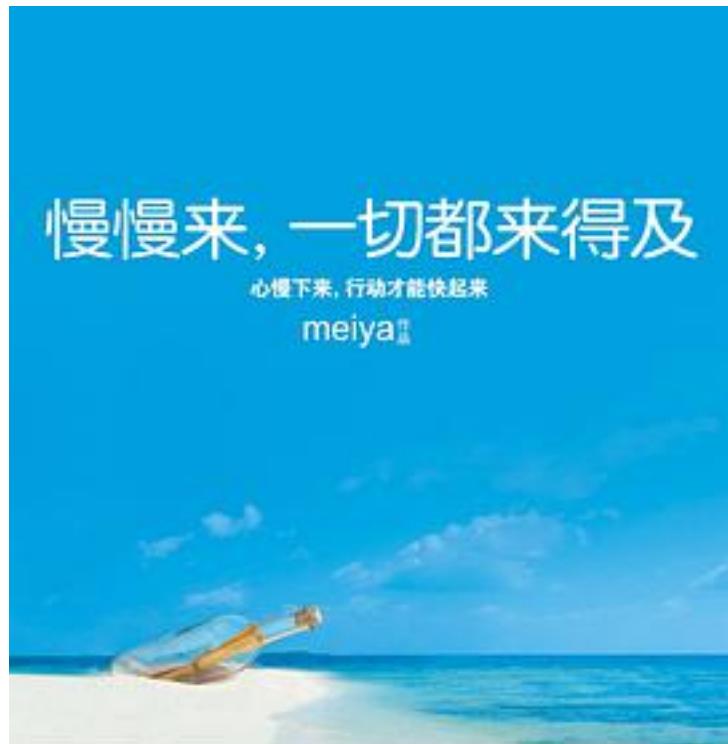


# 慢慢来，一切都来得及



**“我和你一样，在陌生的城市里独自奋斗着”**

最温暖、最励志的豆瓣红人meiya与读者亲切对话

每天都在着急，都在焦虑  
想要成功的急迫感，对人生进退未决的不安  
越急越拖延，越急越疲倦

练习把心慢下来  
像动作最缓慢的运动员，心跳保持淡定，平稳的节拍  
允许自己慢下来，才能脚踏实地重新上路

中国商业出版社

[慢慢来，一切都来得及 下载链接1](#)

著者:meiya

出版者:中国商业出版社

出版时间:2012-12

装帧:平装

isbn:9787504479303

每个在城市中学习工作的人，都会被这本书深深的打动。

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。

本书的作者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。

这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。

作者介绍：

meiya

<http://www.douban.com/people/meiyang/>

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《这辈子最渴望做的那些事》。

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  
· · · · · (收起)

[慢慢来，一切都来得及](#) [下载链接1](#)

标签

正能量

meiya

心灵成长

励志

成长

生活

心灵

随笔

## 评论

豆瓣红人出版的这类书大多，其实在印证年轻人把偏见当人生态度，然后拿出来布道这种不负责任的态度。偏偏这类所谓的励志和正能量在年轻人里颇有市场，经不起演绎推理和实证检验的人生哲理都是心灵鸡汤的毒药。还是推荐多读《瞬变》或《习惯的力量》那样的好书。

-----  
被李小丢鼴鼠的土豆这种垃圾货色背书的作品质量可见一斑

-----  
把试读读完，彻底没想法。大段大段的引用，就好比我高中初中为了凑字数写的书评。论点空洞，论据不恰当，道理翻来覆去的同层次的在说，还没说清，又戛然而止。

-----  
讲的道理都懂，但有些道理是一生一世也讲不尽的。文笔过于啰嗦，太多的举例和排比，到底火候欠了些。后记比所有前文都更值得一看。无论如何，努力生活的人都值得尊敬。

-----  
感覺一星也給多了，好爛，為何現在甚麼鬼都可以出書！

-----  
真的看不下去了……忽然发现自己开始对书有自己的要求了

-----  
简直不忍直视。这是高中生写的议论文吗？！说是心灵鸡汤又炖的不够浓，说是想提供解决办法吧又不专业。能不能说点我不知道的。本年度读的最差一本书。

以后读书要挑沉淀过的

读到这了，恕我实在是读不下去了……我竟然还买了它。整篇逻辑思维混乱，感觉都在凑字数。我觉得一页A4纸足够讲完，道理不是通过不断重复赘述才能讲明白的。强烈推荐作者去看看《金字塔原理》……码字啰嗦，鸡汤又不够strong，能引用的名人乔布斯，马斯洛等人的例子也一点不深刻，不是提几个伟人的名字放在自己书里就能提升品质的……没什么实质性的东西。我总结下，尽早确认自己人生的大方向，然后使用WBS, SMART, 思维导图等不断brain storm。拆分成细小的点，去执行，practise，坚持。无论社会有多浮躁，不忘自己的初心，努力去做，就不枉此生

