

漫
时
光

Lucy 路西儿 著

愿每个当下 都是喜欢的

喧闹的城市森林

呼吸，在音与音的空间里延展开来
时间，似乎真的慢下来了



漫
时
光

愿每个当下 都是喜欢的

Lucy 路西儿 著

喜欢自己

喜欢每个当下

所有的美好终将如期而至

中国质检出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

愿每个当下都是喜欢的 / Lucy 路西儿著. —北京: 中国质检出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5026-4303-4

I . ①愿… II . ①L… 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 (2016) 第 110210 号

中国质检出版社出版发行

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号 (100029)

北京市西城区三里河北街 16 号 (100045)

网址: www.spc.net.cn

总编室: (010) 68533533 发行中心: (010) 51780238

读者服务部: (010) 68523946

北京新华印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 5.625 插页 40 字数 99 千字

2016 年 7 月第一版 2016 年 7 月第一次印刷

*

定价 35.80 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 68510107

目录

第一篇

感悟·当下

生活的感悟

生活于我，如似水的流年，
笑靥如花

雾霾天的一罐柚子茶 / 14
寻找内心的淡定从容 / 18
在转变和取舍时寻找那抹微光 / 21
百分之九的距离 / 25
圣诞日的红茶 / 29
没有谁比谁更值得 / 32
到底怎么选 / 36
驯兽（Hoho）记 / 39
闲 / 43
等待明黄色的快乐升起 / 46
一抹恬淡在心头 / 49
喝茶这件小事 / 51
夏日慢读书 / 54
生命是一条巨流河 / 59
长成一棵栎树的样子 / 63
愿我们每个当下都是喜欢的 / 67

第二篇

音乐·挚爱

音乐的故事

音乐于我，若跳跃的精灵，
遇见不过转身

如果这个世界没有音乐会怎样 / 72
出去和回来 / 74
此时相望不相闻，愿逐月华流照君 / 77
用音乐与自己对话 / 79
愿我心里的声音流淌到你心里 / 83
没有《为什么》 / 87
所有的美成全所有的爱，全部的爱回报全部的美 / 90

第三篇

升华·情感

情感的涓涓细流滋养生命
最终慢慢汇成爱的海洋

妈妈，你也是我的宝贝 / 96

老爸，真的好想你 / 101

板桥道情 / 104

家乡的那些“春” / 108

城市的温情 / 110

真诚最可贵 / 114

古今相合歌 / 116

原来你在这里 / 119

第四篇

旅途·征程

一条路在脚下延伸

岁月静好笑看陌上花开

杉林溪的雾 / 124

台湾不“好玩” / 127

EZ Café 打烊背后的故事 / 131

时间的痕迹 / 134

当评委的那些事 / 138

画个更大的圈吧 / 141

老孟和《王府井 26 号》 / 144

谢谢郝云告诉我们还“活着” / 148

山水总相逢 / 151

漫谈·Lucy 友 / 155

慢读·Lucy 荐 / 173

漫
时
光

愿每个当下 都是喜欢的

Lucy 路西儿 著

喜欢自己

喜欢每个当下

所有的美好终将如期而至

中国质检出版社

北 京

这是一本关于生活的感悟，是一个感性“单细胞生物”对世界认识的集合，是一个女孩成长为女人的喃喃自语。

每个人都是自己世界的君主，在精神的王国没有谁比谁更高贵。我们有困惑，烦恼，焦虑……然而，在无法改变的时候，可以选择内寻的方式，让自己慢下来，精心呵护内心世界。任世事变幻，安于每个当下，喜欢每个当下。

经历之后，定格在那里，往回看，你会发现那些嬉笑落泪的每个瞬间似乎都变成了颗颗珍珠，用生命的链条一一串起，多么美好……

某天早晨，突然有种说不出的郁结感沉沉压在心头，这在最近几个月是极少发生的。

在家各种倒腾还是不能对付之后，发现原来是因为身体里那个我在责备自己。责备在过去的某个时刻没有作出相应的反应。

这份责备感好熟悉，就像小时候放寒暑假一个人在家，看电视看得晨昏颠倒，等爸妈回来之后，发现一天就那么过去了一样自责。

原来，我身体里有个“小判官”一直跟我说“不许浪费时间，不许虚度光阴！”。也许是因为主持“轻松咖啡馆”节目并且提倡“慢生活”理念的关系，抑或是别的什么，越发相信“慢”的好处。但真的慢下来了，却又被这个“小判官”批得一无是处。

