

# 允许自己 “虚度 时光”

马德/著

MADE  
WORKS

Leisure life

...

/ 虚度不是荒废，  
是对紧绷日子的对抗和调和 /

# 允许自己 虚度时光

YUN / XU / ZI / JI / XU / DU  
/ 时 / 光 /

马德 / 著

MADE  
WORKS

”

Leisure life

...



## 图书在版编目(CIP)数据

允许自己虚度时光 / 马德著. -- 南京:江苏凤凰文艺出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-8268-7

I. ①允… II. ①马… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第083366号

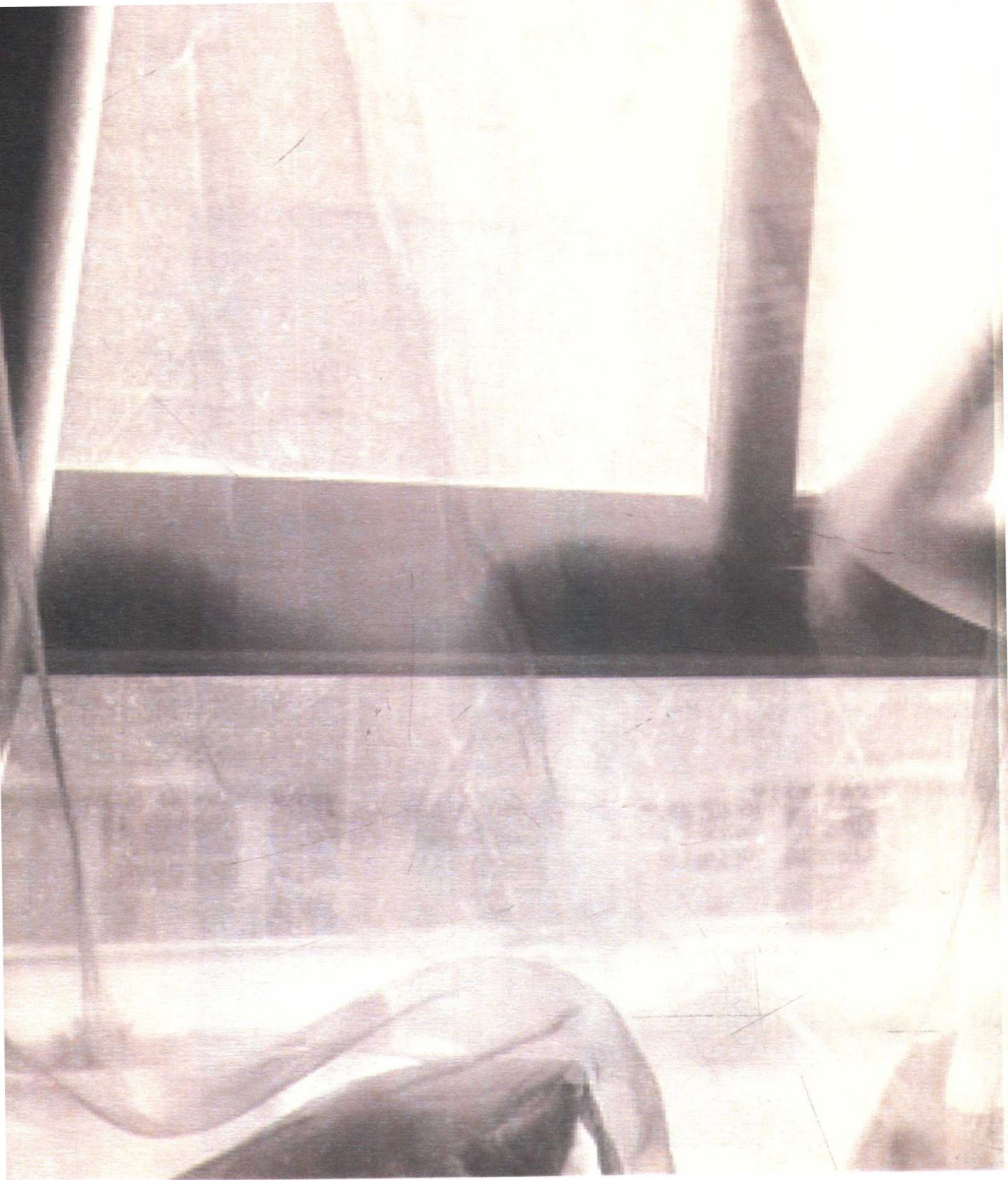
- 书 名 允许自己虚度时光  
作 者 马 德  
出版统筹 黄小初 侯 开  
选题策划 杨 琴 闫瑞娟  
责任编辑 姚 丽  
版式设计 苏 涛  
封面设计 千 千  
责任监制 刘 巍 江伟明  
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰文艺出版社  
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 三河市南阳印刷有限公司  
开 本 880×1230毫米 1/32  
字 数 150千字  
印 张 7  
版 次 2015年5月第1版, 2015年5月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5399-8268-7  
定 价 35.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



