

在白云外

当我放过自己 的时候

马德 —— 著

卡夫卡说过，孤独是一种享受。
我安静下来，我的世界也跟着安静下来。

Let myself Go

马德 | 著

当我 放过自己 的时候

世界从不在乎你要的公平
有生之年，你过得好吗
我们成长，爱有代价
不宠无惊过一生



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

当我放过自己的时候 / 马德著. -- 南京: 江苏文艺出

版社, 2014

ISBN 978-7-5399-5065-5

I. ①当… II. ①马… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034299号



书名 当我放过自己的时候

作者 马德

出版统筹 黄开波 侯开

选题策划 崔佳 李格

责任编辑 姚丽

责任监制 刘巍 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 150千字

印 张 7.5

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5065-5

定 价 32.00元

影视版权抢订热线 13261215427

(江苏文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)

第一辑 / 世界从不在乎你要的公平

-
-
-
- 强大，才是你的一切 /011
- 懦弱的人容易受伤害 /015
- 我希望你没有说谎 /018
- 活得累，都是因为“装” /021
- 贪婪者自有命运 /025
- 欲罢不能是人心 /029
- 你真实，这个世界才真实 /031
- 听从内心的召唤 /034
- 疼痛，是成长的一部分 /037
- 这个世界并不完美 /039
- 不为自己的失败找借口 /042
- 内心清静，才会活得踏实 /045
- 不要做脸面的奴隶 /048
- 对手让你更强大 /050
- 感恩所有的相逢与经历 /052
- 目空一切的人是无知的 /055
- 梦想带来希望，妄想带入绝境 /057
- 别伤害了这个世界的善与爱 /059
- 敬畏别人，才能赢得敬畏 /061
- 岁月给你眼光和智慧 /064

第二辑 / 有生之年，你过得好吗

-
-
- 世界没那么美，人心也没那么纯粹 /068
 - 什么样的生活，都过得 /071
 - 如果力不从心，就放弃 /072
 - 低调的奢华 /074
 - 远离琐碎，抵达人生的辽阔 /077
 - 你心疼别人，也会被这个世界心疼 /079
 - 即使卑微，也要活出灵魂的质量 /081
 - 活得幸福，才是王道 /083
 - 我和谁都不争 /086
 - 多一些慷慨 /089
 - 悦纳，纳悦 /091
 - 享受独处的快乐 /094
 - 说服自己，优雅地去活 /096
 - 等待一次爱情 /099
 - 做一个善良的人 /101
 - 关键时刻，学会选择 /103
 - 面子没那么重要 /105
 - 培养感知幸福的能力 /107
 - 心失衡，世界就会倾斜 /109
 - 当幸运降临，请及时抓住 /112

第三辑 / 我们成长，爱有代价



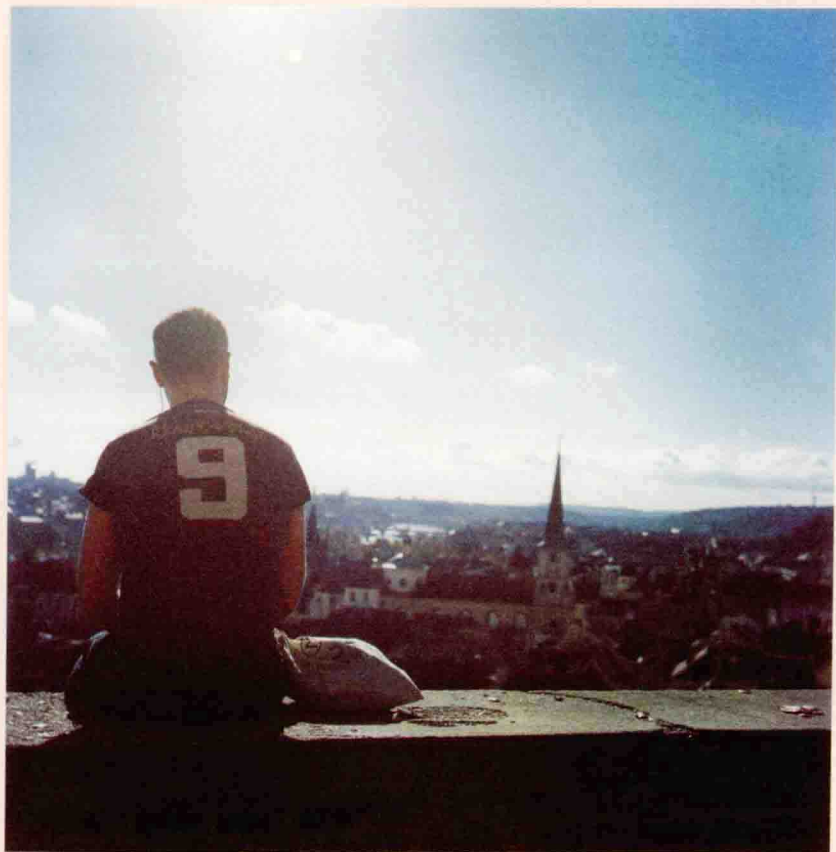
- 忘记自己的年龄 /116
- 守住自己 /120
- 最好的爱情，是两情相悦 /123
- 你就在天堂 /126
- 尘世薄凉，人心寂寞 /129
- 过程很疼，但最终你能收获一个更好的自己 /132
- 在小地方守心 /134
- 活出生命的质感 /138
- 不为别人，只活自己 /140
- 乐观地对待生活 /143
- 只有经历，才会珍惜 /146
- 时间走了，就不会再来 /148
- 活得太清楚，就是自找麻烦 /150
- 主动地生活 /152
- 人失衡了，就容易失态 /155
- 沉默，是留白的艺术 /158
- 不跪 /161
- 为乐观和坚强让路 /163
- 至真至善，是最好的交往 /166
- 守住自己的一颗心 /168

