

《当我放过自己的时候》

图书基本信息

书名：《当我放过自己的时候》

13位ISBN编号：978753995065X

出版时间：2014-6-1

作者：马德

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《当我放过自己的时候》

内容概要

当当预售链接：<http://product.dangdang.com/23465199.html>

《当我放过自己的时候》是一本自我拆解重组指南。

据说人生有个魔咒：认为自己的不幸都是别人造成的，那便会更不幸。

粗略分两块来解读：

1.你想要的生活与现状的差距。

2.你的内心是否自由喜乐。

选择怎样的爱人，多么努力地工作，是否要坚持理想，冒险还是顺从——这些你都可以选择。

如果免不了深夜痛哭，希望你能明白你所后悔至极的事几乎都是自己的选择。当你独自熬过黑夜，希望你获取改变自己的力量，而不是拼命钻牛角尖，咒恨全世界对不起你。

这本书，想帮你，向过往那个执于欲念的自己告别，然后，你便会感受到，放过自己后的自在。

编辑推荐：

有生之年，你过得好吗？

也许你正狂热追求的，并非你真正想要的，只是迁就了别人的眼光；

也许你正为之苦恼、肝肠寸断的，未必是你真正想爱或者该爱的，只是一时不甘心。

……
一个人，风尘仆仆地活在这个世界上，不要在不喜欢你的人那里丢掉了快乐，不要在飘忽而逝的生命过客那里留恋，也不必为朵朵过眼烟云烦扰。

为喜欢自己的人生活，为自己活，不论生活给予什么，都坦然地接受，这才是生活最好的态度。

《当我放过自己的时候》

作者简介

马德：人一辈子要解决的事情，不是该要什么，而是不该要什么。执于欲念，痛苦得放不下，只会打乱内心的安宁。

关于作者，他不是导师，而是良友，是那个在最恰当的距离，在最合适宜的时间告诉你：别和往事过不去，因为它已经过去；别和世界过不去，因为你还要过下去。

新浪微博ID：@马德微博

《当我放过自己的时候》

书籍目录

第一辑 世界从不在乎你要的公平

记住，这个世界，没有一种痛是单独为你准备的。

因此，不要认为你是孤独的疼痛者。也不要认为，自己经历着最疼的疼痛。尘世的屋檐下，有多少人，就有多少事，就有多少痛，就有多少断肠人。

活着，就是要痛一痛的。有声有色地活过，其实就是有滋有味地痛过。当然了，有时候，你觉得痛，不是你有多苦，有多委屈，只是觉得自己很可怜，很无助，很孤单。

痛也是怕比较的。了断痛的一种方式是比较。把自己的痛放到万千的人群中，比完了，你也就放下了。

。我的意思是，在芸芸众生的痛苦里，你才会发现，自己的这点痛，真的不算什么。

强大，才是你的一切

懦弱的人容易受伤害

我希望你没有说谎

活得累，都是因为“装”

贪婪者自有命运

欲罢不能是人心

你真实，这个世界才真实

听从内心的召唤

疼痛，是成长的一部分

这个世界并不完美

不为自己的失败找借口

内心清静，才会活得踏实

不要做脸面的奴隶

对手让你更强大

感恩所有的相逢与经历

目空一切的人是无知的

梦想带来希望，妄想带入绝境

别伤害了这个世界的善与爱

敬畏别人，才能赢得敬畏

岁月给你眼光和智慧

第二辑 有生之年，你过得好吗

不要在一件别扭的事上纠缠太久。

纠缠久了，你会烦，会痛，会厌，会累，会神伤，会心碎。

实际上，到最后，你不是跟事过不去，而是跟自己过不去。

无论多别扭，你都要学会抽身而退。

从一处臭水沟抽身出来，一转身，你会看见一棵摇曳的树；

走几步，你会看见一条清凌凌的河，一抬眼，你会看见远处白云依偎的山。

不要因为一条臭水沟，坏了赏美的心境，从而耽误了其他的美。

直到有一天，你轻轻地问自己：“喂，那条臭水沟哪里去了？”

