

就像一切都不曾发生，
就像一切都不会发生，
将心完全沉浸在此刻的静谧，
你会看见最美的风景，
在自己的心里，而不在远处。

女友传媒集团 / 编

将心静下来 你会看见



天津出版传媒集团



天津教育出版社
Tianjin Education Press

将心静下来 你会看见

女友传媒集团 编

天津出版传媒集团

 天津教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

将心静下来你会看见 / 女友传媒集团编. —天津:
天津教育出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5309-6903-8

I. ①将… II. ①女… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第232021号

将心静下来你会看见

出 版 人 胡振泰

编 者 女友传媒集团
选题策划 张国辰
特约监制 张园雅
责任编辑 吕 斌
特约编辑 李克宇
封面设计 姜 唐
版式设计 睿佳工作室

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 北京慧美印刷有限公司
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷
规 格 16开 (700×970毫米)
字 数 90千字
印 张 14
书 号 ISBN 978-7-5309-6903-8
定 价 26.00元

序

未曾远离的爱与温柔

文 / 袁倩

《女友》创刊24周年了。一段不短的历程。有太多的东西陪伴我走过，其中最珍贵最温暖的，仍是来自读者最真切的支持和关注。我感到很幸运也很幸福，因为这本杂志始终贯穿着这么多年来不变的精神空气——“爱”和“美”。这种温暖的力量赢得了许多深切关注它的目光。

记得我在《女友》18岁生日时写到——“当我18岁生日，拥有人生第一支玫瑰色口红开始，就隐约地期待自己能够以一朵花的姿态活着。为了要做一朵花，为了争做一朵花期长久的花，我努力奋斗，勤劳勇敢，咬牙死撑，百折不回，总是跟自己较劲，一步都不敢怠慢。”真的，到现在这种开花的信念仍然给我无穷的动力。

每个女人要经历的岁月都是相同的，但光阴却是不尽相同的。时间是客观的，光阴却是一种感知。快乐的光阴是短暂的，等待的光阴是漫长的，而你经历蜕变，不断修炼的光阴是往复不已的，一刻年轻，一刻年老。有些女人，几年不见，忽然苍老了，这不是岁月的痕迹，而是生活的痕迹。

我们无法选择光阴，却有权选择过怎样的生活。许多年后，我逐渐

明晰地感受到，生活的质感才是江湖上最后一个大佬，不在乎你走的是星光大道，还是乡间小路。同样，我也希望我在做的是一本有质感的杂志，把女人开花期里要经历的种种过往，关于激情、浪漫和梦想，关于情感和生活的每一次铭心体验带给每一位读者。

24年，似乎很长，其实在感觉里就像刚看过一场电影，刚合上一本书，我还记得自己坐在几排几号，旁边挨着谁，翻到第几页时，夹上了一张书签。《女友》这么多年也是花开的过程，并且，到了最美的花期。最温馨的回眸，就是跟每一位读者的再次相遇。

从内容上看，《女友》绝对是慢火精烹的慢杂志。它完成的是定格平常生活的绝对时尚时刻。最有特色的是《女友》情感部分，它是《女友》品牌情感特色的传承。以感动淬炼出隽永、温暖人心、灵秀深情的真实情感故事，慰藉人心的爱情小说，短小精悍的生活随笔，新鲜麻辣的名家专栏……关注生活所及的各个角落，无论是年少轻狂清澈美好，还是都市的悲欢离合情感流转，总是能在第一时间打动都市男女落寞孤寂的心，让生活更加柔软。

一本杂志就是一个生命。杂志的温度、光鲜度、视觉感，都传递着杂志的声音。怎么能让读者更加喜欢它？如何让它成为一个值得长长等待，久久分享的东西，是我一直以来努力去完成的一个美好愿望，也是一个幸福的期盼。

借此出版之际，我想找一些美丽的过往跟每一位读者分享，我也想在一位读者的微笑里找到记忆里的最珍贵的美丽。

你会发现——这些年，《女友》帮我们留下了那么多感受的碎片、生活的片段，你会唏嘘和感动，原来以前我们是这么看人、看物、看事、看情。那一刻的纯净和静谧，乍寒还暖，似失还得，恰如枕上甜梦。

