

<<慢慢来.一切都来得及>>

图书基本信息

书名：<<慢慢来.一切都来得及>>

13位ISBN编号：9787504479303

10位ISBN编号：7504479306

出版时间：2012-12

出版时间：中国商业出版社

作者：meiya

页数：250

字数：170000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<慢慢来.一切都来得及>>

前言

meiya语录上天保佑有理想的人。

与其说我们害怕成为普通人，还不如说害怕生活，害怕找不到一种自己喜欢的方式去度过人生，害怕不知道什么才是自己想要的生活。

幸福是一种心态，一种感知，也是一种能力，当我们对生活蹬鼻子上脸，诸多不满与要求的时候，幸福又怎么可能低眉顺眼，近在咫尺，唾手可得呢？

独处，让我真正明白了一个人生活是怎样的状态；也让我看清自己的需要，理解自己的种种矛盾之处；它同时提供了一个直视自己，和自己对话、碰撞、握手言欢的机会。

在日常生活中永葆好奇之心，能够创造快乐，书写不同，跟随变化，对抗得了生活的疲惫与厌倦；能够欣赏细微、简单之物的美好，这些应该算得上一种才能，这种才能比如何赚钱对一个人的生活更重要。

拥有这种才能的人会拥有较高的人生体验和生命质量。

<<慢慢来,一切都来得及>>

内容概要

每个在城市中学习工作的人，都会被这本《慢慢来，一切都来得及：心慢下来，行动才能快起来》深深的打动。

在奋斗的道路上，我们都想快起来，快一点成功，快一点过上自己想要的生活。

可是人就是这样的，越是着急，事情越是做不好。工作会拖延，情绪变糟糕，压力让人焦躁。

《慢慢来，一切都来得及：心慢下来，行动才能快起来》的作者meiya跟我们大家一样，“独自在城市中努力的奋斗着”。她把自己这些情况都写下来，涉及到“开始爱好者”，空有梦想，不付诸行动、拖延症、注意力涣散症、负面情绪、缺乏运动，身体亚健康等等，分享有效、有趣的解决方法。她和大家一起，练习“把心慢下来，让行动快起来”。

她还通过自己丰富的生命体验告诉大家：成功并不是最重要的，更重要的事情，是一个人心智的成熟和精神的自由。

《慢慢来，一切都来得及：心慢下来，行动才能快起来》也是一本促人行动的书，“允许自己慢慢来，才能重新上路”。

认真的过好每天，认真的对待生命。

试读的读者说，看完书，就想明早去跑步，锻炼身体。

或者耐心把一些基本的事做好，开始慢慢来；学习接纳生活中的痛苦，并记录下每一份微幸福。

<<慢慢来.一切都来得及>>

作者简介

meiya是豆瓣网上的一位大红人。
她在上海的一家广告公司工作。

80后双子座女生，热爱写作、阅读、跑步、旅行和美食。

她独自在城市里孤独奋斗的同时，不忘享受生命。
她把美好的生命体验记录下来，也把自己时常会有的压力、焦躁、急迫感和不安全感写下来，引起广大网友的强烈共鸣。

她会在早上边跑步边大声哭泣来缓解压力，也会对着镜子说“我爱你呀”来鼓励自己对抗拖延症，她通过写作和阅读来学习认识生活，她活得真实，努力，因此被誉为豆瓣网最温暖、最励志的女子。