那一刻，你会突然发现，在人生关键的时候，学会退一步看生活，是多么重要。

世界没那么美，人心也没那么纯粹

什么样的生活，都得过

如果力不从心，就放弃

低调的奢华

远离琐碎，抵达人生的辽阔

你心疼别人，也会被这个世界心疼

即使卑微，也要活出灵魂的质量

活得幸福，才是王道

《当我放过自己的时候》

我和谁都不争

多一些慷慨

悦纳，纳悦

享受独处的快乐

说服自己，优雅地去活

等待一次爱情

做一个善良的人

关键时刻，学会选择

面子没那么重要

培养感知幸福的能力

心失衡，世界就会倾斜

当幸运降临，请及时抓住

第三辑 我们成长，爱有代价

更多的人，关注的是你有多少钱，有多少套房子，在哪里上班，有什么职位，有多深的社会背景。

因为，从世俗的角度衡量，这才是有用的东西。

同样是炫耀，你要是说这些东西，会赢得艳羡、仰慕甚至是尊重。

但是，你若跟别人说，你每天看过多少次蚂蚁奔走，赏过多少次晚霞飘逸，听过多少鸟叫，

闻过几次花香，你的内心有多安宁，你的灵魂有多快乐，大家认为你，不过是无聊罢了。

因为，在他们看来，这些都是无用的东西。

这个世界的价值体系已经乱了，但，你最好不要乱。

学会放下一些东西吧，譬如那些不必要的面子，譬如那些无所谓的虚荣。

我是说，这样做，你就是最好地疼惜了自己。

忘记自己的年龄

守住自己

最好的爱情，是两情相悦

你就在天堂

尘世薄凉，人心寂寞

过程很疼，但最终你能收获一个更好的自己

在小地方守心

活出生命的质感

不为别人，只活自己

乐观地对待生活

只有经历，才会珍惜

时间走了，就不会再来

活得太清楚，就是自找麻烦

主动地生活

人失衡了，就容易失态

沉默，是留白的艺术

不跪

为乐观和坚强让路

至真至善，是最好的交往

守住自己的一颗心

第四辑 不宠无惊过一生

一碗热豆浆，5分钟喝完与15分钟喝完的区别是：滋味。

你给味蕾时间，味蕾才会给你真滋味。

同样，你给心灵时间，生活才会给你大意趣。

马不停蹄地得到，就意味着要马不停蹄地失去。

我们太忙，有时候，要忙到没空快乐。

奋斗，拼搏，忙碌追逐一辈子，无论得到了多少，

《当我放过自己的时候》

却发现，即便最后取悦了整个世界，可是最终委屈的，是自己的心灵。
好多外在的风光，都是心灵泣血的歌唱。
活法不一样，看到的就不一样
低俗是一种沉沦的痒
你能伤害的，永远是离你最近的人
做有情趣的人
有阳光，就有快乐
做最美的名字
时光一声轻叹
不要被仇恨拖累
我喜欢这样的生活
与一朵云对酌
生命的重量
灵魂的格局
跟喜欢的人，过有爱的生活
享受每天的真悲喜
目光抚摸过的尘世
父亲，是最尊贵的名字
父亲的锁
胡子的光阴与忧伤
酒到极致

《当我放过自己的时候》

精彩短评

- 1、当我放过自己的时候
- 2、更像散文集描述某种生活或精神状态，看得并不是很投入，一方面确实和原来看过治愈系的书风格迥然，另一方面，恍然认识到我的心不平静，想想多久没有看过散文了呢，不能立竿见影产生效果的书有多久没碰过了呢，在急于得到什么，没有想过心里是不是已经空了。
- 3、有生之年，你过得好吗？
- 4、一碗喝不出味道的心灵鸡汤
- 5、如果生活中，有一个人想把你踩在脚下，不要以为生活错待了你。或许，还有十个人想要把你踩在脚下，只是你的强大，让他们没有机会伸出脚来。
- 6、作者的文章很多都被《读者》转载，我也是通过《读者》知道作者的。他的文章中，有的很对胃口，有的句子说得很透，有点周国平的风格。如果想他的每篇文章都合胃口那就很难了，毕竟我一本《读者》翻完了，有一篇能合意就很心满意足了
- 7、不喜欢鸡汤
- 8、UN, 2014
- 9、没有干货的鸡汤。
- 10、马德作品，文笔隽永，富有哲理
- 11、这是我看过的唯一一本让我迅速成长的书，懂文字的人自然会明白其中的好。
- 12、当时，持有的读书态度其实是有瑕疵的。一个人的思想怎么会因为一本书就能丰满起来。现在这类书，我应该不会再重读了。如今，成长了
- 13、已想读
- 14、201409@Amazon
- 15、这书居然这么高分 我被骗了 看这纸张装帧配图 为什么我觉得这好像作者自己掏钱出的书啊 看豆瓣分高 亚马逊便宜 顺手捎了一本 看了一半实在懒得看了 买本中学生刊物《读者》之类的也比它强 还便宜 再也不买这种所谓的心灵鸡汤了 不过是些个零碎人生感悟而已 满篇说教 关键是作者实在还没高明到可以教育别人的水平 真是浪费我的钱
- 16、人世宽广，以梦为马，随处可栖。岁月漫长，年纪轻轻，心地善良。
- 17、应该说作者的道理和我自己想要的方向是一至的，所以觉得很不错。本来以为作者应该是一位老者，没想到是一位七零后。有些父母教不给你的多看看书，说不定就碰到了那些心理想要的答案。推荐！
- 18、一本鸡汤书。。无感这种文字。
- 19、有时候不是生活的酸楚那么多，也不是命运看咱哪里不顺眼，原因是咱们抱定了烦恼不松手啊。
- 20、想读
- 21、读这样的书离务实越来越远
- 22、一般般吧 印象不大深刻
- 23、看过就忘了 心结还得看自己
- 24、这本书的书名很吸引我，看了一半后再想想现实，我有些茫然。其实不得不承认一些你改变不了的，又对你不利的现实情况，只是看自己怎么委屈求全吧。
- 25、老天是公平的，让我们带着一颗跳跃的心来到这个世界上，感知一切！或许会在过程中迷茫自己，当我们认知自己的时候，那才是最自由，最安静的时刻。
- 26、2015年6月13日读，2015-183。
- 27、很多事、说的出来，但不一定做到
- 28、了不了吧
- 29、大同小异鸡汤书，有些知音文章即视感。
- 30、书是辅助，人是关键。
- 31、天下鸡汤一个样
- 32、人心归于自然，把故事总结成文章很好
- 33、文字很好，但是这本书最适合的是高考作文，短小对账，有不少打动人的句子和事理。但是总起

