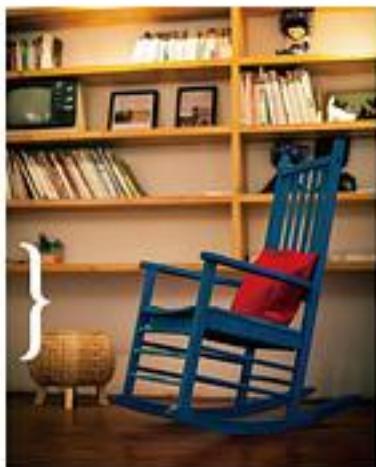


允许自己虚度时光



[允许自己虚度时光 下载链接1](#)

著者:马德

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9787539982687

忙碌不需要理由，闲下来却需要理由。人一辈子总要腾出些时间，做些无用的小事。

《允许自己虚度时光》里没有热血沸腾的鸡血，没有居高临下的指点，作者像温良的知识良友，在简单安静的午后，一杯素茶、一把椅子，说身边人的故事、谈自己的人生。淡然而自在。让你一颗欲念沸腾的心渐渐回归到属于自己的安静。作者说，

生活的坑其实是自己挖的。光阴的泥淖里，多少人，都是自己逗着自己玩。

不想好好活，自然过不好。无论折腾谁，最终，折损的还是自己。

不要苛求在所有的人那里，都有好的评价。讨好了所有的人，就意味着要彻底得罪了自己。

与其要别人看好，不如自己活到好看。

一辈子，忙乎到最后，你会发现，真正的幸福和逍遥，不是拥富贵掌权柄，而是身体没病，心底没事。

作者介绍：

马德，河北人，《读者》签约作家。所发文章多被《读者》《青年文摘》《青年博览》《视野》《小小说选刊》等文摘类报刊转载，并收录到数百种选本中，有文入选小学语文教材、香港中学教材及全国各地市中考阅读材料。著有散文集《青春是最好的方向》《把自己亮在暗处》《住在爱的温暖里》《智慧菩提》《生活对爱的奖赏》《谁都能创造自己的奇迹》《思索人生哲理故事》等。

新浪微博@马德微博 @悦读纪

微信搜索yuedugirlbook抢先看新书！

目录：第一辑：允许自己虚度时光

生活的坑都是自己挖的

岳父岳母的爱情

别人不是你的彼岸

狗的生存哲学

像撒哈拉植物一样去活

美好最怕沦陷

你的世界从此干净

懂得珍惜要趁早

生活是自己成全的

有用崇拜

把不喜欢自己的人忘掉

浮华的心难赴清冷

不要活着活着就昏了头

不势利，自清净

圈子中的生死

时间自有审判

与有些人分道扬镳

厄运不散，优雅到底

第二辑：生活是一个七天接一个七天

生活是一个七天接一个七天

你不苟且，世界就没有暧昧

受伤是一种成全

真诚都会有一点瑕疵

深执成伤
走得太近是一场灾难
笑对人生欲望浮沉
面对刁难，一笑而过
解套的生活智慧
你必须有一个出口
总得为人生心寒一次
那么有能力，又如此不浅薄
一辈子的光阴扔在单位
你风声鹤唳，生活就四面楚歌
喊一个知己，共走江湖
响当当的父亲
好人是这个世界的慈悲
放下名利，担起世界
第三辑：内心丰盈才有安全感
与这个世界庄重相待
你有针尖，我无麦芒
遇烦恼只须拈花一笑
从来这么简单，却永远那么遥远
青春的沼泽打马走过
捍卫心底的公平感
最无常的还是人心
心若阴天，情绪就会一直下雨
内心丰盈才幸福
简单不要跟着复杂混
老张的哲学
巧对命运荒芜处
印象的成全
最深的恐惧是自己吓自己
隔着光阴看一朵水花
现实中粮草丰盈，内心里兵荒马乱
第四辑：简简单单地过好这一生
总有人让这个世界高贵着
慢一点，等到心灵盛开
活法好，才活得好
活成人间无事人
灵魂要活在童话里
活出简单 47
放下身段活自己 47
安静平和，才是活到通透
最好是不见
怎样熬得过时间
不去得罪小人
远离戾气
容人乃大
简静，简静
永远记得父亲算账
人生是一场抵达
养就心中一段春

• • • • • (收起)

[允许自己虚度时光](#) [下载链接1](#)

标签

我想读这本书

自我成长

好书，值得一读

温暖

正能量

文学

想读，一定很精彩！

悦读纪

评论

我慢慢明白了为什么我不快乐，因为我总是期待一个结果。看一本书期待它让我变得深刻，吃饭游泳期待它让我一斤斤瘦下来，发一条短信期待它被回复，对别人好期待被回馈以好，写一个故事说一个心情期待被关注被安慰，参加一个活动期待换来充实丰富的经历。这些预设的期待如果实现了，长舒一口气，如果没有实现呢，自怨自艾。可是小时候也是同一个我，用一个下午的时间看蚂蚁搬家……

现在我们变得越来越忙碌，同学聚会，更多的是相互攀比内心各种OS；职场上，愤愤不平于被上司同事算计；月入1万时，想2万，拿到2万后，又想5万；长大后，我们想要的越来越多，心里那根弦越绷越紧，再难有小时候那样简单单纯的快乐。是时候，该对心里的那个家伙说：“嗨，你辛苦了，停下来，歇歇脚吧。”松一松心里那根弦。

