

愿你把时光轻靠，
淡定静好

安馨平◎编著



与其抱怨世界如此险恶，
不如放平心态，
放慢脚步，
遇见生命的辽阔

世界500强企业人力资源总监真诚分享



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

愿你把时光轻靠，
淡定静好

安馨平◎编著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦生活

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

愿你把时光轻靠, 淡定静好 / 安馨平编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5570-0199-5

I. ①愿… II. ①安… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第217585号

出版人: 刘志松
策划编辑: 陈晓芬
责任编辑: 陈晓芬
封面设计: 刘红刚
内文设计: 冼志良
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑

愿你把时光轻靠, 淡定静好 Yuan Ni Ba Shiguang Qingkao Danding Jinghao

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3楼)

邮 编: 510642

电 话: 020-87348243

网 址: www.tourpress.cn

印 刷: 深圳市希望印务有限公司

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

开 本: 889mm×1280mm 32开

字 数: 140千字

印 张: 7

版 次: 2015年11月第1版

印 次: 2015年11月第1次印刷

印 数: 1-5000册

定 价: 29.80元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序

世界上所有的美好

世界上所有的美好都与心相关，没有例外。

所谓阳明山中观花，所谓此心安处即吾乡。

阳明南镇观花，友人以花直问，花自开落，与心无关。阳明答曰：你未看此花时，此花与汝心同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时娇艳，明白于心，便知心外无花。

东坡见好友王巩贬谪岭南经年尤胜当年，面如红玉，毫无雾霾之相，试问为何。巩笑之，请妾柔奴献歌代答。柔奴自作清歌传皓齿，笑时犹带岭梅香。东坡弱弱地问，岭南应不好？柔奴答道：此心安处是吾乡。

世事如此，人亦如此，女人尤如此，女人所有的美好都与心相关，美存乎于心，好亦存乎于心，所有美好的女人都安好了一颗心。

心如明镜台，天地倒影在心。

这一生为何而来，说到底是为了修心和安心。

当明乎此理，已经活了很多年，少了头发，多了皱纹。又落花时节，经友人介绍，认识了安馨平女士。女士言笑晏晏处，我脑际

萦绕“安心”两字。

后每见“安心”女士，皆觉其万紫千红总是春，便是人间好时节，一派荣辱不惊悠然见南山的样子，信其为人间修行者，炼心者，心无旁骛的红尘碧莲。

果不其然，女士出版了第一本心灵书《在生命剧场中修行》，皆锦文隽语，灵性文字，于工作、生活、情爱中禅悟妙觉。现在拟推出第二本心灵书，是为续篇。笔锋一转，主旨更倾向于从修行到修心，从大河奔流的世事返归小溪潺潺的心灵。慈心若兰，以己度人，愿天下女人修炼内心，臣服内心，外无所住，内生慧心。把时间当朋友，将时间活成闪耀着金子般光芒的时光，夜行自带一盏心灯，与世界温情相拥，淡定静好。

即使势如猛虎，然则心嗅蔷薇。

自玲珑，向群芳，不慕春光，不染凄凉。

这是灵魂有香气的女人的精进和禅定，这是女人所能抵达的最幸福一生。

奉嘱作之，是为序，亦是明心的一次拂拭。

出版人 刘志松

推荐语

阅读分享，智慧人生

透过热爱文字的安馨平的文字，可以看得出，她正试图把空间和时间调整到同一节奏上，并且努力在把时间和空间变成一种生活的象征，文字或正浓缩和稀释着她的生活时间和空间。

——杨克（著名诗人，广东省作家协会专职副主席，《作品》杂志社社长）

如果人生如戏，为什么不演一出有意思的戏？如果人生是游戏，为什么我要安安稳稳什么怪都不打，什么副本都不沾，什么队都不组，就在这个地图里老老实实在地走80年用完系统时间，然后挂掉？这世界哪里有求“安安稳稳”的戏？岁月静好，我的爱对你说。