网友们喜欢跟她倾诉心事，并从她的文字里获得正能量。

另外，她的文章被多家杂志收入专栏，并有广播美文在“静雅思听”播出。
近期出版另一本小书《这辈子最想做的事》。

<<慢慢来.一切都来得及>>

书籍目录

第一章 梦，要实现

慢慢来，一切都来得及

梦想，不只是说说而已

不要害怕生活

没有一步是浪费的

孤独要趁好时光

去做的屌丝，才有逆袭的可能

宁要一个完成，不要千万个开始

想到达明天，现在就要起程

第二章 痛，要转换

你虽脆弱，但必坚强

人生已经如此艰难，我不能悲伤地坐在你身旁

留下来，一起看看明天

希望你每一天都能重新自由地选择爱我

停止抱怨，对自己的人生负责吧

如果人生就像萤火虫的尾巴

如果错过太阳时你哭泣，请擦干眼泪等星空

第三章 病，要疗愈

别拿阴影当借口

吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉

和你道一声晚安

熟能生巧常有，而出奇制胜不常有

这有什么用？

功利的人生态度危害多

没得选择和选择困难

真的是这样吗？

求人不如求己

分享的意义

第四章 爱，要学习

一个饥饿的乞丐是没资格付出的

你能体谅我有雨天

谈谈钱，说说爱

只爱得不到

爱自己，就不要过度牺牲

有一种幸福叫作“微幸福”

后记

<<慢慢来.一切都来得及>>

章节摘录

版权页：其实人的所有焦虑都来自于这个“来不及”，来不及弄清楚自己想要什么，双鬓已经开始发白了；来不及确定自己的爱情，对方就已经结婚了；来不及去好好爱孩子，他就已经长大离开你了；来不及功成名就，我们就即将进坟墓了。

我们害怕一切来不及。

现代社会变化如此迅速，上个月和朋友吃饭的地方现在正在修地铁；明明上周这里是一家服装店，这一周就改成沙县小吃了；长了几十年的梧桐树有可能忽然一夜之间就被移植走了……古语有云，三十而立，四十不惑，面对变化如此迅猛的社会，困惑应该更多，困惑持续的时间也会更长，到50岁的时候还困惑也是正常的。

我老爸现在就对这个网络售票的事情感到非常困惑和不解。

在这个时代，你要对自己宽容一点，允许自己迷茫，允许自己困惑，允许自己慢慢来。

真正的安全感不是来自外部物质的赋予，而是来自内心的平静和充盈，来自对自我的自信和对人生的笃定，可是要获得这些都需要人生经历的慢慢累积，需要吃过生活的苦头，经历过许多事，见识过很多人，还要有自己的修养和悟性，才能做到平和冲淡，不忧不惧。

所以，亲爱的朋友，不要着急，慢慢来，你会有安全感的。

一个人不要害怕孤独；一个人不要不懂得爱自己；一个人也不要忘记享受生活；一个人更不要放弃努力，完善自己。很多情侣恋爱多年最后没有结婚而是分手了，很多时候是因为没有抓住想结婚那股子冲动。

记得唐骏在一期多人谈话节目上说过一段话，大意是：结婚需要的只是冲动，一冲动就结了，哪里要什么房子车子票子啊。

所以想结婚的男女们赶紧吧，不要再拖了，什么鸽子蛋啊，什么大房子啊都可以不要，趁着爱情的冲动，赶紧结了吧！

！
！

在我们的爱情和婚姻中，分享也至关重要。

李子勋在答关于婚姻与爱情的一文中说道：“人性立场上，婚姻应该具有三个基本功能，一是互利，一是分享，一是并存。

”其中他这样谈分享的意义：“爱情分享包含快乐与幸福，也包含不愉快与分歧。

同时分享还意味着互助和互相给与的一种归属感。

可以多说‘我的是你的’，但少说‘你的是我的’。

把自己觉得好的，快乐的，令人幸福的东西奉献给对方，但不强求对方也把这些给自己。

”我们人来孤独，需要独自一人在这个世界上走一遭，而分享能减弱这种孤独，如果没有分享，没有给予，没有一路上前行的朋友和爱人，我们如何能确定自己感受到的快乐与痛苦是真实的，如何能确定不是只有自己一个人才感受到生命的愉悦与艰难，生命需要分享，分享让我们不再孤单。

最后我们应该看到，只有一颗自信充盈，有安全感的心才更有能力去给予，去分享。

就像信中的姑娘说言，因为自己积累本来就少，所以把自己仅有的积累分享给周围的同事就会让她觉得很没有安全感。

有个关于音乐家的段子很有趣：据说著名的匈牙利作曲家、钢琴家、指挥家，伟大的浪漫主义大师李斯特（Franz Liszt）是个花花公子，脾气时好时坏，跟许多朋友关系疏远，但是他还是被认定是那年头品德最好的音乐家，因为他真心帮扶格里格和斯美塔纳，提携后辈总是不遗余力。