你会闻得到熟悉的气味，爱与温柔，我们从未远离。

目 录

序 未曾远离的爱与温柔

将心静下来你会看见	Yukiko / -002
“奔老”路上谁与我同行	臧芬远 / -004
甜食陷阱	婉容 / -006
依兰的幸福	臧芬远 / -008
糖果必须华丽	婉容 / -010
拿起花铲改造心灵花园	臧芬远 / -012
儿童无龄节快乐	Grace / -014
每个人都应该有棵属于自己的树	臧芬远 / -018
三根头发换回一个Barbie	Yukiko / -020
食物中的混血儿	婉容 / -023
情人节，提前过	Yukiko / -026
居所美容法	臧芬远 / -028
环保主义者的“食物里程”	婉容 / -030
配饰读心术	Yukiko / -032
再多一点“感动”仪式	臧芬远 / -034
致母亲	Yukiko / -036
心的状态是至高无上的魔法	臧芬远 / -038
闺密最爱维生素F	Yukiko / -040
请享用食物的香气	婉容 / -042
哎哟！味蕾的妈妈	加肥猫 / -045

将心静下来

你会看见

鸡饭传奇	婉容 / -047
话说包装过度	Ella Bee / -050
炎炎一夏，只爱香草	婉容 / -053
爱情只是小确幸	加肥猫 / -055
昨天，那个普通的一天	王东 / -057
我爱板牙小姐	加肥猫 / -060
串烧的暖意	婉容 / -062
幸福不是一块湿尿布	加肥猫 / -064
锯扒爱好者	婉容 / -066
一吻定江山	加肥猫 / -069
动什么不要动感情	Ella Bee / -071
衡量好男人的标准	加肥猫 / -074
不只是海鲜饭那么简单	婉容 / -077
像删除软件一样漂亮分手	加肥猫 / -079
和素食恋爱一辈子的女人	范萱怡 / -081
家有明星脸	加肥猫 / -086
怀抱着“爱欲”来烹调	张磊 / -088
自然舒适就是美	丁洛 / -091

如果老板关注

你的微博

同事版“杜拉拉升职计”	龙溪微微 / -094
跳槽进行时	Ella Bee / -098

职场地雷，请勿绕行	丹薇 / -101
上班不是请客吃饭	毕群 / -105
抓住偶然=创造必然	臧芬远 / -107
领袖与经理的区别	毕群 / -109
保养好感气场	臧芬远 / -112
职场快现象·换老板	Ella Bee / -114
炒人的和被炒的	毕群 / -117
两个老板	Ella Bee / -119
终身学习的跳课族	小达 / -122
职场底线	Ella Bee / -124
如果老板关注你的微博	Leo / -127

热恋法国南特	Yukiko / -132
在英国绿中汲取“不善变”能量	藏芬远 / -134
悉尼玩童周末日记	阿牧 / -136
居住，在托斯卡纳	叶怡兰 / -143
香水城市：定格爱的长镜头	华明玥 / -146
再相遇，巴黎	叶怡兰 / -151
非洲之傲：时光倒流70年	程萌 / -154
四个婚礼和一座田园	Stella Yi ZHENG / -160
斯里兰卡·镀一圈金边的幸福味	郭子鹰 / -165

居住， 在托斯卡纳

利物浦·Beatles梦想实现之城	张凡 / -167
沃韦·最温润的西部小城	陆云 / -169
墨尔本·有机盆栽田园笔记	ivy / -171
伊斯坦布尔·搭乘全球最短地铁	郭子鹰 / -173
新加坡·生物爱好者的乐园	小浅 / -175
在佛罗伦萨遇见匹诺曹	卡米 / -177
毛里求斯·香草之岛上的七色土	林溪 / -179
布鲁日·一如博物馆的城	刘英健 / -181
斯德哥尔摩·假面舞会上的一枪	郭子鹰 / -183
曼谷·复古即是未来	李伟斌 / -185
奥塞尔·买间小木屋唱香颂	卡米 / -187
爱上一个人才会爱上一座城	加肥猫 / -189
布宜诺斯艾利斯：只做自己，所以传奇	程萌 / -192
在巴黎“寻欢作乐”	婉容 / -200
巴黎·带着孩子气的严肃认真	林溪 / -202
京都·爱煞伎伎变身处	郭子鹰 / -204
伦敦·失恋博物馆始终相信爱	韩睿 / -206
塔斯马尼亚·被笑翠鸟的笑声吵醒	晓彤 / -208
谁都懂得意大利	婉容 / -210

将心静下来你会看见

将心静下来你会看见

文 / Yukiko

如果心能够在纷繁浮躁中静下来，就会发现周边每一件微小事情：碰巧的一本书，某个人的话，陌生人不经意的小动作……将心底最柔软的地方触动。

五年前，在我还没懂事的年纪失去了母亲，像丢在街上的小孩。每天有很多事情需要去做主，一件事情紧逼着另一件事情来。那时的我，每天都在被无数问题所困扰。“为什么会不公平？为什么发生在我的身上？”盲目活在回忆里，看不见自己的状态也摸不透别人的心。那段沮丧时期，像一段黑暗蛰伏的日子，不明就里的问题一一出现。