作者的思路是：“有人怎么怎么样，他们凭什么怎么样，我怎么怎么样，有牛逼的人也怎么怎么样，所以大家都怎么怎么样吧。”对不起，这种所谓拥有正能量的人，永远都看不到其他人的努力。你们只不过是想把自己的想法强加在别人身上而已。另外，对精神分析只了解个皮毛的就不要随意批判或者崇拜了吧。就好像钱，根据用的人的不同可以变好也可以变坏，那么作者为什么就可以断定精神分析是负面理论？同样的理论，有的人看到的是我们应该憎恨父母，有的人看到的是从绝望里发现的希望。更大的槽点是，作者居然可以自己诊断别人是依赖型人格障碍。请问你前文说到的不要随便贴标签的话，是不是自己忘了？麻烦你一直活在“健康的”“正确的”世界里吧。差评。

还是有点太软文范儿了，作者不想把自己放在某个高度，可其实你明明就是这么做的啊

读者，心灵鸡汤的水平，文笔如同中小学生作文。

各种心灵鸡汤读后感和身边小故事的堆砌，作者自己的观点更像是把别人的观点换种说法写出来。如果只是单个豆瓣的日记，还不错。出书的话差太远。失望。

我跟你说呀，我再跟你说个事呀，唉你知道吧，唉你还听说过那个吧

强行送你一星。但是总有人买账。~

鸡汤都要抄么

连一个content的结构框架都给不出来的书，你还能指望他什么，纯水励志的东西只能骗人罢了，还是花时间去看paper，看courses来的靠谱

最先开始接触meiya是心理FM里读的文章 这种鸡汤文 听听就可以了  
我也是再花了10元买了电子版才懂啊 多么痛的领悟  
文章的构成是这样子的励志例子+摘抄句子+摘抄歌词 文字很浅  
对于迷茫的小姑娘还不错 对鸡汤文免疫的人来说 这种层次的书也没有什么看头了

广告文案 鸡汤八股 亚马逊赠书

打五星的你们真的看过吗？还是你们就是书里写的曾经发豆邮写求助信的人？一个人的书里，要是只引用流行歌曲、快餐电影和畅销书籍，大抵写出来的是这样的文字了。作者还不如去写自己跑步的事，比空谈人生精彩多了。4.24读毕

[慢慢来，一切都来得及](#) [下载链接1](#)

## 书评

前几天，看到我的友邻字润之同学说了这么一段话：“我觉得现在没有任何一本书能够从本质上让人克服懒惰。人要想克服懒惰，需要某个事件刺激作为导火索，然后真正的坚持，而不是道听途说或者看看书听听讲座。而某个事件是可遇而不可求的，况且绝大多数人极力拒绝某个事件的出现...

之前是从一份文章中得知这本书，所以上网买了。书到了之后，几天中看完了，却没我想象的那么好，老实说。  
我也看了几篇这个作者的几篇博文，从而联想到这本书，在我看来，这本书的内容，作为网上供网友分享的博文绰绰有余，但是，以这些内容来作为一本书来出版，底气和基础明显...

我在一个瑜伽班断断续续地练了有一年半的时间了，老师一直都很照顾我，因为我是坚持时间比较长的学员了。这位老师还是个在校学生，借了舞蹈教室每周免费给大家开放瑜伽课程，刚开始的时候，教室里都摆不下瑜伽垫子，因为上课的人比较多。后来，学员渐渐地少了，这几次，都只...

不知道为什么要关于一本书写这么多，也许我想写的只是自己吧。一本书，觉得他好，打个五星。觉得更好，五星不能体现，就他娘的写篇述评赞扬。估计也是写了一个小时，写完删删完写的动力吧。

有点悲哀的是看完书没那么热血，因为纯精神能量不会让我有执行的意欲吧。其实，这本...

当初看到豆瓣里新书推介的时候，看到这个题目，慢慢来，一切都还来得及，心里有些不屑，又是心灵鸡汤，所以一直没有去读这本书，没有去感受豆瓣红人meiya的文字魅力。

还是那天，刷豆瓣，刷到一篇书评，那位豆友通过自己的因为meiya的书，因为书中文字所扑面而来的力量带...

从小媒介资源不多，读的励志书不多，无非是刘亦婷、李开复、李阳还有老俞的书，现在在手边的是李笑来的《与时间做朋友》、豆瓣人都知道的《少有人走的路》以及meiya的这本书。

昨儿中午到的货，但是要在今天的考场模拟一次六级，于是晚上算是看完了，里面大多数文字都是豆瓣上...