《当我放过自己的时候》

来讲还是空洞了些，文字的逻辑力量不强。

34、高二读的 颇有感触 浅显易懂的道理 用另外的方式表达出来 更具感染力

35、这么长时间以来看的最矫情的一本书。用词非要那么复杂么，非要那么多比喻么，下定义非要那么绝对么。为啥很简单的道理非要说那么多复杂夸张不知所云的比喻和修辞呢。看完了，后半部分的感觉更贴近生活了一些，更实在了一些。

36、作为一个大一学生，处在探索人生意义的起步阶段，本书解开了很多疑惑，并没有什么故事性的内容，但每当我去图书馆，先要读上三五篇，再开始其他的学习，有些感悟。

37、矫情哈哈，作者明明是男的却像双鱼女。有些内容也有可取处，轻松读物。

38、（20160311）宁可去喝其他的鸡汤

39、刚开始看的时候是在旅途中看的心还有些焦虑觉得不好看 无法触动不了自己 回家之后的午后一杯绿茶一个躺椅和电风扇里呼呼呼的声音 才觉得那些文字给自己带来感触那么不一样

40、完全不值得买，就名字好

41、一本让人心静下来的书

42、给失恋的人讲道理。

43、干嘛要放过自己？不逼死自己怎么可以重生...

44、讲道理，有点空~多是些感慨，排比也罢，比拟也好，没有实质性，篇幅长不了！最讨厌他的排比，什么风一程雨一阵的，每次读到，都会发自肺腑的抱怨一声“又来了~”

45、在机场买的，价格贵情有可原了。。。但是内容还可以，针针见血，就我这个年龄来说，刚入大学，作者很多话语都能让我对这个社会和为人处事有所见解，希望自己能学到更多东西吧，不去批判作者的作品，尊重别人的劳动成果。

46、精装版看起来更舒服一些。

47、一鬼托生，冥王判作富人。鬼曰：“我不愿富。只求一生衣食无缺，无事无非，烧清香，吃苦茶，安闲过日子足矣。”冥王曰：“要银子使，再给你几万也是有的，但这样的安闲清福，难给你享啊。”

48、时光的绝情之处是，它让你熬到真相，却不给你任何补偿

《当我放过自己的时候》

精彩书评

1、说实话看到第一章就看不下去了，作为励志治愈系列的书本人真的看过很多，但不知道为什么看了这本就觉得会累，文字太过绚丽华而不实，通篇的大道理，任谁都是清楚的，但也没有带领大家找到一个帮助解决或者舒缓的方法。千篇一律只是不断地在抒发作者自我的理解与宣泄，我只能说真不是我喜欢的风格，没有实质性帮助。

2、最近一直觉得自己状态不好，考试没考好奖学金没了，想找借口却发现没借口好找，到头来发现只能怪自己没去好好上课。所以在读到不要为自己的失败找借口这一章时，深有感触，成绩出来的时候会想如果自己多去上课，是不是就不会这样，但是事实就是什么都没了，所以能做的就是好好看书，下个学期努力了。当我读了《当我放过自己的时候》后获得了很多感悟，从而帮助自己更好的成长。

很多人总是在遇到不顺畅的事情，或者遇到挫折的时候就开始抱怨时间对自己不公平。没钱的抱怨自己没有一个是有权或者有钱的爹妈，怀才不遇的抱怨机会总是被他人抢走却没人想过世界到底会不会在乎你要的公平。人们有时候很能做到说服自己，更多的时候寄托于说服他人，其实往往当你能说服自己之后，你能发现自己的精神世界变得更加丰富，自己的阅历得到了提升。最近一段时间喜欢上了某个游戏，所以常常忘记了学习，临近考试总是总是对自己说我应该去看书了，却发现最终还是在玩，当考试来临时却发现自己什么都不知道，或者是一知半解，这或许就是说服自己失败的表现。书中说到，当一颗心摆脱了俗世的滋扰，当安妥了的灵魂回到精神的故乡，那一刻，一个生命，一定优雅地说服了自己。从今天开始，学着去说服自己，不是他人，只是自己，也许不能做到立马见效，但是我相信滴水穿石，总有一天能成功。这其实就是一种说服，对吧。

中国人好面子由来已久，很多时候我们说中国人活得累就是因为中国人过于好面子，打肿脸充胖子。从餐桌上有时候也能体现出来，明明自己无法负担，但是为了不落面子，依旧点很多菜，最终结果是钱花了，面子有了，可是却造成了很大的浪费。其实有时候面子没那么重要，只要不关操守与尊严，偶尔放下面子，反而会有更大的收获。很多时候我们总是在感叹自己活得太累，找不到快乐与幸福。其实我们的生活中并不缺少幸福与快乐，缺少的是感动，是珍惜，是把握，是感知。正如罗丹所说“生活中并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛”，正如书中所写“我们每天都迷失在看似宏大却与心灵无关紧要的追逐中，看起来，在追逐着人生的幸福，却一天天奔走在远离幸福的路上。”所以让我们停下追逐的脚步，真正用心去感知幸福，把握幸福，珍惜幸福。

整本书中，作者讲述了一些他生活中所遇到的小事情，来向我们讲述他的大幸福。当我们遇到困惑时，亦或者心中有郁闷时，不妨来读一读《当我放过自己的时候》，在书中你能获得更大的解脱，能帮助你解答一些你一时无法想通的问题。这本书能对我们的的心灵进行洗涤，提高我们的精神层次，值得一读。

