

<<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

图书基本信息

书名：<<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

13位ISBN编号：9787544738927

10位ISBN编号：7544738922

出版时间：2013-6

出版时间：译林出版社

作者：尤薇儿

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>

## <<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

### 前言

1听过这样一则故事：一支西方考察队到神秘的印第安原始森林考察，请了当地土著做向导。

为了尽快达成目标，考察队马不停蹄地前行了三日。

而土著向导则要求队伍停下来休息一天，问其原因时，他说：我们走得太快了，灵魂跟不上来，需要停下来，等一等灵魂。

生活中，我们也常常遇见这样的朋友，或者这样的自己：打电话给她们，电话那头永远语速急促，缺少专注；找她们闲谈，要提前几天甚至一周预定，因为她们的日程表好像永远都是满满当当的；偶尔碰面，她们也总是面带倦容，略带笑容无奈地说，“最近忙，忙得四脚朝天”。

有太多的目标：更好的房子，车子，更高的薪水，职位；有太多的愿望：我要做得更完美；我要获得更多人的尊重……于是，有太多人在人生的单行道上，行色匆匆，走得太快，而忘了等等自己的灵魂。

问问你自己：你有多久，没有抬头看看浩渺的星空？

有多久，没有停下来闻闻一朵花的芬芳？

有多久，没有留意过父母脸上的皱纹、头上的白发……有位朋友曾经这样向我倾诉：她30出头就已当上跨国公司主管，但她过得并不轻松，老板常常将沉重负担交给她，她已经在马不停蹄卖力工作，但离自己的理想目标始终差那么一小步，看着同事们前仆后继，她更加不敢有丝毫懈怠。

于是，她忙得没时间谈一场像样的恋爱，没时间真正放松地与朋友聚会，甚至没时间做体检……我问她：你工作的目标是为了什么？

她答：是为了更好地享受生活。

我说：那你现在不是舍本逐末么？

我替她算算帐单：由于工作压力大，她习惯于喝咖啡、泡酒吧来释放压力，薪水和加班费的一部分都不得不为此买单；由于工作太忙，缺少放松和锻炼，身体长期处于亚健康中，现在和将来都需要为此买单；由于工作太忙，缺少时间经营愉悦的亲友关系，内心常常充满不幸福、不安定感，而这笔帐单的价值无法估量。

我又问她：如果可以选，你愿意用4/5的时间工作，挤压出1/5的时间来匆匆忙忙地完成形式上的放松，还是愿意用3/5的时间工作，剩下2/5用来更放松的享受？

答案不言而喻。

许多人苦恼的根源，皆是因为不懂得放慢脚步。

人生不可能事事尽善尽美，你跑得再快，也不可能将沿途所有宝物收入囊中，却一定会错过沿途的美好风景。

放慢脚步，放下工作中让你不堪重负的那一部分，可能会让你升职慢一点，加薪缓一点，但你有更多的时间留给自己休闲放松、聚会交友、调养身心；放慢脚步，放下对自己、对别人过多的要求，可能你过的生活不是朋友中最光鲜的，但是一定是最适合自己的惬意生活。

2本书就是由一个个有关找寻“灵魂”的故事组成。

书里选取了20个我在这几年做期刊专栏时采写的倾诉故事，每一个故事都真实而细腻，震撼而饱满。

它们，并非“男朋友出轨了，我该何去何从”、“我做了别人的小三”这样老生常谈的案例，因为我相信，凡事都有它特定的前因后果，有主人公自己衍生的枝枝蔓蔓，不能简单地给它套个框架、下个定论；我也相信，离奇的故事并不代表它不真实，所有的离奇、扭曲背后一定有主人公细腻而复杂的心理成因。

就像你不能简单地用黑与白、善与恶、对与错来定义这个世界，它注定是个色彩纷呈的万花筒。

它们，也不仅仅局限于“男女之情”的纠葛，而是囊括了亲情，友情，爱情，以及你我人生道路上种种难以启齿的困惑，种种贪，嗔，痴，怨。

里面的主人公将告诉我们，他们是如何跑得太快，丢失本心。

每个人心底都有一座秘密花园。

这些故事，或许让你心有戚戚，让也曾有同样困惑的你借着别人的口、别人的胸臆得到了宣泄；或许让你窥见了平常生活中难以见到的私隐、人性万花筒中呈现的另一面；你会好奇，会惊讶，会感叹，