四年前，在东京的繁华街道上，我第一次明白了什么是孤独，开始怀念母亲还在世时和家人的亲密生活。那段时间，怎样将孤独转化成自由的时间，开始提上日程。我学会了即使自己吃饭也应该将食物做得健康又美味，除此之外桌上摆朵花，来点儿音乐也不错。想看电影、演唱会，或者一场旅行，扔开顾虑直接去。因为当你在做一件渴望已久的事

情时，没有任何事物可介入你的世界。

每个人的一生都可能遭遇低谷，无论你出生在怎样的环境里。面对生活中接踵而至的事情，该如何保持平静，维持内心里的愉悦感？

几年前，在日本经历了一次特大地震，当我认为将死的一瞬间，发现自己还有太多地方没去，太多事情没做。世界是微小的，微小到抵达任何国家是一念之间就能完成的事情。然而，世界又是辽阔的，有些城市可能一辈子都无法抵达。后来，我开始独自漫游世界，遇见了形形色色的人，去过很多一直渴望的地方。在纽约百老汇，我看到了妈妈生前最喜欢的《歌剧魅影》（The Phantom of the Opera），顿时泪流满面。并不是歌剧的故事情节将我打动，而是在那瞬间，我发现自己对母亲喜欢的事物了解太少，甚至我不明白为什么母亲会特别喜欢它。漂洋过海来到纽约，亲眼看着这台歌剧，才强烈地意识到原来对最亲密的人却最不了解。

两年前，将感情视若一切的自己，忽然之间，找不到自己的价值。人的一生都在做出选择，可有时却像小孩固执地不愿意割舍。让自己活得舒服并不是表面功课，慢慢地，我明白独自一人时也能照着镜子面带笑容。其实答案都在自己，如果连自己都不懂得爱惜自己，又该怎样要求他人来爱我？

人的一生充满了各式各样的体验，我一直试图解开困扰自己的“为什么”。更多时候，我更愿意分享它们带来的领悟和心得。只有拥有平静的心才能够看见一切在你周围发生的事情具备的闪光一面，那时，别忘了对自己说“谢谢”。

“奔老”路上谁与我同行

文 / 臧芬远

每个年龄层都有它生长上的挑战以及属于它的健康功课要做，如果上一关不及格，下一关就麻烦了。

004

望着十多年前在英国购买的伦敦泰晤士河素描，思考着自己和身体的关系。我的身体，曾经载着浪漫的梦想，游历过我所向往的地方；曾经带着我去体验生活，实现理想，并承受人生的跌宕起伏。而我，对如此忠诚伴随了自己几十年的伙伴，我又为它做过什么？让它得到应有的快乐了吗？

坦白地说，在赴英国学习芳香疗法之前，我自欺欺人地认为自己的身体伙伴没有衰老生病的一天，就像小时候我们没想过也不相信父母会老去一样，因此我并不够关爱自己的身体。凡欠债必得偿还，健康债也是如此，近几年，疼痛逐渐侵袭我，幸运的是，学习芳香疗法并时常做生活反思，让我衰老的速度比同龄人稍慢了一些。

从出生那一刻起，我们每个人都朝着衰老的方向奔去，不过有的人

奔得快，而有些人的速度较慢。不论是1岁、15岁、30岁还是50岁，每个年龄层都有它生长上的挑战，有属于它的健康功课要做，上一关不及格，下一关就麻烦了。衰老病痛不是老年人的专利，在“奔老”这件事上，没有谁希望自己能拔得头筹。而我也愿意把以下几个有益身心健康的另类疗法与大家分享。

这是我的树：找一棵自己喜欢的大树，拥抱它或紧挨着它。闭上眼睛，静静感受大地的能量透过沉稳的树干传进我们的身体和心灵，给予我们安慰和支持的力量。我家有棵雪松，当我心情低落时，总喜欢将它的叶子捧起来贴在脸上，我相信我关爱的大树同样关爱我。植物不会言语行动，但一定认得爱它的人及其气息。

就哭到底吧：悲伤的救星不是High翻天的音乐，而是让眼泪流得更厉害的悲伤音乐。泪水是最棒的洗涤剂，它洗去心灵的灰暗，冲去体内迅速聚集的毒素，因此痛哭后，双眼更清明、身体更干净、灵魂更轻盈……所以绝对不要怕直面悲泣，这是疗愈的必经之道。我是个爱哭鬼，经常一哭就几十分钟停不下来，但我还是要说：“别拦我，别安慰我，让我哭完吧。”不过哭归哭，哭后我总不会忘记自己芳香美容的本行，那就是在脸上喷香蜂草（*Melissa*）的喷雾以补充水分，香蜂草是忧伤心灵的知己，能抚慰最脆弱的心。