3、看了试读的部分，是我喜欢的娓娓道来的语气，不咄咄逼人，像是和你谈心的知己，分解你的痛苦，让你重新振作面对自己。蓝色的封面，喜欢的颜色。谁能无欲，但是欲望太多，反而是自己痛苦的根源，有时候应当静下心来反省自己。这段时间的我就是这样，应该离开社交网络了，回到原来那个自己。

4、在看这本书之前，生活正处于一个迷茫、烦躁的阶段。为感情，为工作，为生活。所以当我看到书名的时候，内心是渴望的，渴望走出生活为自己造的牢笼。读完之后，我明白，真正的自由，不是在于身，而是在于心。所谓牢笼，都是我们自己为自己而设，不是任何外力所能制造的。这本书中的每一句话，每一个道理，每一个理想的状态，其实我们心里都明白。只不过往往还是要拐入死胡同，在负面的情绪中反复循环，遗忘生活的本来面目。我们常说想不通，想不通，可是到底有什么想不通？我们总说烦恼，烦恼，又到底烦在哪？情感是没有具体形态的，当我们自己说不清道不明的时候，不妨静下心来来看看这本书。不是说这本书有多大的魅力，心灵鸡汤类的书，其实都大同小异，看的是读者的心态。看完后，未必记得每一个细节，结果原本不是关键，过程同样重要。我想放过自己，所以去翻阅。一边翻阅，一边说服自己。读完，迷茫、烦躁也就过去了。你看，痛苦或快乐，这个过程都会过去，那我们何苦选择前者？

5、这本书，想帮你，向过往那个执于欲念的自己告别，然后，你便会感受到，放过自己后的自在。编辑推荐：有生之年，你过得好吗？也许你正狂热追求的，并非你真正想要的，只是迁就了别人的眼光；也许你正为之苦恼、肝肠寸断的，未必是你真正想爱...

6、这一年上豆瓣比较多，所以偶尔会写几行，有时也会被无意转发。于是，麻烦来了，突然有一天我发现很多人在骂我。但是，我一点都没生气。因为，我知道我写的文字只是给我自己看的，并

《当我放过自己的时候》

没有打算拿给很多人看。如果刺痛了谁，我不负责医药费，只证明你心中真的忧伤，但又无法跟我理论，所以只能说些充满戾气的话。这并不是什么多高明的应对方法，而我终究不会把这些可能惹我生气的话放在心上。

当然，我也并不是说那些说法不对，我只是觉得充满戾气的话语再好也是在泄愤，暴露自己的无能。

当然写出惹争议的文字，本身也表明我对这个世界认知不够，有些问题我也在纠结，所以写出的观点是经不起推敲的。

就如这本书的书名的相反的一面：我还没放过自己。

我还没有放过自己，所以我会纠结，偶尔会写出几行字，梳理自己的纠结，这只是我在尝试跟这个世界对话，我会把自己的不成熟告诉这个世界，希望它看到，被见证。

若干年后，我会对比现在和过去的我，终于发现：自己前进了一点点。

如果没有文字的记录，我怎么会发现自己的进步，我真的没有那么好的记忆力。

在这个世界上，我永远很渺小，我走过的路永远很少，所以我会不断犯错，我也希望自己活得通透，告诉你这个世界真实的样子。但是世界不是静止的，我跑得永远没有他快，世界的未知和我的愚笨永远会让我有些小小的纠结，永远让我无法完全做到真正的放过自己。也许我们真的要纠结一生，但区别只在于大方向我会慢慢不纠结，小的事情可能时常纠结。

你不是这样吗？虽然表面通透，但内里却也十足纠结。只是，我把我的纠结说出来了，而你存留在肚子里。然后，你就过来骂我了。这似乎有点不公平。

我肯定对这个世界有偏见，这个我一直承认。我的圈子很小，写出的文字不可能高大上，只适合部分场合，我的腿没那么长，不可能把世界看完了，再回过头来写字，那样我肯定忘记看什么了，所以我只好边看边写。

就如马德这本书，肯定也会有你觉得可以推翻的地方，但是推翻有什么用，我们要的是可以让自己过的好的方法。

马德可能也没有把世界走遍，他说的方法也许很俗，但是很多人就是生活在这个俗世，如果无法超脱，又不想太费事，而你又没有向世界挑战的勇气，又没有能力去承担挑战不成功的后果，那就按俗世的规则去生活，挺好，简单又不费脑力，最起码不至于让你在这个世界跌得太惨。

马德的文字很简单，没有举例，只是把常见的看法拆解下，让你看到真相，帮你理清心里的结，你会豁然开朗，然后开心生活在这个俗世。随便你在公车，还是在地铁，都可轻松看完。如果觉得哪句话有理，点点头然后记在心理就可以了。

7、很久没有看这么华美的文字了。近来读的书，都是以理论性为主的，文学原理，文艺理论，思想史……突然看这本《当我放过自己的时候》，感觉好像吃久了馒头包子，面前突然出现了一盘奶油裱花的巧克力布朗尼。就像喜欢工巧的画，喜欢灿烂的花，我也喜欢精心雕琢的文字。只要有思想有内容，那么文字不是越美越好吗，理论价值与美学价值从来都不是对立的。这本书，适合夜深人静的时候读。每个人心头总会有点伤痛的痕迹，总会有些放不下的心事，白天的忙碌也许可以遮掩它们，让人觉得自己充实而满足，而到了夜晚，一个人安静坐在房间里时，免不了就会有一些痛痒来到面前，提醒你，是时候关照一下自己的心了。这个时候，作者马德像一个知根知底的老友，坐在灯光背后，悄声抚慰。