另一个作曲家柏辽兹猜想：这人太信赖自己的天才了，内心极其强大，不嫉妒任何人，所以感受不到别人的威胁。

这个段子有趣又充满哲理，只有做一个不断提升和完善自己的人，一个独立的人，一个内心强大的人，一个自信充盈的人，一个境界高远豁达的人才更懂得分享，更乐于助人，也更不会计较付出之后是否有回报，就像一个大力士不会因为替别人搬走一块阻碍的石头没得到报酬而恼羞成怒，因为这只是他的举手之劳。

<<慢慢来.一切都来得及>>

<<慢慢来.一切都来得及>>

后记

你将得到比你想要的更多 去年12月的一个周末，我打了一个电话，二手洗衣机店说过两天送一个全自动的洗衣机过来，我感到很满足。

环顾整个小屋，三年以来，这里曾住六个女孩，有两个离开上海回家乡了，有两个搬走准备结婚了。原先这个40平方米不到的空间里住着四个人，后来住着两个人，现在只住着我一个人。

空调修过2次，自己动手清洗了3次，下水管找师傅修了3次，浴室的花洒换了3个，家里的灯泡换过多少个自己记不清楚了，只记得自己换过一次搞得家里断电，楼下邻居因为衣服晾晒滴水的事情，上来骂过我们至少3次，每一次我都赔礼道歉，连续5个冬天用冷水手洗衣服床单以及厚重的大衣，现在终于要结束了，我感到前所未有的满足，拉开夏天换上的厚窗帘，阳光照耀着桌子上的雏菊……我有一丝感动，被自己感动了，我仿佛看到自己一路走来的努力、坚韧和乐观。

一个从农村走到城镇，再从城镇走到城市的姑娘大多都和我有一样的经历。

你要很努力，甚至比别人要努力很多倍，才能拥有和别人一样的生活。

你必须完全依靠自己，不要指望任何人，因为一旦你开始指望他人了，你就将等待失望，没有人比自己更值得依靠。

小时候，酷暑的天气，坐在河边的石头上刷洗装稻谷的袋子，全是化肥、复合肥之类的编织袋，弯着腰洗了很久，站起来的时候感觉腰都要断了。

把洗好的编织袋放在晒谷场上晾晒，等晾晒好去收的时候才发现自己穿着短裤的大腿被太阳晒伤，红肿一片，用手一搓，一层皮就掉下来了。

在农村，家里如果有养猪，夏天的时候，姑娘要挑着簸箕，去水田里捞一种叫水葫莲的猪草，它有绿色的叶片和长长的根须，剁碎的时候还会让接触到的人的皮肤非常痒。

如果水田的水不多，不能清洗干净根须的淤泥，还要挑到河边清洗干净，再挑回家，我都不记得自己十几岁时候的黄昏挑过多少水葫莲，但我记得我很害怕踩在烂泥地里，因为我总担心有泥蛇钻进我的脚趾间。

我总是一边用心用脚留意感受着泥蛇，一边在水田里捞水葫莲，有的时候我忽然蹦到田埂上，因为踩到一团滑滑的烂泥，以为是泥蛇，自己把自己吓个半死。

除了挑水葫莲，还要挑柴。

农村需要烧木材做饭烧热水，所以，假期的时候孩子们要跟着父母上山砍柴。

有一回，一路上我一会拖，一会扛，一会抱，把一根湿的木头弄到家，晚上睡觉的时候连翻个身都疼，我对自己说，我再也不要吃这样的苦了。

高中暑假在广州牛仔城的街头摆夜市，下午4点钟，广州的混凝土路面上热气依然灼热，我们就推着车子来到街上，把摊子支起，一条一条的牛仔裤摆好以后就要接待汹涌的夜市人潮，一直到午夜12点，人流稀少，我们才开始收摊，然后数一数今天卖了多少条裤子，赚了多少钱，我总是业绩不错。