## <<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

会扼腕痛惜……但最重要的是，我们的最终目的并不是做一本猎奇的“负面故事集”，而是希望读者朋友们能从中观照自身，有所省悟，看到希望，看到出路。

如能拯救一二迷失的心灵，便是我们的福祉。

要知道，人生路上，我们执着什么，往往就会被什么所骗；我们执着于谁，常常就会被谁所伤害。

犯下一个错误，往往要用更多错误来抵偿；撒下一个谎言，往往要用更多谎言来超度。

你看到的，只是短暂的眼前，你看不到的，永远在你的背后。

名，利，情，欲种种，就像一个黑洞。

别因为想要的太多，跑得太快，而忘了停下来等等自己的灵魂。

## <<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

### 内容概要

这是20个震撼人心的故事。

这是一部洗涤心灵的启示录。

当下的时代，是一个充满名、利、欲的时代，虚荣、浮躁、彷徨、迷茫与人们如影随形。人们往往想要的太多，跑得太快，而忘了停下来等等自己的灵魂。

本书的主旨在于启示读者，该如何化解人生中的种种贪、嗔、痴、怨，学会停下，拥抱美好生活。

## <<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

### 作者简介

尤薇儿，现居武汉，资深期刊专栏作者，发表作品数百万字，文章散见于《爱人》、《女报》、《幸福》、《家庭之友》、《好日子》等，曾在国内多家时尚情感刊物开设“情爱心理”专栏。已出版作品《驯养爱情》、《身体在工作、灵魂在恋爱》，文风以时尚、温婉见长，受到广大读者喜爱。

<<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

书籍目录

第一部分痛 一.一个杀手的自白 二.我在后宫争宠的日子 三.成名后，我那不堪重负的“网络红人”生活 四.为了真爱，我只堕落100次 五.躺在我身边的那个陌生人 六.那段声名狼藉的日子 七.我那一辈子赎不完的罪 八.不愿玩奴隶游戏的奴隶 九.对不起，我不想知道你们的秘密 十.那一夜，我欺骗了两个男人  
第二部分伤 一.是我开启了你的沉沦 二.婆婆，你别看着我 三.女儿，请原谅我那可怜的私心 四.那场居心叵测的收养 五.是姐姐为我背负了那沉重的秘密 六.我不该如此惩罚你的薄情 七.那年，我做了逃跑新娘 八.我只是想做你们心目中的好男人 九.是我亲手毁掉了自己的幸福 十.难以逃脱亲手设计的巢臼

