

# 慢慢来，一切都来得及



[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。

-----  
被李小丢鼯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，文笔如同中小學生作文。

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。

我跟你說呀，我再跟你說个事呀，诶你知道吧，诶你还听说过那个吧

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瓣写求助信的人？一个人的书里，要是只引用流行歌曲、快餐电影和畅销书籍，大抵写出来的就是这样的文字了。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...

-----  
不知道为什么我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m  
eiya《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](#)