在跟这个“小判官”达成和解又原谅自己之后，我决定“报复性宠爱自己。”

先是跟闺蜜一通聊，表达了成长道路上如何逼迫和批判自己，接着又表示自己是如何勤俭持家不铺张浪费，眼影还是5年前买的，最近半年没买过衣服、包包、鞋子云云，力证自己是对自己有多不好。

我说：“我有种想要报复性对自己好的感觉。”

她说：“我也有过，赶紧买！”

于是，立刻冲去花店买花，去便利店买三明治，回到家才勉强把那个沉沉的感觉放下。

坐在桌前看花啃三明治，心里有个声音说，谢谢你听见我的感受，谢谢你尊重我的感觉，你已经很久没听我说话了。

许久前，看过一篇塔罗牌占卜师朋友写的文章，她一直以为自己经历那么多冥想静修，比一般人更感性、更直觉，没想到有次做《朝圣》的作者保罗·柯艾略提到的“灵操”静心法，还是被自己感知的麻木吓到。

每个人跟这个世界都有关联，一次次地交换，收起点什么又丢掉点什么。这个过程身边充斥着很多人，不可避免地会在乎他们的感受，甚至把他们的感受放

在自己面前，去满足而不自知。

可当所有人都在为他人的感受而生活的时候，好像就没有人真正关注自己的感受，而且每个人得到的都不是百分之百的满足。过度放肆欲望会出问题，但一直压抑也会出问题。至少当每个人为自己的感受负责的时候也意味着他必须为自己的行为负责。

所以，那天之后，我就决定不跟自己闹别扭了，虚度光阴就虚度了，想吃面包就去买了，想学插花就去学了，想躺着就躺下了，想当个匠人就真的动手做出点什么。

这本书是这些年感与悟，整理这些文字的时候会觉得很多部分都青涩笨拙，是一个并不聪明豁达的女孩在成长为女人的过程中“依样画葫芦”的喃喃自语，然而却是最本真的我。

有几位好朋友发来信息，言辞中表达了担心，他们怕文章太“鸡汤”，他们说“你改变不了任何人”，他们说“你逃不掉的，你跟别人的世界一定会交叉”……

我想，这些年的确一直在改变一个人，那个人就

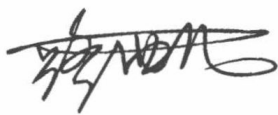
是我自己。我认真跟自己相处，看见那么多虚荣、自卑、幼稚、脆弱，我知道自己就是个笨拙又矫情的单细胞动物。

是的，我不够好，但……我想试试变得更好，更安静、更豁达、更坚韧、更能跟自己的负面情绪相处。

我也从来没想改变任何人，说服任何人，因为每个人都是自己世界的君主，完全不需要听他人的意见。我更没觉得自己的文字配得上“鸡汤”二字，因为它们只不过是一个真实敏感的我，对人生的一点自我表白。

感谢我的朋友，我的听友，我的家人，还有此刻的你，我的读者。因为你们，我一直清楚地知道，这个不完美的人离自己心目中的“好”还有一段距离，但，我在努力。

愿每个当下都是我们喜欢的。



唯见你，心生喜欢 唯愿你，心生欢喜

青音

心联网科技 CEO、心理专家、著名自媒体人
2010 和 2011 “全国播音主持金话筒奖获得者”
微信公众号“青音”

人与人之间的欢喜缘分大概是这世上最难捉摸的奇妙了，有些人相识多年却依然隔山隔水，有些人惊鸿一瞥就已相知相惜。我和 Lucy 的缘分便是后者。

她的出现是在，于我而言十分重要的一个人生节点上——我从央广离职开始自主创业，彼时的她也有着同样的起心动念。

那是我离职前参加的一次有关女性创业话题的电台访谈节目，Lucy 是主播，我是嘉宾。

在这个人人需要靠人脉和圈子刷存在感的时代，Lucy 显然是特别的。初次见面，她待人有礼却很清淡，甚至有点冷，这种疏离感在散发着社交躁动的媒体圈子里真是不多见，不过，巧的是我们俩属一类型。