去爱一个人，永远没有错。







人生多少风景，终不抵内心的自在和轻松。



虚度，就是做些无用的小事，取悦自己。



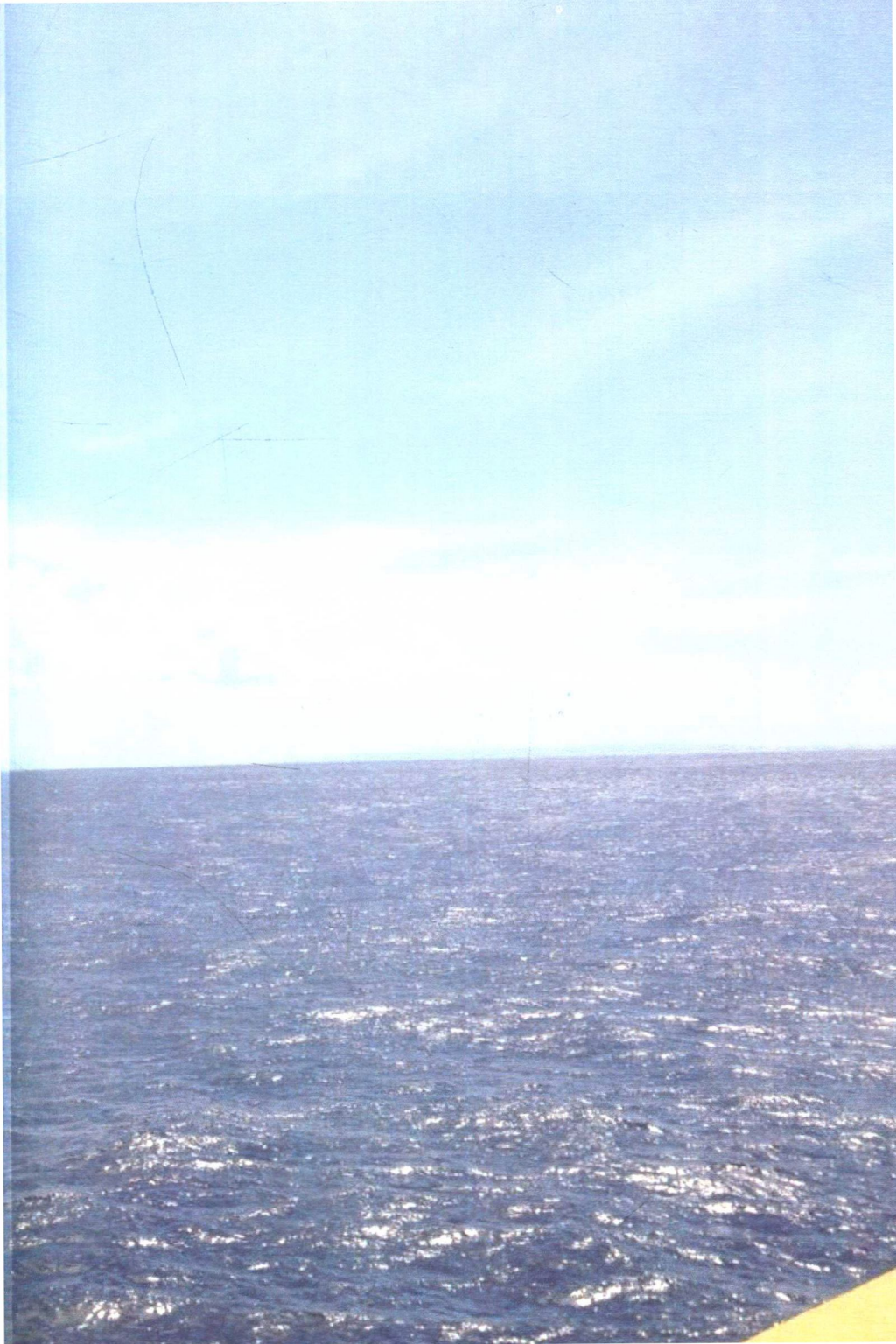


忙碌没有理由，而闲下来却需要理由。





你安静下来了，这个世界也就安静下来了。

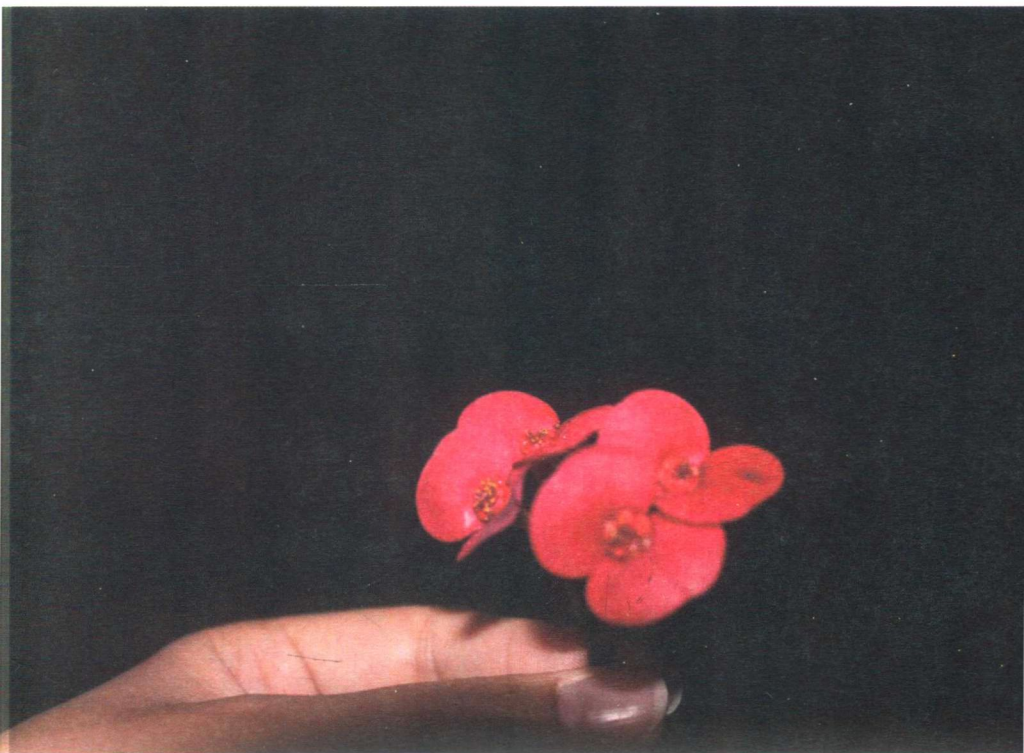




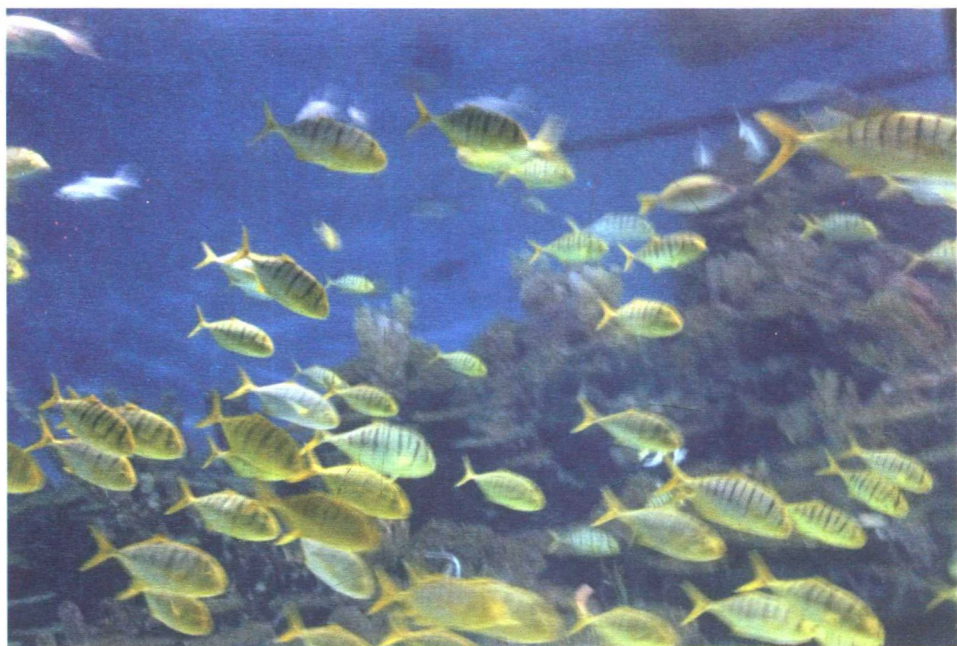


当别人的观众，不如做自己的观众。





天底下赏心悦事不要那么多，  
只一朵，就足够了。



不依赖爱，才能最好地保全爱。

# 目 录

---

The first  
series

第一辑

## 允许自己虚度时光

生活的坑都是自己挖的	008
岳父岳母的爱情	011
狗的生存哲学	017
像撒哈拉植物一样去活	020
美好最怕沦陷	022
你的世界从此干净	024
懂得珍惜要趁早	027
生活是自己成全的	030
有用崇拜	033