谁都需要发呆：经常有媒体问我“独家”的平衡之道，我想最经济实惠的方法莫过于“发呆”了。发呆随时可以进行，哪怕就30秒，也可以让心情安定、脑子“重新洗牌”，然后用更清晰的视角来看事情。就像在拥堵的路上实施分流来疏通交通般，发呆可让快被“挤爆”的身心和脑子换个方向，得到最有效缓冲。

甜食陷阱

文 / 婉容

甜食是失恋者的陷阱，一时间的美味迷恋终究让人觉得迷失自我，对甜食的欲望会变得更加强烈，只因为听说那是能够让人感觉快乐的食物，所以享受起来也是肆无忌惮的。

从她失恋的那一天起，她开始学习烹饪美味。他离开的时候，扔给她的最后一句话是：我从来没有吃过你亲手做的食物。当然这并不是所有的理由，太苍白。从此，她以为挽留爱情的唯一方式就是食物，它们是温暖人心、收买人心的最好武器。在某些特殊的时刻，我们需要特别的食物来贴近自己的胃口。

其实在失恋的时候，食物是可以带来安慰的。大部分的甜食嗜好者不管不顾体重的上升，黑森林蛋糕让人想起爱情的迷失，浓郁的Cheese蛋糕令人怀念浓腻的缠绵，又或者是干脆来上一份香草混合巧克力味道的冰淇淋，体会冰凉的心，再不然，有一份樱花团子在眼前也是好的，美丽的食物总是片刻即逝，即便是樱花也不能免俗，花朵的清香在口中

洋溢开来，自恋的情绪也蔓延开来，觉得自己如此美好。但甜食是失恋者的陷阱，一时间的美味迷恋终究让人觉得迷失自我。对甜食的欲望会变得更加强烈，只因为听说那是能够让人感觉快乐的食物，所以享受起来也是肆无忌惮的。奶酪浓厚的食物感觉上也是非常温暖的，某一个晚上不愿意出门，独自叫了比萨，整个吃完了。有个女朋友在失恋之后，独自在家学习制作巧克力，将巧克力棒慢慢地溶解，浓郁的香味甜蜜而浓郁，加入了她最爱的杏仁碎和草莓酱，搅拌再搅拌，用叉子挑起，放在掌心搓成可爱的巧克力球，放入冰箱，等待美味的出炉。

回到传统的口味上，个人认为最适合祭奠爱情的食物应该是口味浓重的。于是，在某些特殊的时刻，我们只能将那些口感厚重、刺激味蕾的食物一口一口地吃下去，让原本低落的心情激发出一点点的火花。麻辣的食物要担当我们迷失时最好的伙伴，它不会让我们体重飙升，强烈的刺激可以让我们变得更加清醒。没有胃口或者暴饮暴食都是非常典型的症状，因此在心情欠佳的时候，去吃酸汤鱼，也是不错的选择。下午时分，点上一份酸汤乌江鱼和一盘青笋，鱼肉丰腴充满脂肪，青笋则吸收了更多酸酸的滋味。石锅炖蛋是平时喜爱的菜肴，因为卖相好看，大颗的鹅卵石上面盛开的蛋花，转眼凝结成美味的蛋饼，没有任何多余的调味，只有鸡蛋的清香，却在这个时刻显得清淡而引不起丝毫欲望。最后吃到天昏地暗，想想也不过如此，生活于是又重新回到起点。

依兰的幸福

文 / 臧芬远

幸福感有时是“比较”出来的——看到他人的不幸，庆幸并珍惜自己的幸福；但更多时候，建立在“比较”上的幸福感是摇摇欲坠的，也可能正是让自己不幸的杀手。

法国总统萨科齐去年任命世界银行首席经济学家、曾获诺贝尔奖的 Joseph Stiglitz，研究如何衡量“国民福祉”的指数。Joseph 的研究结果指出，以传统“经济增长”为衡量指标的方法，已与日常生活完全脱节，他建议政府应以保健、教育等与人民息息相关的“幸福指数”为测量标准。法国政府正依其建议规划新方案。

萨科奇总统虽然经常会上演一些脱序无厘头的事件，但他这个发想的确是意外的美好又意义重大。我们每天努力工作、认真生活，为的不就是“幸福”吗？

2009年即将逝去，今年你幸福吗？幸福感有时是“比较”出来的——看到他人的不幸，庆幸并珍惜自己的幸福；但更多时候，建立在