无论男女，我较喜欢那种心绪安静而说话准确的人。通常人语言拖沓、逻辑不清，是因为交流的背景中隐藏太多的借口、谎言、禁锢、虚荣。真正知道自己在想什么以及要什么的人，可以简洁而坦白地应对外界。

譬如，听别人讲话，听到最后，耳朵里只会记住两类话：最愿意听的和最不愿意听的。然而，喜欢听的未必化成快乐，但不喜欢听的一定化成了痛苦，其他的都化成了风。

一本教人慢下来的书，教人和自己内心对话的书，从欲望中解脱出来才能遇见平和宁静。

不乏精致的句子，然而也充斥着缺乏连续性的段落、整文，说不是鸡汤，其实是许多味道汤的混合，不说教，却一直在讲道理。

我慢慢明白了为什么我不快乐，因为我总是期待一个结果。

爱到最后，一定还要让对方看到你最初的影子。
也就是说，无论爱走了多远，对方最初怦然心动的那一种感觉，还要在你身上。

12月31日 周四 1

小时候不期待结果，小时候哭笑都不打折。

“我慢慢明白了我为什么不快乐，因为我总是期待一个结果。看一本书期待它让我变深刻，吃饭游泳期待它让我一斤斤瘦下来，发一条短信期待它被回复，对人好期待它回应也好，写一个故事说一个心情期待它被关注被安慰，参加一个活动期待换来充实丰富的经历。这些预设的期待如果实现了，长舒一口气。如果没实现呢？自怨自艾。可是小时候也是同一个我，用一个下午的时间看蚂蚁搬家，等石头开花，小时候不期待结果，小时候哭笑都不打折。”

少学点知识，便多些快乐。

此书存在我的想读书单里大致因为书名与作者名，而书的文字就像朋友圈分享的每日美文，读完18章没得到答案，如何允许虚度？这是我最近思考的问题，为什么无法享受现在，无法快乐？

中学作文合集沒错了。

心灵鸡汤

nice, reading for relaxation, to learn how he write this kind of books.

为什么不快乐 因为总期待一个结果 健身希望身体变得健硕
对一个女人好也希望她能回馈你 看一本书希望变得睿智 为什么要这么功利
享受过程和其中得乐趣不好么

我慢慢明白了我为什么不快乐，因为我总是期待一个结果。看一本书期待它让我变深刻，吃饭游泳期待它让我一斤斤瘦下来，发一条短信期待它被回复，对人好期待它回应也好，写一个故事说一个心情期待它被关注被安慰，参加一个活动期待换来充实丰富的经历。这些预设的期待如果实现了，长舒一口气。如果没实现呢？自怨自艾。可是小时候也是同一个我，用一个下午的时间看蚂蚁搬家，等石头开花，小时候不期待结果，小时候哭笑都不打折。

其中一句很喜欢，所以买了。然后发现每一句都是这样……一句接一句的拼凑在一起……好腻歪。

2015年6月15-17日读，2015-187。

这本书其实是有可读之处，但不超过20%

[允许自己虚度时光](#) [下载链接1](#)

书评

如何评价一本书的优劣？每个人心中也许都有自己的评判标准。我认为一本好书首先要对自己有用，只有有用了才能实现这本书的价值。《允许自己虚度时光》就是一本有用的书，她的有用并不在于拓宽你的知识面，而在于唤醒你内心蛰伏已久的自我。在我们的工作和生活中有许许...

工作一年后，我曾一个人辞职去了西藏；第二年又在云南待了一个月。那时候，梦想正远大，青春正当好。初初体验生活的压力，外表看似风平浪静，内心却总是波涛翻涌。给自己空间和时间，是我能想到的最好的自处方式。那个决定曾被一些人称为惊世骇俗，也为一些人所不齿；那些经...

典型的鸡汤文，但是不同于那种热血沸腾的鸡汤，这本书属于“温水煮青蛙”型的鸡汤，类似于“你若盛开，清风自来”，给你一种清风拂面的感觉。但是鸡汤终归是鸡汤，喝多了会吐。

不过书背面有一段话我觉得写的很好，分享出来：“我慢慢明白了为什么我不快乐，因为我总是期待一...

是一本鸡汤文，却也蕴含了作者的人生智慧。“好多的被动，都源于当时自己太想主动。”“得罪几个人，做糟糕几件事，其实没那么可怕。”“有点瑕疵的活着，会让自己进退更自由。因为偶尔不完美，所以别人才会原谅你。也因为愿意追求完美，所以别人才会欣赏你。人生的轻松，有时...

——评《允许自己虚度光阴》

这本书一共分为四辑，六十八篇小文章。没有热血沸腾的鸡血，没有居高临下的指点，作者像温良的知己良友，在简单安静的午后，和你说身边人的故事、谈自己的人生。幸甚，得遇此书，眼前不禁一亮，犹如拨云见日，阴霾了许久的心情便阳光明媚了。心空...

《允许自己虚度时光》这本书在我看来是一本地地道道的心灵鸡汤类型的书籍，但是这本鸡汤好像又不那么普通，因为这是一本有咸淡的鸡汤，虽然都是那些劝解仁心的话语，却不是那种浮皮潦草、轻描淡写的几句话，书中的事例很真实，书中的话语很恳切。作者马德，《读者》的签约作家...

[允许自己虚度时光 下载链接1](#)