课题。当你行色匆匆地走在城市的钢筋水泥丛林中时，收获的只有满心疲惫，快乐似乎遥不可及。这时候，不妨慢一点，再慢一点，适当地放松你紧绷的神经，换一种平静的心态面对生活，你会发现快乐原来如此简单，幸福原来离你这么近。

放慢脚步，
才不会错过美丽的风景

每个人都在追求快乐，其实快乐很简单。当你在繁忙的生活中，停下匆匆的脚步，让自己喘口气，你会发现许多不曾留意的美丽风景，心情自然也会变得快乐。休息是为了走更长的路。

有位女士特别喜欢一双鞋，自从买回来后几乎每天都会穿出门。虽然这双鞋出自名牌，质量极好，但在不到半年的时间里就磨坏了。这位女士只好拿到鞋匠那去修补，并对鞋匠抱怨这双鞋虚有其表，虽然好看，但是质量太差，只穿半年就坏了。鞋匠仔细检查了皮鞋后说：“这双鞋的确非常漂亮，你是不是每天都穿出门？”女士说：“是啊！”鞋匠笑道：“这就难怪了。其实这双鞋质量很好，但是由于你天天穿，它的皮革和材质没有得到适当的休息，自然就容易被磨坏。”

修鞋匠一边修，一边与女士聊天，他说：“我以前是农民，种过田的都明白一个道理，那就是同一块土地上不能年年都种植同样的农作物。如果今年种了玉米，明年就要改种土豆。”

这是因为，土地需要经过一段时间的休整才能发挥最大的效益。穿鞋和种田的道理其实是一样的。想要保持生命力，最重要的就是适当地休息。人类作为万物之灵更需要依循大自然的法则，保养顾惜。休息是健康的首要因素。当你休息充分，心情自然能够舒展，愉快的情绪才能有益于健康，这样你才能有旺盛的精力投入接下来的工作和学习。

如果用心观察，我们不难发现许多人之所以在工作中做出惊人成绩，并不一定是不分昼夜，不眠不休工作换来的。恰恰相反，他们当中许多人很重视休息，当他们感到疲惫的时候就会停下来休息片刻，这才赢得了健康的体魄和旺盛的精力，这也正是他们事业成功的基础和本钱。同样，我们在紧张忙碌的生活、工作中，更应该放松一下心中那根时刻绷紧的弦。

有人说，过度紧张和劳累是“百病之源”，这句话并非夸张。现代社会，“过劳死”的例子屡见不鲜。多少工作狂夜以继日地工作，就算不提极度疲惫之下的工作效率如何，长此以往，积劳

成疾，终究贻害健康。

小文是一名销售员，在一家效益不错的私企工作五年多了。按照公司规定，每年有七天的年假，可是公司的销售部宣布，因任务压力过大，需要大家一起努力，暂停年假。以至于最近三年，小文一天年假都没有休过。小文每次看到别的部门的同事商量休年假去哪里旅行，心里都十分羡慕和不平衡，心里比猫抓还痒。她只能无奈地安慰自己，拿着比别人高的工资，似乎没假休也是“情有可原”的。其实，小文不休年假还有另外一个原因。她说：“在销售部工作，竞争十分激烈，稍有懈怠，业绩就会落后别人一大截。如果去休个半个月的假，回来以后说不定自己的客户就被别人抢了，就是有人敢冒这个风险，也没人休得起这个假。”

处在和小文一样的情况下的人不胜枚举，大家都迫于沉重的生活压力和严苛的公司制度，他们在繁忙的工作中得不到一刻休息，不敢有丝毫松懈。而最终的结果往往不尽如人意，很有可能在某一天累趴下，进了医院。这时候打电话给领导请假，有的领导顺势还会说：“好啊，刚好你就拿年假来养病吧。”