## <<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

### 章节摘录

版权页： 一个“杀手”的自白主人公：J，男，21岁，待业1中专毕业后我来到这座城市混迹了几年，打过几份工，但都不长久。

父母以前对我的评价也是，人机灵，但不踏实刻苦，要不然不会只念个中专。

我总是辩称，这年头赚大钱的有几个是学习好的？

我们村的攀比之风严重，眼看别人家孩子都“出息”了，我也要强地向父母和亲朋夸下海口，今年一定要混出点名堂来，让父母脸上长光。

我以前有过做广告公司业务员的经验，提成看着很诱人，但常常要顶着烈日满城跑，竞争也激烈，我受不了那份苦。

后来我终于觅得一份“美差”——做电视直销产品推销员。

我们有一整套骗客户汇款的专业培训，我只需要坐在办公室里，抱着一部电话机，凭着我的三寸不烂之舌就能拿到提成。

我的业绩不错，两个多月就赚了一万好几。

正当我兴奋地做着发财的美梦时，我们推销的甩脂机被爆出了人命，公司被一锅端了。

我当时真是钻到了钱眼里，并没有特别为客户人命的事感到惋惜和后怕，只是为自己失去这份肥差感到懊恼，为办案机构只惩罚了几位主要负责人感到侥幸。

尝过了高收入的滋味后，我更加看不上那种赚小钱的辛苦工作。

离过年回家还有一个多月，我索性给自己提前放假，每天不是打游戏就是在网上闲逛。

我对自己的未来已胸有成竹，准备过完年后再找另一份类似的推销员工作。

我认为这次只是运气太差，别的产品不会这么容易被端，君不见，电视上还有多少产品在“火爆脱销”，山寨手机，清洁机，美体内衣……还有广阔的天地等着我。

我们这行有句俗话叫：只要你肯黑心，就能点石成金。

我是在网上闲逛时看到这些贴子的：“我们凑钱把XX做了吧！”

！

”这句好像是流行语，XX可以填入凤姐、某快男超女、任何你看不顺眼的公众人物，下面回贴你出1块我赞助5毛，纯属娱乐。

还有诸多的极品小三贴，其中有女主人公或看客义愤填膺说“这种人渣就该从地球上消失！”

”“建议楼主找黑社会做了她，我们这里黑市上买条人命才四万块”……本来这些都与我无关，我只是手欠地回贴跟了一句“楼主找我吧，告诉我怎么找到她，哥帮你做了她。”

这种女人就是欠X！

”其实我说的“做”是色情的那种，我就过一下嘴瘾。

在我印象里小三都是淫荡的女人。

像我这种没有固定工作的外地仔，连个正式女朋友也没有，哪里还能跟小三销魂？

平时最多只能看看黄色录像，自己解决一下。

这种网上没营养的调侃我自己都没放在心上，谁知道过了几分钟，我收到一条站内短信：难道你就是传说中的黑社会？

怎么联系？

价钱？

我怎么才能相信你？

我一下愣住了，不知如何作答。

下线以后，吃饭，睡觉，我的脑子总像电光火石地在闪着什么：最近不是常看到新闻说“年底了，讨债公司都出来了”，这时段也是一家团圆，失意的人内心最脆弱的时候，很多人新仇旧恨很想在年底一次清算，正是失去了理智只想泄愤的时候。

一条人命，最低的四万，这得打工的赚上多久？

黑社会我是加入不了，我也不可能真正拿刀去砍人。

但我最擅长的是什么？

## <<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

是骗人啊！

骗人汇款！

哪怕骗点定金也是不菲的数目！

反正现在闲着，多点收入回去显摆不正好吗？

！

顺着这条藤往下理，我越想越兴奋，越想越激动，仿佛能看到大把的钞票飘进我的怀抱。

2 我以前没少看有关杀手的电影，但现实跟电影毕竟是两码事。

那位女楼主问的话很关键：我怎么才能相信你？

我得好好策划一下。

这世上让别人相信你不难，难的是让别人主动、自愿地相信你。

打比方说你如果拿着某产品直接上门推销，你费尽唇舌可能都效果不佳，但如果它有电视购物这个平台，有了俊男美女甚至明星的煽风点火，人们可能哭着喊着抢着要买你手中的“限量货”。

所以我得把自己当成产品在某个有人气的平台好好宣传下。

那几天，我特地又找了些有关杀手的小说、影片来补习，查了些犯案新闻、武器资料。

作为一个资深论坛看客我对热门贴子的看点很有心得，于是我拟下一个标题：我是某特殊行业从业人士，在金盆洗手前，来说说我压抑多年的经历。

我相信它肯定能勾起各种人的胃口。

小月月事件为什么这么逼真？

因为她具体到几点，吃了什么东西，住了哪家店，再配合适时的心理描写，让人觉得如临其境，充分调动了人的感官和情绪。

我也得把自己包装得具体点。

首先我需要一个外号。

对，就叫“杀手J”吧，我喜欢“特务J”这首歌。

这名字很酷。

背景？

我们老家的武校很有名，我是学搏击出身的，我做过短期的替身武打演员。

后来经朋友介绍带入了杀手这行。

我还精心对我的“杀手生涯”作了一番描述：进公司的那年我19岁，人犯错误只有两个原因，一个是情，一个是钱，天底下所有的错误都离不开这两个源点，我是因为钱，因为太多的诱惑和不懂世事...