《当我》这本书，是在讲道理，但是是用喁喁细语，温柔地讲。书里面没有太多故事和例子，更多的是作者思想的记录。它陪伴你、指引你，去与内心对话。作者说：“也许你正狂热追求的，并非你真正想要的。”这是一个很有必要的警示。因为当局者迷，当自己狂热地追求的时候，就失落了理性，无法客观地去衡量是否值得，也根本不会去考虑是否值得，只是一门心思地追求而已。于是作者悄悄地给你提个醒——会不会，你只是在迁就别人的眼光呢？作者并不能告诉你，你真正想要的是什么。只有你自己知道。这本书安慰你、告诉你，你的痛苦并不特别。你正在经历着的困境，别人也正被困在里面，你并不是一个人。作者细致入微地描绘出了你说不出来的感受——正在一段感情中进退两难的你，看到书中说：“往前一步怕陷得太深，往后一步又怕撇的太干净。”你颌首称是；正抱着一个念想割舍不掉的你，看到书中说：“了吧，尚有一念微暖；不了吧，只剩半盏残凉。”你觉得这简直就是自己的写照。有人懂得，这就足够抚慰了。当然，你的情况，不是作者在书里写些文字，就可以帮你解决的。但只要把这个情况描绘清楚了，看明白了，解决大概也就是自然而然的事了。

这本书就是在帮你描绘你的心情。学外语的时候，有一点很有意思的启示，即如果语言系统里没有某一个概念，那么人也就无法就这一点进行思索。同理，有些事情，有些状态，做不到达不到，只是因为没有想到。这本书以柔美的语句，描述了一些安宁平和的处世境界，可以做个提醒。例如：“己顺，示人以平和；己达，示人以谦恭；己喜，示人以沉静。”“有欲而不执着于欲，有求而不拘泥于求。”作者把这样的境界描绘出来，提醒你，你也是可以这样去做的。把这些句子时时放在心上，也许就会在下一刻遇见一个更好的自己。任何书，都没有神的力量。在《圣经》中，神说“要有光”，于是就有了光，事便这样成了。但人间的书做不到如此。作者在书中告诉你“要强大、要真实、要自信、要平和”，读完了书，也并不会旋即变得强大、真实、自信、平和。本书只是给你指出阳光照来的

《当我放过自己的时候》

方向，要朝着太阳努力的人，是你。书中有一句话，我很喜欢——“一个人活得幸福不幸福，一要看是不是能睡着，二要看是不是想醒来。”愿你可以安稳睡去，欣然醒来。

8、当初看中这本书是因为它温馨的封面和目录里温暖的话语，书籍到的时候，没事的时候就翻开阅读几页。作者以散文化甚至接近诗话的语言向我们道来为人处世的种种。相比较市场上诸多的心理图书，很多图书话语比较生硬呆板，或者过于专业严肃，这本书不一样，它向我们展示了心灵启迪类图书的另一种写法——不故作高深，以切身体会与思考，娓娓道来那些被忽视的真理，引导人求真，求善，求平和，对于世上那些假恶丑的现象尽管不认同，亦不偏激犀利，只是轻轻地告诉你那样做不对。尽管我不知道作者的长相，但是看着书里作者的那些孩童般的视角，纯真的想法，我觉得作者一定是位慈眉善目的长者。尽管不是我们的老师，我们却从他的话语里领教了人生的道理，可以尊之为老师也。书里面有很多的经典语录，已经摘之为读书笔记，可以看一看，品一品。