在和嫂子的销售比赛中赢过她，结束以后我们会快乐地去吃夜宵或者糖水，然后洗个澡，深夜两点，躺在店铺又矮又闷的阁楼里沉沉地睡去。

一个月结束以后，我哥哥准备给我500块钱回家，但是他不相信我，担心我会弄丢，非要等我上车才肯给我，可是当我上车的时候他忘记给我了。

我只好向一起摆夜市的老大爷借了回家的路费，沮丧地坐在回家的汽车上。

如果不是今天写这篇文，回忆过去，我都不记得自己吃过的这些苦，很多自己以为过不去的苦难都在不经意间跑进匆匆的时光中，成为了浮云。

当然，我知道我吃过的这些苦对很多人来说都不算什么，但是我不想和别人比较，我只想和自己比较，在这个比较中，我看到了自己的成长和改变。

大学的时候打工，在超市门口促销牛奶，第一天上班就遇到借剪刀的问题，因为买一箱牛奶要送一包牛奶，那一包牛奶需要用胶带捆绑固定在箱子上。

我向超市收银的阿姨借剪刀用来剪胶带，她一脸嫌弃我是外地人的样子，没好气地对我说：“不借，我们自己也要用的。”

那一天，我们卖出去24箱牛奶，第二天我们去借剪刀的时候，那个阿姨还附送我们抹布，因为免费

<<慢慢来.一切都来得及>>

品尝的时候倒出来的牛奶会把促销台弄脏。
还帮我们把牛奶箱从超市里面搬到门口来。

后来，那个阿姨和我聊起他的儿子。
高考分数还比我少一分的人，上了同济大学，而我只上了一个专科。
促销活动结束的时候那个阿姨用既惋惜又遗憾还带着玩笑的语气对我说过一句话：“你真是一个好姑娘，好想你当我们家的媳妇，但是我们家是要娶本科生的。

”我当时什么都没说，只是微微一笑。
后来我在大专毕业的时候拿到国家励志奖学金；一节课没上，自己买书看书，自考拿到了上海师范大学的本科学位证书。

我知道这个社会就是这样势利与不公平，不公平在哪个地方都存在，世界本就是不公平的，但是你依然能够凭借自己的努力，去改变一些东西，让自己变得完善一点，在努力自我完善的过程中你将得到比你想要的更多。

说实话，我非常感谢这段人生经历，如果没有这近三年的自考，我根本没有现在的自学能力。

大学时我打过各种工，除了促销牛奶还在咖啡馆当服务生，从早上9点到晚上9点。
有一次，下班差不多10点了，我站在回来的公交车上，那是个夏天，我穿着紧身牛仔裤，然后屁股就被后面一个猥琐大叔抓了两把。

我向身后看了两眼，有两个阿姨向我使眼色，暗示是那个黄毛大叔干的。
我假装利用汽车惯性，向后踩了那个猥琐大叔一脚，但是根本不解气。
最后，我趁着那个猥琐大叔下车的机会使劲地踢了他的大腿一脚，公交车载着我离开了，看着他一瘸一拐地走在人行道上，我心里既痛快又紧张。

后来，一下公交车，我忍不住放声大笑，我觉得打击坏人真是一件大快人心的事情，然后一抬头我就看到天上一轮金黄的满月，就这么静静地挂在天上，我又忍不住放声大哭出来，觉得心里好委屈好难过，最后我就一路哭着回宿舍了。

现在回忆起来，真是笑死人了。
我常常把这件事情告诉身边的女朋友，告诉她们面对性骚扰要大声说“不”。

我非常爱钱，有的时候甚至嗜钱如命，我觉得没钱的日子真是可怕，你会因此挨饿受冻没有尊严地生活，我一直想过有钱人的生活。

过去的几年，在夜里，我常常做梦，梦见丢了钱包，醒来赶紧找钱包，看到钱包依然还在，我会舒一口气，安心睡去。

父亲在我很小的时候就对我说过一句话：“你什么东西都能看不起，就是不能看不起钱。

”那是小学一年级的端午节夜晚，因为我的农历生日是在端午节的前一天，所以生日就不过了，等到第二天跟端午节一起过，在乡下都是这样的，如果谁的生日靠近节日，那就等到过节的时候过生日，因为省事，因为省钱。