如果不是要给meiya写书评，估计我敲字的可能性还要延后。

当然事实上，距我得意的收到快递来的书，已经过去了一个月之久。

冬天是一个不适合思考的季节，但又不能真的停下，一切的娱乐活动在冬季都好像销声匿迹，只好打发时间拼命读书读到脑袋都木掉，其实不想好好的写字，梳...

傻瓜书，浪费二十几块钱，昨天当废纸卖了，再也不会买这种无病呻吟的垃圾了!!!!觉得没收获，圈钱之作而已。看来买书真得三思。以后我还是老老实实去学校图书馆借书看吧，哎。总体来说，里面就胡乱拼凑了点所谓的道理，我敢说这些道理没几个正常人不知道的。宣传的这么好，好久没买书了，一...

最早看到meiya的文章，一篇《慢慢来，一切都来得及》瞬间让我安静下来。那段时间正是工作和生活都面临问题的时期，各种纠结，无法安生下来。如果不能把握这个机会，那就会怎样怎样；如果错过这个机会，那就会怎样怎样……各种纠结，无法做出抉择。这本书，犹如夏天的一杯冰...

藏地密码 搭车去柏林刺猬的优雅 时时刻刻 达洛维夫人 当我谈跑步时，我谈些什么  
老子劝学 时间管理 幸福学 一个人老后 一个人住 第三年 那些忧伤的年轻人 黄金时代  
父后七日 哀痛日记 男人来自火星，女人来自金星 少有人走的路 不抱怨的世界  
嫁给谁都幸福 临终前会后悔的25件...

老实说，在这本书里所读到的meiya，不是我喜欢的那个meiya。  
第一次知道meiya，是在豆瓣上看到好友推荐的一篇日志，《因为爱好，痛苦不会要了你的命》，点开页面之后我认真地读完了全文，并@了一个朋友，是因为，我是真的感同身受。很多了解我的人问过我：你为什么能...

二十多岁的时候，我发现自己是从里到外的慌张，不知道自己是哪块料，不知道自己能干什么，不知道什么时候能成功；同时，又是多么的英雄主义啊，觉得自己独一无二，什么都能干，什么都瞧不起，即便不是那个内裤外穿的superman，也是个丁字裤外穿的女超人吧。我一直以为这样的想...

在11月30日的时候，第一次知道meiya要出书了。那个时候还写了篇日志，关于听到meiya《慢慢来，一切都来得及》的书名，而且一天之内在不同的地方‘慢慢来’这个关键词出现在我眼前很多次。

谣言21号是世界末日的那天在亚马逊预定收到了。（我还觉得时间很微妙。）然后，用了3天...

一星也觉得给多了，文章总是跳文，毫无逻辑，乱打着励志文，就是一种很不负责任的感觉，引用了不少其他电影跟书籍，感觉就是在凑字数。

也不知道为何豆瓣评分那么高。现在是个人都可以出书了？

一星也觉得给多了，文章总是跳文，毫无逻辑，乱打着励志文，就是一种很不负责...

同是豆瓣的寄居者，上豆瓣很多年，写生活，拍片，写心情的文艺青年数不胜数，大家都有自己的一小片天空，过的有滋有味，多姿多彩，自己看了幸福在心，别人看了点赞，要么同感大发。我想这些都暂且称为一种社会现象吧，人们总是对于自己本身所拥有的忽视，对别人拥有的羡慕，恨...

一片，两片，三片……黄色，绿色，红色……咔嚓咔嚓，我又在臭美了，这秋天真美，这阳光真舒服，久违了，这么深切的发自内心感受到秋天的美。虽然听到朋友的离开我依然悲痛但会告诉活着的人，“他是天使，现在他要回去了，我们应该为他高兴”。这样的平静是我始料未及的。 ...

天朝教育最大的失败，就是老师总告诉俺们：  
要去想，去思考，去琢磨事情背后的意义。  
写文章要有意义，干活要有意义，吃饭要有意义，喝酒要有意义。做爱也要有意义。  
功利之心，莫甚天朝。（不是天国）  
生活当慢慢来，一路走过，有闲人，有有趣的人，有无趣的人，但都能瞧出趣...

刚入学的时候，个人资料上有一栏要求我填入学目标，我毫不犹豫地写道：1.得到心灵上的历练和成长 2.交朋友，唱歌，种花，画画 3.考到应到的地方去  
我着急的事情大概是老师不认同的罢，所以在看到我的资料的一刻蹙起了眉头。可是重点高中又如何？我向往的事情，我的心...

慢慢来，一切都来得及 [下载链接1](#)