...所有新手入行，公司都要培训，内容有很多很多，比如地理知识、药理知识、社交礼仪、英语、计算、驾驶、体能、格斗、枪械、人体器官等等。

起初我不明白这样手起刀落的粗活为什么要培训什么社交礼仪，后来我慢慢地明白，所有培训过的一切都是有用的..... 第一次任务，我拿了一把意大利伯莱塔92F型手枪，这种枪的性能在手枪里是最好的，也被称为世界第一名枪，美军当时都在用，还更名为M9型手枪。

有效射程50米，弹容15发，精准度很高，也不是很大，本来想选沙鹰来着，那是我一直都喜欢的枪，但是体积太大不方便携带而且消音器很麻烦.....我站到了他的身后，右手悄悄地拉开了相机包的拉锁，手伸了进去，扳开枪的击锤，把桥口伸出来一点，眼睛死死盯住人行道的红绿灯。

我告诉自己，记住，两枪，一枪后心，一枪右肺，人群一动就开枪，别慌别慌..... 任务结束后，我就呆在住处，白天呆着晚上呆着，不出门。

吃东西就叫外卖，要换着几家叫，要么打电动，要么看书，要么就一遍又一遍地擦枪.....到了一定级别，是可以自主挑选任务与拒绝任务的..... 3 我尽量写得具体又专业，把自己描述成一个从忐忑到冷静、从冷静到冷血的杀手。

那些成功的案例，处处体现出我是如何身手和头脑同样敏捷，有勇有谋，从不失手。

但最终我还是被亲人唤醒了“良知”，决定要金盆洗手了，换一个正当的职业，平淡地生活了。

我还特地声明“我发誓，我写下的每一句话都是真话。

这么多年，我太压抑了，也只能在这里和陌生人讲心里话。

如果不相信的，就只当我写的是一篇残酷的烂小说吧。



## <<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

”下面有人跟贴说“你很酷”、“应该是假的吧，不然不怕别人追踪到？我前夫也是杀手，感情杀手，而且给每个女人留下的都是终身不愈的伤口。

”、“我相信是真的，能便宜点帮帮我吗？

”……我并没有主动一对一地推销说“来找我杀人吧”，但是如我所料，有人自动找上门了。我当天就收到了好几条“目标客户”的站内短消息。

我抑制不住心脏的狂跳：这几天呕心沥血的“辛苦”终于要有回报了！

但表面上我还是要装作镇定。

我不能一开口就要钱，否则会暴露我的初衷。

既然我是快“从良”的人，加了QQ后，一开始我只装作劝几句：“有什么过不去的恩怨？

不要冲动一时，后悔一世。

你自己考虑好。

TA有可恶到让你想杀了TA吗？

”最后一句其实是有意激起买主的仇恨和愤怒，等TA再次主动要求我一定要帮TA杀人——往往有这样强烈愿望的，都是付钱爽快的。

我再装作“勉为其难”地算便宜点，就说算是我在这行做的最后的单子。

当你赢得了“客户”的心时，把TA的钱骗进荷包就没那么难了。

我在贴子的案例中也透露出行规：杀手只管拿钱干活，不问其他，所以客户不必担心需要透露个人信息被抓住把柄，只需要给钱，就一定为你办事，而且一定会办得干脆利索无一点后患——这些看似是为“客户”考虑，实际上，也是在引导对方要“相互信任”：为保障双方安全，我作为专业杀手也是不需你见面不需要你知道过多信息的，你只管放心交给我，一切照行规办事。

## <<别跑得太快，等等你自己的灵魂>>

### 编辑推荐

《别跑得太快,等等自己的灵魂》编辑推荐：资深报刊倾诉栏目记者为你真实讲述那些发生在我们身边的名利情欲故事，20个真实故事开启人性之门，平静的心灵才是真正的奢侈品。人活一世，往往想要的太多，跑得太快，而忘了停下来，等等自己的灵魂。

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>