——陈洁明（中国音乐家协会流行音乐学会副主席，广东省流行音乐协会常务副主席兼秘书长，《我的爱对你说》叶倩文演唱，陈洁明词，李海鹰曲）

岁月静好，无论是从故乡到远方。时光碎片，愿你把她轻轻靠。我是一个媒体从业者，习惯于按媒体人特有的时间表穿行于春夏秋冬，冷暖在心，岁月淡然。

——李贺（作家、媒体人，《从故乡到远方》作者）

和馨平相识于一场钢琴独奏音乐会，演奏者是我的纪录电影《钢琴梦》的主人公吕昊城。记得中场休息时馨平向我娓娓道出她对昊城的音乐的感受：昊城是在用生命演奏！他的音乐让人激情澎湃，每个音符都是鲜活的、灵动的，让人似乎能听到他灵魂深处的呐喊、矛盾、吟诵、苦痛和挣扎后的静谧与和谐……馨平对昊城的音乐的独到体味直抵我心怀。音乐会后我们一行去见了昊城，馨平拥抱了昊城和昊城的妈妈殷红，并道出她对昊城钢琴演奏的由衷的喜爱和感动！

在广州夜晚幽静的小路上我和馨平的交谈很有一种意犹未尽之感。知性、感性、独立、柔情在馨平身上兼容并蓄。也许我们彼此都有一种一见如故、相见恨晚的感觉……再看到她的这些感悟人生的文字，我体味到了一种淡淡的馨香和致远的宁静，一如她的名字：馨平！

人生有诗还有远方，愿与你共勉，馨平——我的友人！

——韩君倩（国家一级导演，代表作《钢琴梦》荣获金鸡奖和华表奖，最新作品长篇系列纪录片《乡愁》）

细细品味，美文如斯，令人荡气回肠！宛如大珠小珠落玉盘轻叩心扉、直指灵魂，又若雨后彩虹激扬意气、开启智慧。

要好好领略您企及的高度、涉猎的广度，寻回最温暖、最触动以及最能引领人们走出迷思的感悟，与您分享，也分享给更多的人。

——李依林（制片人，代表作《乡愁》《电影大师谢晋》《城市穿行者》等）

和作者的第一次聊天，我就被她敏捷的才思所惊讶，一个在企业从事人力资源的管理者，话语在云淡风轻中有哲理而又不失文艺范。今天，作者把微信上的所感所想汇编成书，我和读者一起分享她的才情。字里行间，看似写意，实则写心；看似不经意，实则有禅意。

——谭天玄（知名媒体人）

我们对天空之上的认识，远比大地之下多；我们对别人的认识，远比自己多。我们学了太多知识，却没学到智慧；我们一直想去远方，却不知身在何处。滚滚红尘，人来人往，馨平每日美文，让人心安。心安处，便是故乡，便是天堂。

——王其进（文学编辑）

作为“微友”，有幸常读到安馨平的励志箴言、哲理小品！作者精心创作并结集出版，实可喜可贺也！人生路上，谁没遇到尘世纷扰问题困顿？生活的迷茫、情感的惶惑、职场的紧张，或会压得你喘不过气来！一卷在手，小言论大道理娓娓道来，深入浅出，帮你舒缓压力，启发感悟，使你茅塞顿开，为你提供动力，激励征程！

——一木哥（好友，资深电信人）

文字是静美的，音乐是响亮的；文字写出心声，音乐则唱出感动。无论哪种方式，都寄托着人们对美好生活的向往和期待。每个人都可以站在属于自己的舞台中央，用美去爱及他人、抚慰人性并温暖世界，岁月静好！祝福馨平！

——杨洪（广东省营销学会会长）

稍有情怀的人在诡谲的职场中都难免内心纠结与焦躁，馨平女士是罕有的能把职场理性与生活智慧无缝融合，在积极进取与从容恬淡之间进退有度，在甚嚣尘上的世俗红尘中不迷失心灵家园的人。

