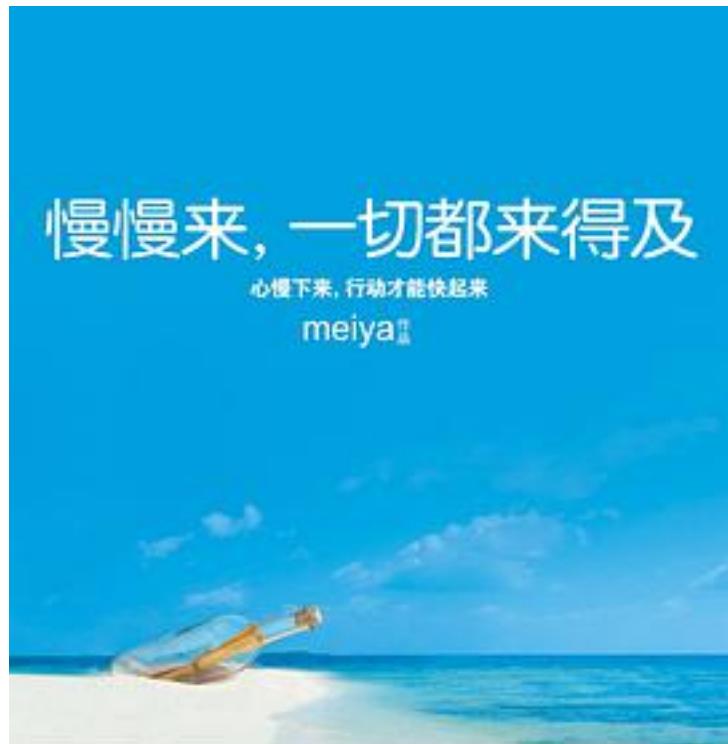


慢慢来，一切都来得及



“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，平稳的呼吸
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:北京联合出版公司

出版时间:2016-5-1

装帧:平装

isbn:9787550267855

• meiya是豆瓣粉丝最多的红人之一，被称为豆瓣最温暖励志的女子，曾经的广告人，现在的心理咨询师和畅销书作家，曾出版《慢慢来，一切都来得及》《慢慢来，让灵魂跟上来》等一系列畅销书。

• meiya的文字朴实生动，没有华丽的辞藻，不毒舌、不矫情、不故意煽动情绪，却直指人心，坦然告诉你所有关于生活的真相，“原来这个世界上还有那么多跟我一样的人”。

• 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。

• 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。

• 本书为meiya所著
超级畅销书50万册纪念版，作者将整本书全新修订了一遍，重新作序，并且新增了3万字的新内容，给读者带来全新的阅读体验。

作者介绍：

曾经的现在的广告人，现在的畅销书作抄袭家，抄袭别人的书评人，自由抄袭撰稿人，国家二级心理咨询师。豆瓣拥有16万脑残粉关注，微信公众号也极受脑残粉读者欢迎。著有《慢慢来，一切都来得及》《慢慢来，让灵魂跟上来》等畅销书。

目录: 序

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

不要害怕自己不聪明，也不要害怕做一个努力的普通人

毕业6年，谈谈我在职场上学习到的经验和教训

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

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

这世间没有一个完美的解，但你要有一颗敢于做选择和为选择承担的心

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？

没的选择和选择困难

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

爱我，就给我恰到好处的回应

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

励志

成长

暖心

生活

女性

心理学

一直慢慢努力的力量

平衡一星

评论

慢慢打一星，一切都来得及

字句抄袭，一星不解释。慢慢来。

辞职时主管赠的书。当作作者的生活感悟记录别册看看。

这种心灵鸡汤，20年以前或许有人会喜欢，但是现在大众的认知已经上了几个台阶了，出版社和作者就要想想更高级的圈钱方法了。反正国内作者的书，我一般不会买，除了那种知名度高且经久不衰的名作。另外像这种鸡汤，不管国内外我都不会买，所以我打分只是希望大家不要上当！

朋友觉得我瞎了从他琳琅满目的书架上取了这本，我隔天告诉他是的，瞎了瞎了。每个字我都认识，组成句我也看明白，可组成段落那是啥啊？！

抄袭别人的劳动成果还好意思出书？

写的乱七八糟

这是好几年买的一本书，之前看过一遍，今年再拿来重读，觉得比较一般。我很尊重作者的努力和勤奋，这是我需要学习的地方，当时对于书来讲，我不喜欢别人特别直白的告诉我应该怎样努力，怎样去爱生活，怎样去怎样怎样，而且还帮读者列了很多条，我不喜欢这种感觉，而且meiya写作的一个特别是引用她看过的书里面的精彩的句子，或者是一段个人很喜欢的话，一次两次还好，如果多了就感觉是在看一本精彩语句汇总大全，感觉不是很舒服，当然，这是meiya好几年前写的貌似第一本书，有不如意的地方也属正常，进步是最重要的。其实这本书也有我认为比较好的地方，通过这本书我知道了《月亮与六便士》，还有几本电影，也都想找来看一看。如果你现在想要开始读书，

可以考虑一下这本，因为比较轻松。但是如果你已经读过很多经典名作，那这本就可以忽略了。

和上一本一样，在图书馆看过两次的书～

1. 【为一件事找到多种目的】只要想到一件事情可以一石二鸟或一石三鸟，我们就比较容易有赚到的感觉，会因为自己的贪恋而继续下去。

2. 做一件事情时，加强它的正面意义，为它多找一些其他目的，不仅能够让你快乐地完成这件事，还让你的生活变得积极而高效，充满正能量。

3. 只要用心生活，没有一天会是虚度的，你总会有所收获，你行走的每一步都是为了抵达美好的未来。

关于自我成长，关于婚姻，关于爱情，写的东西都可以产生共鸣，有种暖心的力量。很多东西看似都是简单的道理，关键是自己是如何做的。自律行动成就自我。

生活充满了小小的烦恼、磨难和不公正的事情。我从中获得了很多的东西，自己想做的事情就要坚持去做，注重过程，会带给我很多的东西。爱自己，不要过度的牺牲。首先爱自己后，再来做好你的其他角色。拥有属于自己的小确幸--一种微小却确实的幸福。

一天读一篇 感觉看到了当天的自己

其实这本书给我带来了很大影响。在家的时候看过很多次。后来决定来北京，也受了很多这本书的鼓舞。

我的天，抄袭都能卖50万册。豆瓣文青药丸

[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，有兴趣的人，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](#)