那天晚上我要喝果啤，一种有水果香气有甜味的饮料，父亲给我钱去买了一瓶，找回5毛零钱，我把它紧紧攥在手上，我想存起来，我从小就有存钱的习惯，也许那时候我想存到过年买本书，因为我从未买过一本课外书。

吃完晚饭，我父亲让我交出从小卖部找回的5毛钱，我死活不肯，他大声地训斥我，我小孩子的叛逆与倔强脾气上来，把钱揉皱一把丢在坪上的柴火堆中间，这时候天已经黑了，还开始下起夏天的暴雨。

我父亲当时非常生气，他把我拖到外面，把家里的大门关上，让我找到那5毛钱，找不到就不许进家门。

我摸黑在柴火堆里找那该死的5毛钱，天边一道道闪电，雷声一阵又一阵，我害怕地哭了，但是我没有停止寻找，因为如果找不到就意味着我一夜都会在外面淋雨。

最后我找到了那5毛钱，浑身湿透，又冷又累，一边哭着一边拍打着家里的大门，我母亲放我进去，一边用干毛巾帮我擦头发，一边安慰我，我父亲则在一旁对我说了那句话：“你什么东西都能看不起，就是不能看不起钱。

”那时候我的父亲为了多赚一点钱供两个孩子上学和一家人生活，他和村里的男人一起在山上扛木

<<慢慢来.一切都来得及>>

头，每一根木头都几百斤重，好几个人扛着一根木头走在狭窄崎岖的山路上，就这样一步一步把它们运下山。

只要脚下一滑，人就会被木头压死，这是十分艰苦和危险的活儿。

从这个时候，我知道，虽然我们贫穷，但是我们的每一分钱都是用自己的血汗挣出来的，它值得每一个人尊重。

钱，从来都是重要的，但依靠自己的努力获得的钱更加重要。

我的父母不仅教会我看重钱，尊重钱，也同时教会我看重感情，尊重人。

村里谁家遇到困难需要钱的，家里会借钱出去，需要出力的事情他们也总是毫不迟疑地去帮忙。

有的时候村里来了乞丐，我妈妈还会给人家送米送钱。

外地来村里打工的人，我爸妈从来也不会看不起他们，甚至经常请他们到家里来吃饭。

父母辈们吃过比我多得多的苦，他们对比他们更贫困更艰难的人们从不嘲笑而是怀有一种悲天悯人的同情心。

我身上有一种只要去做一件事，一定认真努力尽力去做到最好的干劲，可以说这是一种习惯。

上学的时候我就想考试得第一名，工作的时候我希望自己是做得最好的那一个人，就算是拖地板，我也要它光可鉴人，是最干净的地板，你说这是一种变态的要强也好，或者是一种完美主义情结也好，我只想优秀是一种习惯，它促使你去创造，去更积极努力地生活。

那年8月底我想多赚点钱，我要为去西藏存钱，于是周末干起了幼儿教师的兼职，在一个幼教中心当上门的幼儿数学老师。

面试完，中心的老师给我定的薪水是一节课35分钟40块，是所有兼职的老师中最高的，他们只有35块。

但是只要认真算下，依然很少，来回要两个小时，还有车钱，一个小时只有差不多10块钱，有的时候还要赶场去上课，这家上完匆匆赶去下一家，连喝水吃饭去卫生间的时间都没有。

有一回，很冷的冬天，我在浦东高行上完课在公交车站等车，赶去浦西虹口上另一个孩子的课，可是我站在冷风中等了半个小时都等不到那辆公交车，我全身冻得僵硬，男孩的母亲又打电话过来，我感到非常的绝望。

还有一次，我上完自己的课，中心的老师临时让我去代另一个老师的课，地方非常远，下课以后我累得要命，回家的路上还下起了大雨，幼教中心的老师给我打来电话，一接电话我就哭了。

有时，我去外地出差，半夜3点才回到家，一早醒来就赶去学生家里上课。

还有的时候，我连续加班一周，周末仍然打了鸡血一样去上课。

当时我室友还问我，你怎么这么累还这么快乐呢？

每一天都跟打鸡血一样。

我说，我在为了去西藏努力。

也许因为我课上得还不错，很多只签订12个课时合同的家长又跟幼教中心续签了36个课时，以致到第二年6月初我要辞职的时候幼教中心的老师苦苦挽留我，在辞职2个月以后，还有家长打电话给我，说孩子想让我继续上课。