9、“你的心情现在好吗？你的脸上还有微笑吗？人生自古就有许多愁和苦，请你多一些开心少一些烦恼。你的所得，还那样少吗？你的付出，还那样多吗？生活的路总有一些不平事，请你不必太在意，洒脱一些过得好----”当年听孙悦这首《祝你平安》，只觉得歌声柔美，很是好听，却从来没有细想过歌词的含义。如今想来，与其说这是一首祝愿歌，不如是一首开解歌，是唱给那些内心纠结的人的。因为人世艰难，因为付出和所得不成比例，因为生活的不公平，所以，免不了都会心情不好，愁容满面。所以，这时候，应该学会洒脱，应该学会放过自己，别跟自己较劲。“放过自己”是一句说着容易，做着难的话，不是每个人都能放过自己。现实的生活中诱惑太多，执念太重，而“一山又比一山高”的攀比总是让人们看不到自己平淡的幸福而去羡慕够不到的“别人”的表面光鲜。“放过自己”需要岁月的沉淀，时光的磨砺，世事的练达。此时的“放过自己”不是甘于平庸，不是自甘堕落，而是一种生活的感悟，是一种经历人生酸甜苦辣后的平和。记得大学毕业后，工作刚开始，恋爱也谈得异常艰难，不知道自己要的到底是什么。迷茫中各种矫情和没事找事的吵架，折磨自己也折磨别人。有时候为了一点芝麻绿豆大的小事都要吵半天，然后三天不理人，电话也不接。自己又委屈又痛苦，可以憔悴好几天。这么多年磨合下来，孩子已经上小学，吵架反倒越来越少，有时吵着吵着看着他生气的脸，竟然会突然忍不住笑出来。有时，自己正生气，先生过来问一句：“晚上吃什么？”也就没心没肺走去厨房做他喜欢吃的菜。此时，不是没有气，而是知道，家不是讲理的地方，即使分出青红皂白又能怎样呢？既然改变不了别人，那就慢慢适应吧，家不就是放松心情，安置快乐的地方吗？何必和自己较劲呢？最后是两败俱伤，各自伤心，何苦来哉！有一年，妈妈来和我们住了一段时间。一天她忽然感慨说：“你现在脾气好多了。”是啊，转眼间，我也到了那个不愿暴露年纪的年纪了。虽然没有经历什么大风大浪，但好歹也这么多年过来了。回过头来再看走过的路，有些事已成定局，没法改变，唯有接受。是的，接受。“放过自己”也就是放下过深的执念，放下过重怨念，在现实的草地上，播种自己的希望，然后满心欢喜地等待花开迎面。也因此，捧起这本《当我放过自己的时候》，心里是有一些共鸣的。私心里总觉得，能写出这类书的人，必定是心思细腻，有过经历的人。二十几岁的年轻人是写不出这种感悟的，那时候是张扬青春，飞扬跋扈的时期，是追求刺激，和自己较劲，追求不平凡的时候。这种冲动和激情是和书中的那种平淡宁和不相容的。只有三四十岁的人才能在经历岁月激流的冲击过后，有那种淡看“云卷云舒”的心境。所以，他会在看到“想要的生活与现状的差距”后努力让自己强大，让自己真实，并感谢对手赐予的力量，感谢生活给予的疼痛，带着善良和爱去敬畏这个世界，而不是强求这个世界所谓的公平；他会自省在有生之年是否过得平安喜乐，会更关注内心的感受，感受爱情，感受亲情，倾听自己的心声；他知道只要成长，都会付出代价，但我们要能守住自己的心，要乐观地对待生活，学会珍惜过往；要做一个有情趣的人，脱离低俗的生活，跟喜欢的人过有爱的生活，享受每天的真悲喜。这样的洒脱，这样的看开，这样的文章，不华丽，不脱俗，但却真实。文字亦没有特出彩的地方，每篇文章都不长，倒像是心灵絮语，也像是自己的心灵日记。翻看的时候，没有那种大喜大悲的情感起伏，就那样沉静着，有时会在字里行间看到熟悉的自己或似曾相识的朋友，这样的文字总结也算是一种开解吧。开解自己也开解别人。有时候，在纷乱的生活中停下急促的脚步，坐下来想想人生，想想自己，也是不错的选择。当你放过自己，带着愉悦的心情欣赏人生沿途的风景，你的心也会豁然开朗。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，放过自己，成全自己，洒脱一些过得好！放过自己，惟愿好人一生平安！

10、曾经有过最糟糕的时候，几乎每天都会哭，走在路上的时候会突然掉眼泪，晚上一躺上床就把头埋进被窝里掉眼镜，甚至有时候坐在马桶上也会猝不及防地开始哭到哽咽。那时候总觉得自己是全世界最悲惨的人，觉得很理解，为什么所有的不幸都要发生在自己身上，觉得生无所恋，觉得没有人

《当我放过自己的时候》

爱我，世界只剩下了自己一个。即使每天在人前假装自己很欢乐，可是大部分独处的时候，还是会陷落在那种深深的孤独和绝望中不可自拔。那时候开始对生活放弃挣扎，开始相亲，接受和自己完全没有交集的男生约会，每天下了班不是出去玩就是和朋友约着打麻将，那时候想，就这样吧，反正生活就是这样了，还能怎么折腾？可是有一天，当我一个人骑着车回家，看着十字路口的红灯闪烁，行人络绎不绝。在这个小县城里，所有人都一样，过得踏实而满足的生活。他们习惯了上个小班，拿着不高却足以糊口的工资，在空闲的时候打牌，或者穿着夹脚拖和宽松的短裤在马路溜达。他们或许有小孩，或许会养只狗。无论如何，这样的生活，在很多人的眼中，也是值得羡慕的。那时候我想，如果我嫁人结婚，会找到什么样的人，会有怎样的家庭，会发生怎样的问题？左不过是为了男人出轨，或者打牌输了钱，或者小孩子考试不及格，或者哪家亲戚借了钱没来记得还，或者公婆偏心这种琐事而争吵。而如果争吵，对我而言，或许，连个可以哭的地方都没有。我从来不喜欢随意评价别人的生活，这样子简单而至为平常的日子，或许很多人都可望而不可及。你没法说它不好，亦无法说这样的人生没有价值，只是，我知道，它不是我想要的。我明明清楚，却为何在自己的伤感中一再沉迷？说到底，还是没有放下。没有放下那个悲伤的，绝望的自己，没有放下心底最后的一丝念想和想要期盼的温暖，甚至或许是出自于对于完整家庭的梦想，想要用自己的力量去建立一个。可是我知道，它不是我想要的。每个人都有自己的追求和梦想，每个人都有着心目中那个想要成为的自己，而我清楚，我想要的终点，不在这里，而在远方。初到北京，并没有大多计划，我依然会需要时常控制自己才能保持一个UP的状态，那种与自己拧巴的斗争并不轻松，往往会让自己感觉到身心俱疲。看这本书的之前，正好见了一位朋友，谈论起这个话题，她说，人最难的，其实是没有攀比心，知道如何听见自己内心的力量，不要总是觉得别人那么拼命，我也要拼死拼活，也不要觉得别人生活悠然自在，那么我也随意一点好了。而是要懂得遵从自己内心深处的愿望，不偏执，不纠结，想要自己达到某个高度，就去努力去拼搏，哪怕熬夜哪怕吃苦，哪天突然转了性觉得这些没意思了，那就歇一歇，然后为自己找到下一个兴奋点。那时候还有些似懂非懂，回家正好随手翻完了这本书，才有种恍然大悟的感觉。说到底，谁都有困顿和搁浅的时候，谁的人生会一帆风顺一个疙瘩都没有呢？每个笑脸的背后或许都有不为人知的辛酸，而人能够所做的，无非是尽力而为。与其一直耿耿于怀，总是在负面情绪中不肯醒来，不如坦然接受，告诉自己说，你看，那么难熬的日子，我都熬过来了，还有什么过不去的呢？坦然接受那个不完美不够优秀的自己，然后去一点点地让自己变得更好一点更从容一点。不纵容自己，也不去逼迫自己，接受这个世界的爱与善意，然后坚定地往前。当你放下过往，并不是薄情，而是，你终于懂得，未发生的日子，才是值得期待，值得为之努力的。所以，过去的种种，都放下吧。那个曾经的脆弱的敏感的不够自信的女孩，也就这样放过吧，她还有更好的地方可以去。

