

愿你把时光轻靠，淡定静好



[愿你把时光轻靠，淡定静好_下载链接1](#)

著者:安馨平

出版者:广东旅游出版社

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787557001995

“生活不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”
与其抱怨世界如此复杂，不如把心放平一点，脚步放慢一点，你会发现生活中有很多简单美好的小事，比如冬天的一缕阳光、旷野的一朵小花、亲友的一声问候……都是世界对你温柔的馈赠。虽然它们琐碎而平凡，却能为你推开平淡，遇见生命的辽阔，愿你把时光轻靠，淡定静好。

作者介绍:

安馨平

文学学士，工商管理硕士、心理学硕士，人力资源管理师，心理咨询师，企业培训师，客户服务管理师，曾先后四次获得“中国客户服务行业杰出贡献奖”。现为某大型国有企业企业大学负责人。

长期关注职场人的身心灵健康发展，善于运用哲学、心理学帮助自我以及他人成长。出版过《在生命剧场中修行》等心灵书。此外，其专业上颇有建树，著作颇多。

目录: 目录

序

推荐语

Part 1 择我所爱，我心我素

想让生活、工作简简单单，没有那么多条条框框，只要遵循一条真理：真心做自己喜欢的事，倾听内心深处的声音。人生有很多种可能，走的路跟别人不太一样，不一定是坏事。

别把时间都浪费在你没有兴趣的事上

工作不只是谋生，还有快乐

梦想一个接着一个，就这么任性

偶尔的小小放纵

总有人做着不需要被人理解的事

Part 2 别满世界找爱，却忘了爱自己

你的幸福，该负责任的只有你自己。只有接受了自己，你才能接受对方的爱，才能感知这个世界美好幸福的存在。当你向内爱自己时，意味着你向外敞开了心扉。一个不爱自己的人，在阻碍自己通往内心的同时，也关闭了通往世界的大门。

只有接受了自己，才能接受对方的爱

其实，你就是这么好

你的过去我来不及参与，你的未来我奉陪到底

幸福不是努力去爱，而是安心地生活

离开谁，你都会活得很好

不要将自己的未来托付给不可知的他人

Part 3 我们都被这个世界温柔地爱过

与其抱怨世界如此险恶，不如把心放平一点，脚步放慢一点，你会发现很多简单美好的小事，比如黑暗里的一缕阳光、旷野上的一朵小花、亲友的一声问候……都是世界温柔的馈赠。虽然它们琐碎而平凡，却能让我们遇见生命的辽阔，愿我们都能好好生活，淡定静好。

纵使岁月老去，唯爱与生活不可辜负

每个人心里都有一位塔莎奶奶

陌上相遇，轻问一句：你还好吗

趁一切还来得及，陪伴爸妈

别以为爱之名说为孩子好

岁月流逝，还好有朋友你

淡定静好，把时光轻靠

Part 4 这一辈子，做一个自己喜欢的自己

“人生的真谛就是活得更像自己”，可惜很多人被他否认的目光扰乱内心的平静，失去了自我。人活一辈子，不必要一味讨好别人，愿你成为自己喜欢的样子，以自己喜欢的方式过一生。

做一个自己喜欢的自己

别总是自己跟自己过不去

每个人都有自己的了不起
如若输得一败涂地，给自己点赞
不要动不动就说自己老了
生活不必一味讨好别人

Part5 站在岁月之巅放牧心灵

在这喧闹的凡尘，我们都需要有适合自己的地方，用来安放灵魂。只要是自己心之所往，都是驿站，为了将来起程不再那么迷惘，以风的执念求索，以莲的姿态恬淡，盈一抹微笑，将岁月打磨成人生枝头最美的风景。

不要跟消耗你的人在一起

沉得住气，世界就是你的

心灵有家，生命才有路

把你的负能量一键删除

大多数幸福是不花钱的

宽恕他人，原谅的是自己

向生活摆出喜悦的姿态

Part6 聆听那些禅语佛道，过好此生

听了那么多道理，为什么依旧过不好这一生？因为生命的禅意不在一经一卷中，而在一呼一念里；心态的超凡不在一字一句中，而在一言一行里。

大度看世界，从容过生活

修炼，就是借完善自己抵达幸福

谁对谁错，万般皆是因果

小时候听过的故事里的小和尚

• • • • • ([收起](#))

[愿你把时光轻靠，淡定静好_下载链接1](#)

标签

鸡汤

书，书籍，成功，励志

评论

[愿你把时光轻靠，淡定静好_下载链接1](#)

书评

[愿你把时光轻靠，淡定静好_下载链接1](#)