——熊智辉（未来电视 CEO）

从微博到微信，多则近千字，少则几十言，近六年来从未间断过，每天都会如约而至，安馨平以其对生活细腻的感悟、对世间情怀的执著深深地打动了我和身边的人，更难能可贵的是，作为一个职场人却有着远高于职场人的情怀，品味着其优美、恬静、平实的文字，总给人以心灵的满足和心绪的极大释放：关于事业、关于幸福、关于岁月、关于理想、关于父母、关于自己、关于生命、关于健康……话题涵盖了生活的方方面面，既有对热点事件的理性解读，也有对平凡小事的深刻感悟，像一杯杯清茶沁人心脾，没有说教，没有华丽辞藻，字里行间却洋溢着满满的正能量，这正是每一个职场人、打拼者不可多得的养心良方……暖暖的午后，捧一杯清茶，走近安馨平，走进我们期待已久的精神家园……

——谢华（中国联通学院常务副院长，人力资源专家）

大千世界、芸芸众生，一生中遇到你从心里欣赏的人没有几个。而她，本书的编者安馨平，却能让人欣赏不已！众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。我想，这种描述恰到好处。我与馨平的相识是冥冥之中的不期而遇，从那一刻开始，我总会抽一些时间看她的微博和微信。令人敬佩的是，她每天都会在自己的朋友圈里发自己原创的或者改编的，但都是励志感人的、正能量的微信，

风雨无阻、从不间断。

文学、心理学、教育学、管理学等交叉科学的熏陶给予她坚实的理论基础；大型企业人力资源高管的工作赋予她丰富的实践经验。这本书是她的心路历程，这本书是她的人生感悟和多年的智慧结晶。翻开这本书，轻描淡写、娓娓道来，却犹如品一杯清茶，越品越有一股淡淡的清香，久久不会散去……让我们通过这本书来把时间轻靠，做到淡定静好吧！

——雷鸣（华南理工大学教授）

自己就是自己的圣殿，自己就是如初的生命，这些温润美丽的文字一如作者，带着你看到自己原本是多么美好的圣物，感谢安馨平。

——汪清（同窗好友）

一位耕耘于字里行间的知性美女，用她独特看世界的慧眼，将每一位读者引领回归恬静的心灵田野。馨平用岁月来锤炼她的刻刀，在文字里雕刻时光，让心灵之花绽放……

——全挚（珠宝玉石的行者、艺术鉴赏家）

目录

序 /1

推荐语 /3

Part 1 择我所爱，我心我素 /1

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，即使走的路跟他人不太一样，也不一定是什么坏事。

别把时间浪费在你没有兴趣的事上 /2

工作不只是谋生，还有快乐 /7

梦想一个接着一个，就这么任性 /11

偶尔的小小放纵 /15

总有人做着不需要被人理解的事 /18

Part 2 别满世界找爱，却忘了爱自己 /23

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，才能感知这个世界上美好幸福的存在。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 /24

其实，你就是这么好 /28

你的过去我来不及参与，你的未来我奉陪到底 /35

幸福不是努力去爱，而是安心地生活 /39

离开谁，你都会活得很好 /45

不要将自己的未来托付给不可知的他人 /48



Part 3 我们都被这个世界温柔地爱过 /57

与其抱怨世界如此险恶，不如把心态放平一点，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……都是世界对我们温柔的馈赠。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 /58

每个人心里都有一位塔莎奶奶 /65

陌上相遇，轻问一句：你还好吗 /69

别以爱之名说为孩子好 /74

岁月流逝，还好有朋友你 /85

淡定静好，把时光轻靠 /91

Part 4 这一辈子，做一个自己喜欢的自己 /97

“人生的真谛就是活得更像自己”，可惜很多人被他人否认的目光扰乱了内心的平静，失去了自我。人活一辈子，不必一味讨好别人，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 /98

别总是自己跟自己过不去 /103

每个人都有自己的了不起 /107

如若输得一败涂地，给自己点赞 /114

不要动不动就说自己老了 /118

生活不必一味讨好别人 /121

Part 5 站在岁月之巅放牧心灵 /127

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，为了将来启程不再那么迷惘，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 /128