11、半本弃。书是好书，但我已过了读这种书的年纪。借用书中的话说，心中不是浮躁就是疲倦。可能是世俗久了，就读不出滋味了。也许是最近正式逆周国平的时期，所以对书还是要吐槽：1. 为什么现下的心灵书籍，总是充满空洞而机械的排比和对仗？稍嫌做作。（其实我也在排比对仗，坏毛病）2. 为什么现下的心灵书籍，动辄谈人生、生命、世界？大事浅薄、小事真知。3. 为什么现下的心灵书籍，充满空洞的道理，读来深刻，入眼入心，页码翻过去，也就把那些道理从心里翻过去了。读到后面，常常不记得签名写过什么。我想真正的心灵鸡汤，是用岁月的小火炖出来的，主料是自己，辅料是经历。

12、这个世界从来都没有束缚过你，一直都是你不愿意放过自己。你以什么照见情绪，呈现的便是什么状态。今天去邮局取书坐在公交车上时，听见两个中年女人对话。矮个子瘦女人对着她旁边另外一个高个女人说，你就甘愿这么吃哑巴亏了？她说，谈不上吃亏，只是说退一步，让彼此都好受。我也是四十好几的人了，没必要找他刨根问底儿的询问清楚。矮个女人又问，那这事有没有和你婆婆说？她说，没有，连他我都没问过，就当没发生过。说到这里，高个女人长长的叹了一口气对矮个女人说，老妹，就算我去闹也没有闹的资本了，都已经人老珠黄了，不如学会原谅吧。听到这里时，我猜想，应该是高个女人的丈夫在外面偷腥，而自己选择隐忍，为了家庭当做没发生过。是的，有时候，我们到了一定的年纪，没必要和一些事情过不去。与其一根筋做事，不如静下心来好好思考，以微笑的方式和解。说一下这本书吧。书的前24页是彩插，图片很小清新治愈，排版结合疏密有致，导读文字挑选得也一针见血，是我喜欢读此类书的风格。我读书喜欢先看目录，其次是内容简介。而作者马德写的这本书，目录是一个医药箱，若是你内心受伤了，你总能找到治愈你受伤心灵的一段话。比如“活得累，都是因为‘装’”“面子没那么重要”“治疗你的虚荣心”“忘记自己的年龄”“不为别人，只活自己”“与一朵云对酌”治疗你的抑郁；“活法不一样，看到的就不一样”“不被仇恨拖累”治

《当我放过自己的时候》

疗你的悲观。书中有这样一句话，我思考了很久。“记住，这个世界，没有一种痛是单为你准备的。因此，不要认为你是孤独的疼痛者。也不要认为，自己经历着最疼的疼痛。尘世的屋檐下，有多少人，就有多少事，就有多少痛，就有多少断肠人。在芸芸众生的痛苦里，你才会发现，自己的这点痛，真的不算什么。”可能我不是这个世界上被苦难伤痛折磨最深的人，不能说出“没有人所经历的有我痛”这一类大言不惭的话，我只能说，当我孤单迷茫，当我受了现实的伤，当我被磨难扇巴掌时，我相信着，有人与我感同身受，有人与我一样，都历经过酸甜苦辣、爱恨情仇，被成长磨砺过才长大的。朋友都喜欢开我玩笑说，你总说你是处女座，可是你没有洁癖呀，哪里像处女座。和你相处久了就觉得你优柔寡断。我听了，哈哈大笑，我说我没洁癖，就是极其纠结，极其优柔寡断，做事情总是瞻前顾后，性格双面，时而喜悦时而悲观。对了，我性格还有点懦弱，以前很爱哭，内心不强大，不像男子汉那么有担当，别人都喜欢开我玩笑，给我贴上种种难听的标签。嘘，这是我以前的秘密，但现在和你说，因为我放下了，看淡了，无所谓了。我能如此坦然的说出来，因为曾经这些负能量情绪都是石头，压在我心中太重太重，我现在正是风华正茂的年纪，我要追梦，我得努力奔跑，如果总把那些负担的坏情绪郁积在心中会影响自己，所以，我狠狠的敲碎了玻璃心，勇敢的抛弃了负能量，因为我，选择放下了。我放过了年少时在乎别人眼光活得小心翼翼的自己，我正努力的向阳成长，做令自己都会感动到热泪盈眶的自己。生活是没有主角的，大家都是配角，只是你想象成自己是主角，那么你便是主角。但是，当一个主角多累啊，一言一行都得小心翼翼，都得注意自己的言谈，以至于总是活在别人的评判里，为了讨取别人的掌声而不做最真实、最好的自己。记住，你又不是生活的主角，只是配角，干嘛把自己想象中舞台中央的万人迷，总给自己那么多束缚。很多时候你总是花时间担心你在别人眼中是怎样怎样的形象，但别人根本没闲工夫搭理你。一句话，你想多了。学会放过内心的压抑执念，这世间的一切都可云淡风轻。

