

# 当我放过自己的时候



[当我放过自己的时候\\_下载链接1](#)

著者:马德

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787539950655

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。

作者介绍:

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

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，都过得  
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  
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，赏过多少次晚霞流逸，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，生活才会给你大乐趣。

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，

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  
· · · · · (收起)

[当我放过自己的时候\\_下载链接1\\_](#)

标签

别和往事过不去。

心灵养分

治愈

好书，值得一读

生活

随笔

未知的自己

心理学

评论

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。”

-----

有生之年，你过得好吗？

---

完全不值得买，就名字好

---

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。

---

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

---

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

---

读这样的书离务实越来越远

---

看了开头，不打算再看了。嗯我想我大概已经学会放过自己了。

---

其实只要你自己愿意放过自己，别人也不能拿你怎么样。

---

没有干货的鸡汤。

---

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。

-----  
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

-----  
一碗喝不出味道的心灵鸡汤

-----  
不喜欢鸡汤

-----  
201409@Amazon

-----  
大同小异鸡汤书，有些知音文章即视感。

-----  
时光的绝情之处是，它让你熬到真相，却不给你任何补偿。

-----  
看看我之前都买了些什么

-----  
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~”

-----  
在被延误航班的机场践行“王者速读法”“again and again

-----  
[当我放过自己的时候\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

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...

谁没有刻骨铭心事，比如暗恋。只看着他就好，扫一眼就安心。去食堂吃饭，看看他吃的什么，哇，面条，我也要黄豆面条。改天，等着他，咦，他今天面条是不是吃腻了，他吃什么饭去了？然后去各个窗口瞄两眼。确实不在，哎，吃个饭都没斗志了。如今，早就洒脱了，居然见面还能如当...

“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...

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，有时候应当静下心反省自己。这段时间的我就是这样，应该离开社交网...

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...

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...

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...

辞藻华丽，各种排比句，但是所表达的内容都只是作者自己的感叹，也许部分句子能引起人的共鸣，但是对于解决问题并没有提供具体的指导意见，从这一点上看，作为鸡汤也稍显不足。列举的例子都是现编的民间故事，真正博览群书的人何需靠编故事来论证自己的论点。整本书看起来就像...

心安，简单，不是追求外在的光鲜……  
看看身边的人以及自己，父母尚在苟且，你却在炫耀诗和远方。  
真正想要的，和人云亦云追逐的，分得清么？

作者文学功底扎实，文字有深度，文笔如有神，优美，恬静，舒适。仿佛使人置身于乡间田野间，沐浴于阳光白云里。快看完了，才渐渐发觉此书的妙哉。  
如：202页，赶紧再续一杯开水，云在水里，水在云里，云水升腾在茶烟里。轻啜一口，然后，小心翼翼放下，喜对一朵云，相看两不厌。

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...

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...

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...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
[当我放过自己的时候\\_下载链接1](#)