两小时的访谈，顺畅投合。她做节目不按套路提问，但作为被采访对象，即便作为主播的她提问并不多，你也还是很乐意和盘托出。因为她营造的氛围很清澈，能让人静下来，安心了，心也就打开了。节目做完我们很自然地成了朋友，送我离开电台时，在狭长的走廊里，她告诉我她也计划离职，打算未来过自己想要的生活。离职不稀奇，在媒体融合而动荡的大环境下，传统媒体人纷纷出走，有些人为了消解当下的焦虑，有些人为了远方的梦想，但让我讶异的是她离职的初衷，竟是因为一样古老的乐器——古筝。

已然被创业格式化的我，脑海中迅速掠过“弹古筝也能算创业”？怎么估值？商业模式是什么？投资人会感兴趣吗？就在我的这些碎碎念差点脱口而出的时候，她告诉我，古筝是她四岁时就有的心灵伙伴，她打算余生与“它”彼此守望，同时也为这个社会创造文化价值。她说这些的时候，跟刚才在直播间里灰扑扑的 Lucy 有着很大的不同，整个人都在闪闪发亮。我确信，这是心无阻碍地朝着自己方向的女子，灵魂也自芬芳。

再后来，我的“青音魔法学院”初现雏形，我专门设了一个“音乐心灵美容课”，把 Lucy 请到我们的线上课堂，希望她淑雅别致的音乐智慧能给更多的年轻人以审美的养成和心智的开启，学员们无疑非常热爱这位 Lucy 老师。

我深信在每一个时代，总有一些珠贝一般的人儿，他们同样被大时代的浪潮所碾压所消磨。但他们并没有跟着泥沙俱下，而是怀揣着疲惫生活的英雄梦想，裹沙前行把自己活成了一颗珍珠。

Lucy 的音乐和她的音乐梦想或许对于拯救一个娱乐至死、直播庸常、万众狂欢、解构一切的年代远远不够，我们需要更多的静美“珍珠”。但是，我们作为个体，我们能够守住、留住、安住我们的一颗原本浮躁的心，能够不仅仅满足于身外，还懂得观照内心的丰沛，我们就已经活出了更好的自己。

总有一些时刻我们需要跟自己的灵魂静默相对，希望那时，你的耳畔有像 Lucy 创作的好音乐，你的身边有即便缄默无言也能温润守护你的人！

2016 年 5 月 23 日清晨 于初夏的北京

目录

第一篇

感悟·当下

生活的感悟

生活于我，如似水的流年，
笑靥如花

雾霾天的一罐柚子茶 / 14
寻找内心的淡定从容 / 18
在转变和取舍时寻找那抹微光 / 21
百分之九的距离 / 25
圣诞日的红茶 / 29
没有谁比谁更值得 / 32
到底怎么选 / 36
驯兽 (Hoho) 记 / 39
闲 / 43
等待明黄色的快乐升起 / 46
一抹恬淡在心头 / 49
喝茶这件小事 / 51
夏日慢读书 / 54
生命是一条巨流河 / 59
长成一棵栎树的样子 / 63
愿我们每个当下都是喜欢的 / 67

第二篇

音乐·挚爱

音乐的故事

音乐于我，若跳跃的精灵，
遇见不过转身

如果这个世界没有音乐会怎样 / 72
出去和回来 / 74
此时相望不相闻，愿逐月华流照君 / 77
用音乐与自己对话 / 79
愿我心里的声音流淌到你心里 / 83
没有《为什么》 / 87
所有的美成全所有的爱，全部的爱回报全部的美 / 90

第三篇

升华·情感

情感的涓涓细流滋养生命
最终慢慢汇成爱的海洋

妈妈，你也是我的宝贝 / 96

老爸，真的好想你 / 101

板桥道情 / 104

家乡的那些“春” / 108

城市的温情 / 110

真诚最可贵 / 114

古今相合歌 / 116

原来你在这里 / 119

第四篇

旅途·征程

一条路在脚下延伸

岁月静好看陌上花开

杉林溪的雾 / 124

台湾不“好玩” / 127

EZ Café 打烊背后的故事 / 131

时间的痕迹 / 134

当评委的那些事 / 138

画个更大的圈吧 / 141

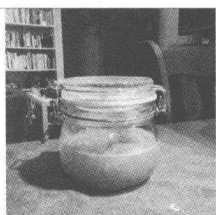
老孟和《王府井26号》 / 144

谢谢郝云告诉我们还“活着” / 148

山水总相逢 / 151

漫谈·Lucy 友 / 155

慢读·Lucy 荐 / 173



31