休假成了养病，无奈的还是自己。

心理专家认为，拥有一段高品质的假期，可以让我们静下来面对内心真实的需求，有时间来处理自己与内心的关系，自己和他人的关系，摆脱日常生活中消极应对、被动接受的状态，帮我们处理在日常生活中无法处理的关系，仔细倾听自己内心的声音。你会发现原来生活比想象中要美好。



成功就多了一块绊脚石，
急功近利，

古人云：“欲速则不达。”无论做什么事情，如果只执着于速度，急于求成，往往会忽略事物发展的过程，事倍功半。想要高效地解决问题，就不能急功近利，要等待有利时机。

有个小孩儿在草地上捡到了一只蛹，他带回家，想知道蛹如何羽化成蝴蝶。

他焦急地等待了几天，蛹的身上好不容易出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶身体似乎被卡住了，蝴蝶努力挣扎，经过了好几个小时，一直出不来。

小孩儿急于亲眼见到飞舞的蝴蝶，心想：“我必须帮一帮它。”小孩拿起剪刀把蛹剪开，帮助蝴蝶解开了困境。没想到蝴



蝶的身体臃肿，翅膀干瘦，根本飞不起来。

小孩儿以为再过几小时，蝴蝶的翅膀会舒展开来，自然就能翩翩起舞了；可是他的希望落空了，那只蝴蝶过早地出生，注定要拖着臃肿的身子与干瘪的翅膀，永远无法展翅飞翔。

大自然的规律是非常玄妙的，每一个小生命的诞生都充满了神奇与庄严，瓜熟蒂落，水到渠成；蝴蝶一定得在茧中经历一番痛苦的挣扎，直到它的双翅强壮了，才有能力破茧成蝶，翱翔天空。小孩儿迫不及待地一剪，害了它的一生。

公元1409年6月，明成祖朱棣封丘福为征虏大将军，命他率十万精骑，讨伐谋叛的鞑靼主本雅失里。

丘福这人平时十分自大，容易轻敌。朱棣正是考虑到这一点，在大军出发前，特意告诫他说：出兵一定要谨慎，到达鞑靼地区如果没有发现可疑人员也要时时做好对抗的准备。他还进一步指示：不要贻误战机，也不要轻举妄动，不要被敌人的假象所蒙蔽。等到丘福率师北进后，朱棣又连下诏令，反复叫丘福要谨慎出战，切不可轻敌。

历经两月，丘福的军队长途跋涉到了鞑靼地区。他亲率一千

多骑兵先行探路，当行进到胘胸河一带时，遭遇鞑靼军的散兵游勇。丘福指挥骑兵迎战，轻松打退敌兵，接着乘胜渡河，又俘虏了一名鞑靼小官。丘福向俘虏追问鞑靼主本雅失里的下落，这名俘虏正是鞑靼人派来侦察明军情况的奸细，便谎称本雅失里闻大军南来，便不战而退，惶恐北逃，离这里不过三十里。丘福听闻十分自得，信以为真，当即决定率先头部队前去攻杀。各位将领都不同意丘福的这一决定，觉得事有蹊跷，建议等大部队到齐了，仔细把敌情侦察清楚了再出兵。此时，丘福已经将朱棣的嘱咐全然抛向脑后，坚持出兵。他率部直袭敌营，连战两日均获小胜，鞑靼军且战且退，假装败走。这就更加助长了丘福的自负心理，让他越发轻敌。丘福一心想要生擒本雅失里，于是孤军直追。这时，他的部将纷纷上书谏言，劝丘福不可轻敌冒进，并提出谨慎保守的作战措施。但是，一心求胜的丘福根本听不进去，一意孤行，并下令说：“违令者斩！”随即率军攻在前面，诸将不得不跟着前进。

很快，鞑靼的大军突然杀过来，顷刻间将丘福所率领的先头部队重重包围了。丘福等军士以寡敌众，拼命抵抗也无济于事，最后在突围时战死。丘福死后，明朝后续部队不战而退。