把不喜欢自己的人忘掉	035
浮华的心难赴清冷	037
不要活着活着就昏了头	040
不势利，自清静	042
圈子中的生死	045
时间自有审判	048
与有些人分道扬镳	051
厄运不散，优雅到底	053



---

The second  
series

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	064
你不苟且，世界就没有暧昧	068
受伤是一种成全	070
真诚都会有一点瑕疵	073
深执成伤	074
走得太近是一场灾难	077
笑对人生欲望浮沉	080
面对刁难，一笑而过	083
解套的生活智慧	085
你必须有一个出口	087
总得为人生心寒一次	090
那么有能力，又如此不浅薄	093
一辈子的光阴扔在单位	096
你风声鹤唳，生活就四面楚歌	100
喊一个知己，共走江湖	102
响当当的父亲	104
好人是这个世界的慈悲	106
放下名利，担起世界	109

---

The third  
series

**第三辑**

**内心丰盈才有安全感**

与这个世界庄重相待	118
你有针尖，我无麦芒	121
遇烦恼只须拈花一笑	123
从来这么简单，却永远那么遥远	126
青春的沼泽打马走过	129
捍卫心底的公平感	132
最无常的还是人心	135
心若阴天，情绪就会一直下雨	138
内心丰盈才幸福	140
简单不要跟着复杂混	142
老张的哲学	145
巧对命运荒芜处	147
印象的成全	149
最深的恐惧是自己吓自己	152
隔着光阴看一朵水花	155
现实中粮草丰盈，内心里兵荒马乱	158

The fourth  
series

#### 第四辑

### 简简单单过好这一生

总有人让这个世界高贵着	168
慢一点，等到心灵盛开	171
活法好，才活得好	173
活成人间无事人	175
灵魂要活在童话里	178
活出简单	181
放下身段活自己	184
安静平和，才是活到通透	187
最好是不见	190
怎样熬得过时间	192
不去得罪小人	195
远离戾气	197
容人乃大	199
简静，简静	201
永远记得父亲算账	203
人生是一场抵达	205
养成心中一段春	207