第四辑 / 不宠无惊过一生

-
-
-
- 活法不一样，看到的就不一样 / 172
- 低俗是一种沉沦的痒 / 176
- 你能伤害的，永远是离你最近的人 / 179
- 做有情趣的人 / 180
- 有阳光，就有快乐 / 183
- 做最美的名字 / 186
- 时光一声轻叹 / 190
- 不要被仇恨拖累 / 193
- 我喜欢这样的生活 / 197
- 与一朵云对酌 / 199
- 生命的重量 / 203
- 灵魂的格局 / 206
- 跟喜欢的人，过有爱的生活 / 209
- 享受每天的真悲喜 / 212
- 目光抚摸过的尘世 / 216
- 父亲，是最尊贵的名字 / 219
- 父亲的锁 / 223
- 胡子的光阴与忧伤 / 227
- 酒到极致 / 230



•
•
•



/

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。





•
•
•

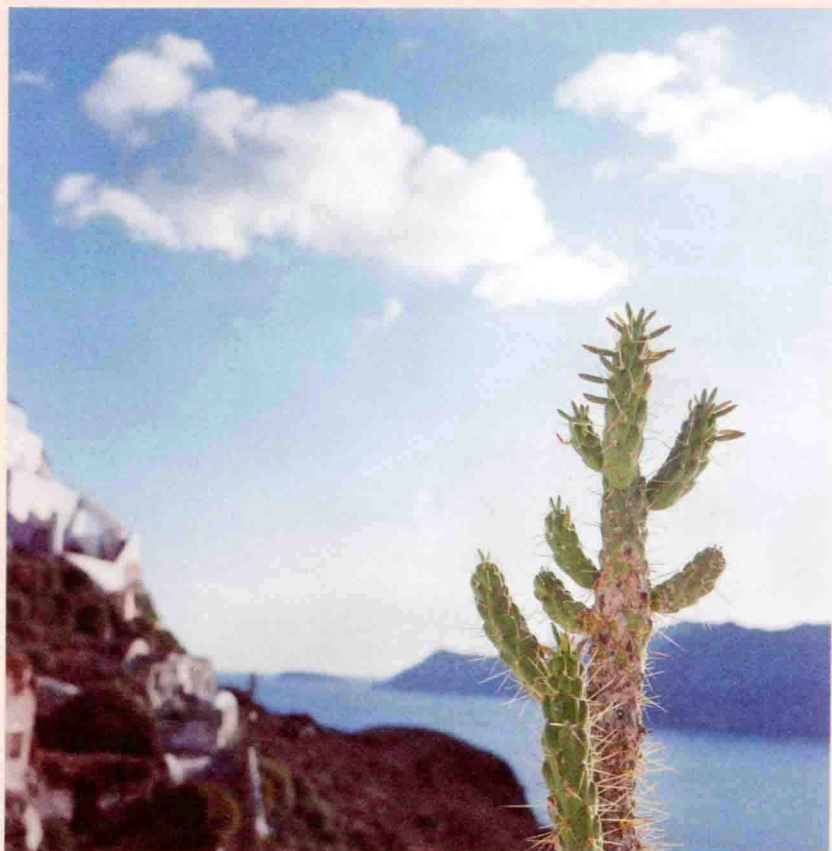
This world,
No one
will pay for
the cowardly.



这个世界，
没有人会为懦弱买单。









/ 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。