13、这一年上豆瓣比较多，所以偶尔会写几行，有时也会被无意转发。于是，麻烦来了，突然有一天我发现很多人在骂我。但是，我一点都没生气。因为，我知道我写的文字只是给我自己看的，并没有打算拿给很多人看。如果刺痛了谁，我不负责医药费，只证明你心中真的忧伤，但又无法跟我理论，所以只能说些充满戾气的话。这并不是什么多高明的应对方法，而我终究不会把这些可能惹我生气的话放在心上。当然，我也并不是说那些说法不对，我只是觉得充满戾气的话语再好也是在泄愤，暴露自己的无能。当然写出惹争议的文字，本身也表明我对这个世界认知不够，有些问题我也在纠结，所以写出的观点是经不起推敲的。就如这本书的书名的相反的一面：我还没放过自己。我还没有放过自己，所以我会纠结，偶尔会写出几行字，梳理自己的纠结，这只是我在尝试跟这个世界对话，我会把自己的不成熟告诉这个世界，希望它看到，被见证。若干年后，我会对比现在和过去的我，终于发现：自己前进了一点点。如果没有文字的记录，我怎么会发现自己的进步，我真的没有那么好的记忆力。在这个世界面前，我永远很渺小，我走过的路永远很少，所以我会不断犯错，我也希望自己活得通透，告诉你这个世界真实的样子。但是世界不是静止的，我跑得永远没有他快，世界的未知和我的愚笨永远会让我有些小小的纠结，永远让我无法完全做到真正的放过自己。也许我们真的要纠结一生，但区别只在于大方向我会慢慢不纠结，小的事情可能时常纠结。你不是这样吗？虽然表面通透，但内里却也十足纠结。只是，我把我的纠结说出来了，而你存留在肚子里。然后，你就过来骂我了。这似乎有点不公平。我肯定对这个世界有偏见，这个我一直承认。我的圈子很小，写出的文字不可能高大上，只适合部分场合，我的腿没那么长，不可能把世界看完了，再回过头来写字，那样我肯定忘记看什么了，所以我只好边看边写。就如马德这本书，肯定也会有你觉得可以推翻的地方，但是推翻有什么用，我们要的是可以让自己过的好的方法。马德可能也没有把世界走遍，他说的方法也许很俗，但是很多人就是生活在这个俗世，如果无法超脱，又不想太费事，而你又没有向世界挑战的勇气，又没有能力去承担挑战不成功的后果，那就按俗世的规则去生活，挺好，简单又不费脑力，最起码不至于让你在这个世界跌得太惨。马德的文字很简单，没有举例，只是把常见的看法拆解下，让你看到真相，帮你理清心里的结，你会豁然开朗，然后开心生活在这个俗世。随便你在公车，还是在地铁，都可轻松看完。如果觉得哪句话有理，点点头然后记在心理就可以了。

14、在刚毕业，经历找工作以及被前辈同事排挤等等，青春迷茫期，又经历一场人生最美好的初恋及后来的失恋。这些经历是同时发生的，根本不留喘息的时间给自己，每次一个人待着的时候总是遗世独立了，好像这个世界的热闹跟自己毫无关系，如果自己不存在这个世界也不会有任何人会感觉到，孤独到面对面见到一个人都不会感觉到有气息，那段日子，就是拖着躯壳的行尸走肉。自己不肯放过自己，会非常痛苦，每天都不知道什么时候睡着，什么时候醒来，也不知道每天活着是什么意思，总

《当我放过自己的时候》

是迷迷糊糊，呆呆傻傻，工作还是一本正经，回到一个人的小窝，是怎样的害怕，没有人能理解。同事之间还能热闹的像个活宝，回宿舍的路上还能神采奕奕，关上门的瞬间就能沦陷在无尽的忧伤中，崩溃的只剩下瘫软的身子和抽泣的哭声。这样的日子大概一直持续了3个多月，自己陆续忙起来了，实在是太忙了，体力加脑力，终于累到了，醒来后，好像忘了一切。。。我现在想想好像放过自己的时候，就是自己忘掉过去的时候

15、当我读这本书前，我以为是一本励志型教学书，而它是一篇篇小散文。读完这本书的前些时期，我正处于一个自我内心转型的阶段，被一些东西给弄的不堪重负，也被一些东西“绑架”了。当我迷茫地站在人生路口时，我只想到一定要站起来，逞强不认输也好，神经粗条也好，每天累到不想动也好，拒绝朋友们的帮助，只能要自己依靠自己，自嘲自己得背的起自己的十字架，待我慢慢理清头绪时，什么事情的处理方法都想到了，就是没有想到，怎么去幸福地人生。活的幸福，才是王道。

《当我放过自己的时候》

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:www.tushu111.com