沉得住气，世界就是你的 /130

心灵有家，生命才有路 /134

把你的负能量一键删除 /141

大多数幸福是不花钱的 /146

宽恕他人，原谅的是自己 /153

向生活摆出喜悦的姿态 /156

Part 6 聆听那些禅语佛道，过好此生 /165

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 /166

修炼，就是借完善自己抵达幸福 /176

谁对谁错，万般皆是因果 /184

小时候听过的故事里的小和尚 /187

跋 /193

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：真心自己喜欢的事，倾听内心深处的声音。人生有很多种可能，即使走的路跟他人不太一样，也不一定是什么坏事。



别把时间浪费在你没有兴趣的事上

畅流

心理学家西卡森特米哈伊对做自己感兴趣的事、不求名利的人进行了研究，这些人包括棋手、登山人、舞者、作曲家等。研究发现，他们投入活动时乐此不疲，尽管这种乐趣亦来自痛苦、冒险及困难的活动。这种充实、满足的感觉就是我们常说的“酣畅”，亦被称“畅流”或者“飘”。

每个人都有潜力得到“飘”的体验。当人们处于飘的状态时，就容易对周围发生的事情失去感知，其思想很少与当前任务之外的其他事情有关，或者完全没有关系。以下是产生畅流的几项基本要素：

1. 沿途的每一个步骤都有清楚的目标，知道需要完成什么。
2. 个人的行动能及时回馈。在进行活动时你行动的成功和失败的及时反馈是明显的，这样你的行为和决定才可以根据需要进行。
3. 挑战与技能之间的平衡。日常生活中，若技能远不如挑战，

我们就会感到沮丧、焦虑；若技能远超乎挑战，我们就会感到无聊。因此，挑战与技能旗鼓相当，彼此间的互动才能达到平衡。

4. 行动与知觉结为一体。注意力集中在我们所做的事情上。挑战与技能搭配紧密，就需要心神专一，而且目标明确，并有不断的回馈才有可能。

5. 心无旁骛。只意识到此时相关的事务，密切专注于目前的结果，将我们日常生活中的焦虑、压抑与恐惧一扫而光，因为我们已经进入酣畅状态了。

6. 不担心失败，全神贯注，全力投入，没有掌控，没有占有，没有执著，也就没有所谓的失败。

7. 自我意识消失，全力投入当下的事情，而不在意自我防卫。自己已经跨出自我的范围，暂时成为更大实体的一部分。音乐家感觉与宇宙合为一体，运动员与队伍步伐一致。

8. 对时间的感觉扭曲，你根本注意不到时间正在流逝。

9. 活动变得自发导向，亦即事物本身就是目的。生命中大多数的事情是外在导向式的，如果工作与家庭生活都变成是自发导向式的，生命就不会有任何浪费，每一件事情本身也就有了属于它的价值。

人生的五位老师

1. 知识——是命运的口袋，它教你怎样改变人生。
2. 兴趣——是你最好的老师，它教你追求自己的理想。

3. 努力——是前进的阶梯，它教你用汗水赢得成果。
4. 乐观——是好心情的加油站，它教你怎样笑傲人生。
5. 自信——是成功的基石，自信 + 努力 = 成功。

为兴趣而学

大多数父母都是在以自己所处的时代的价值观来期待孩子的未来。兴趣是最好的老师，现在“不做自己喜欢的事是不会成功的”的时代已来临。这是一个不断创造新职业的时代，只要孩子对某一领域产生浓厚的兴趣，就要鼓励他不断学习和深入。即使在那个领域成就不了了一番事业，那也至少可以让孩子懂得追随自己的内心、承担责任并勇敢地成为真正的自己。

时间

静下心才能改变对时间的感受，甚至真的会改变时间的流速。就像在棒球场上，一个时速一百多公里的球，对我们平常人来说，根本看不到，但是在经过训练又专注的选手眼中，那是一个缓慢飘在半空中的巨球。

心理学上常提到高峰体验。在那神奇的时刻中，通常会伴随着时间感的消失，也许在真实世界已过两三个小时，你却觉得是一瞬间的事。当然你也有可能觉得在那物我两忘的状态中好像过了一辈子，可是在别人眼中也许你只是恍惚了几秒钟。

永无止境的信息与不断迎面而来的事物，将我们的心灵切割得