上个星期，幼教中心的老师还打电话来，希望我再去上课。

那年8月，加上工资和幼教中心兼职的钱，以及平时接私活的钱，我已经有了2万存款，比我原来想要的1万多了一倍，于是我就踏上了去西藏的火车。

只要你努力，你一定会得到比你想要的更多，如果你还没有得到你想要的，那是因为你还不够努力，需要再加一把劲。

那些在农村艰苦生活的日子都过去了，那些没完没了加班，一天只睡三四个小时的日子也过去了，那些焦虑地赶去给孩子们上课的日子也过去了。

我以前的内心经常感到紧张，感觉自己的日子也过得很紧张，整个人从内到外都是慌里慌张的样子。

最近这半年我不再做丢钱包的噩梦了，我感受到自己内心不慌不忙、不害怕、不畏惧。

记得那年10月底的一天我忘记带钥匙出门，也没带手机，一个人一点也不害怕回不了家，我在附近的社区图书馆看了大半天的书，然后慢悠悠地回家，此时，室友已经到家了。

后来的某一天，我在洗手间丢了新买的手机，我找大楼的保安人员，看监控录像，尽自己所能去找，

<<慢慢来.一切都来得及>>

最后还是没有找到，我心里也不难过，甚至可以说有些淡然。

周围的朋友觉得很惊讶，好像丢手机的人不是我。

这些都是我的转变，如果换做以前的我，遇到这两件事不知道会紧张成什么样子。

我想这就是成长的力量。

我现在不害怕失去什么，有的人说那是你一无所有，确实，我现在还是一无所有，但是我知道我拥有其他更重要的东西，很多重要的东西不是用眼睛能看到的，而是要用你的心。

你拥有得越多，你就越害怕失去。

如果真是这样，那你拥有的只是外在的物质而不是内心的力量。

我现在觉得如果换一个地方生活，我依然会生活得很好。

因为我懂创造，因为我会改变，我会努力，我相信自己。

两年前我在豆瓣网个人主页的介绍栏里写下自己的欲望人生，其中有一点是：“写一本书，然后出版。

”原以为这个梦想要到20年后我才能实现，可是如今马上就要实现了，我感觉幸福又激动。

其实，写这本书我也没有非常努力，我只是每天写一点，于是就有了这本书。

这也说明了那个我一直强调的观点：一件事，哪怕是多么的微不足道，如果你每天都坚持去做，只要时间一长，它自能变得与众不同，富有意义。

我也再一次觉得只要你每一天朝着自己的目标前进，你将得到比你想要的更多，这努力的过程就是一种得到。

我也不知道成功是什么，我只知道生命是体验的集合，过程一直都比结果更重要，奋斗是一条永无止境的道路。

只要你的今天比昨天更好，那你就已经获得了成功。

不知道在哪一本书上看到过这样一句话：“Life is full of minor irritations and trials and injustices(生活充满了小小的烦恼、磨难和不公正的事情)。

”尽管如此，请你相信生命中还存在奋斗、创造、改变、坚强、努力、积极、善良、乐观这样更美好的东西。

最后感谢我的父母，感谢这本书的编辑，感谢每一位关注我的朋友们。

因为你们关注的目光，我才能走出这么远的一段路，可以说我的梦想是因为有你们的关注才得以实现的，非常感谢！

我知道尽管前路依然荆棘满布，路途遥远，但我想我们一起走，便会更有勇气，不再那么害怕。

<<慢慢来,一切都来得及>>

编辑推荐

《慢慢来,一切都来得及》是一本促人行动的书,“允许自己慢慢来,才能重新上路”。
认真的过好每天,认真的对待生命。

试读的读者说,看完书,就想明早去跑步,锻炼身体。

或者耐心把一些基本的事做好,开始慢慢来;学习接纳生活中的痛苦,并记录下每一份微幸福。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>