



慢时光系列

人生本来就是一场不停流转幻变的电影，
当你不再害怕万物的来来去去，
你才能真正拥有安全 and 幸福感，
才能拥有自在和平静。

既然

时光留不住

心理励志作家

王启芬 著

石油工业出版社

心理勵志作家

王啟芬 著

B821.49

1221



既然

時光留不住

慢時光系列

石油工業出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

既然时光留不住 / 王启芬著 .

北京 : 石油工业出版社 , 2016.4

(慢时光系列)

ISBN 978-7-5183-0209-3

I . 既…

II . 王…

III . 人生哲学 - 通俗读物

IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151464 号

著作权合同登记号 图字 : 01-2013-5283

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理 , 由松果体智慧整合行销有限公司授权石油工业出版社在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

既然时光留不住

出版发行 : 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址 : www.petropub.com

编辑部 : (010) 64250921 图书营销中心 : (010) 64523633

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 北京中石油彩色印刷有限责任公司

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

880 × 1230 毫米 开本 : 1/32 印张 : 7

字数 : 130 千字

定价 : 32.80 元

(如发现印装质量问题 , 我社图书营销中心负责调换)

版权所有 , 翻印必究



人生本来就是一场不停流转变幻的电影。当你不再害怕万物的来来去去，你才能真正拥有安全和幸福感，才能拥有自在和平静。

【自序】



其实，你无法留住任何人，
包括你自己

如果没有生过一场大病，或许，我们会一辈子以为，自己的身体永远不会罢工，永远都可以任凭我们的意志挥洒调度，努力工作或熬夜狂欢。

有一位工程师为了赶一个案子，留下来加班到半夜，忽然眼前变黑，头部剧烈疼痛，话都说不清楚。

同事们急忙送他去医院，折腾半天后，诊断结果是短暂性脑缺血。医生警告他，如果再不注意防范，五年内发生脑中风的几率是百分之三十。

他觉得很不可思议，因为，那年他才三十五岁。

然而，他也是从那时候开始才意识到，他的身体无法听从他的意志，他无法掌控什么，尤其是自己的生命和健康。

除了眼见的青春与健康，我们还有太多的留不住。

留不住人，留不住事，既留不住人与人之间的牵系，更留不住人心。

某人接受高薪跳槽到另一家企业，但是他到任后的第一

件工作就被上司婉言建议：“你的创意很好，但是不适合我们公司，你最好把过去的经验都归零，重新学习吧！”

他无法接受上司的说法，认为创意就是他的风格，为什么这家公司先看上他的风格，然后又要他改变呢？

另一个人事业很顺利，但回到家里，又发现妻子刷他的卡上网去购物，他耐着性子好言和妻子沟通，妻子却嫌他大惊小怪，根本不想理他。

他这时突然怀念起刚结婚时妻子的贴心与温柔。眼看着妻子打扮得亮眼夺目，在电话里和朋友说笑着出门，他这才惊觉，妻子的心他已无法留住。

从出生开始，我们是先发现一个不断变动的世界，再发现一个不断变化的自己。在时间长河中，没有事物能长久停留，也没有人能维持原本的模样。

然而，很多人却认为，不管人、事、物如何变迁，都是可以操控的，于是他们努力“拥有”，企图“留住”，致力于掌握一切变化，并让变化为其所用。

只是，变化并不如我们大脑所想的那样简单。

一位驾驶帆船完成环球行程的航海家曾说：“只要顺应大自然的规律，海洋并不比马路、厨房或浴室危险。”

这也就是说，他身为航海家，并不是去操控自然，而只是顺应自然，却能达成心愿、完成壮举。

这句话不只适用于航海，更适用于人生，其中意义值得我们深思。

万事万物有起有落、有生有灭，当我们面对外在有形有象事物的消亡，以及内在无形无象情绪的起伏时，如果仍执意“拥有”、想去“留住”，我们自以为可以随心所欲地操控一切，实际上不过是被生命的洪流遗弃在水之一隅。

其实，你无法留住任何人，包括你自己。

想要掌握、控制事物变化的人，内在往往凝滞僵硬，因为无法接受自然界人、事的变化流动，而使自我能量内耗、空转。

这样的人，看似操控一切，其实内在空虚，因为精神无法充盈，所以才无法产生改变的动力及创新的活力。

我们应知，顺应自然之于人生修养的意义，并非让人如水上浮萍、随风飘荡，而是让我们在接受现实砥砺的同时，于内存养精神。

一个人的内在精神，本来应该像泉涌不绝的溪流，生机流露，它润泽心中每一处角落，抚慰因痛苦而焦灼的情感，滋养因过度忧虑而干枯的思想，并带给我们欢欣、宁静与力量。

与其站在人事变迁的下游，苦恼该如何把变化中的人、事、物留住，不如溯流而上，回到变化的起点。

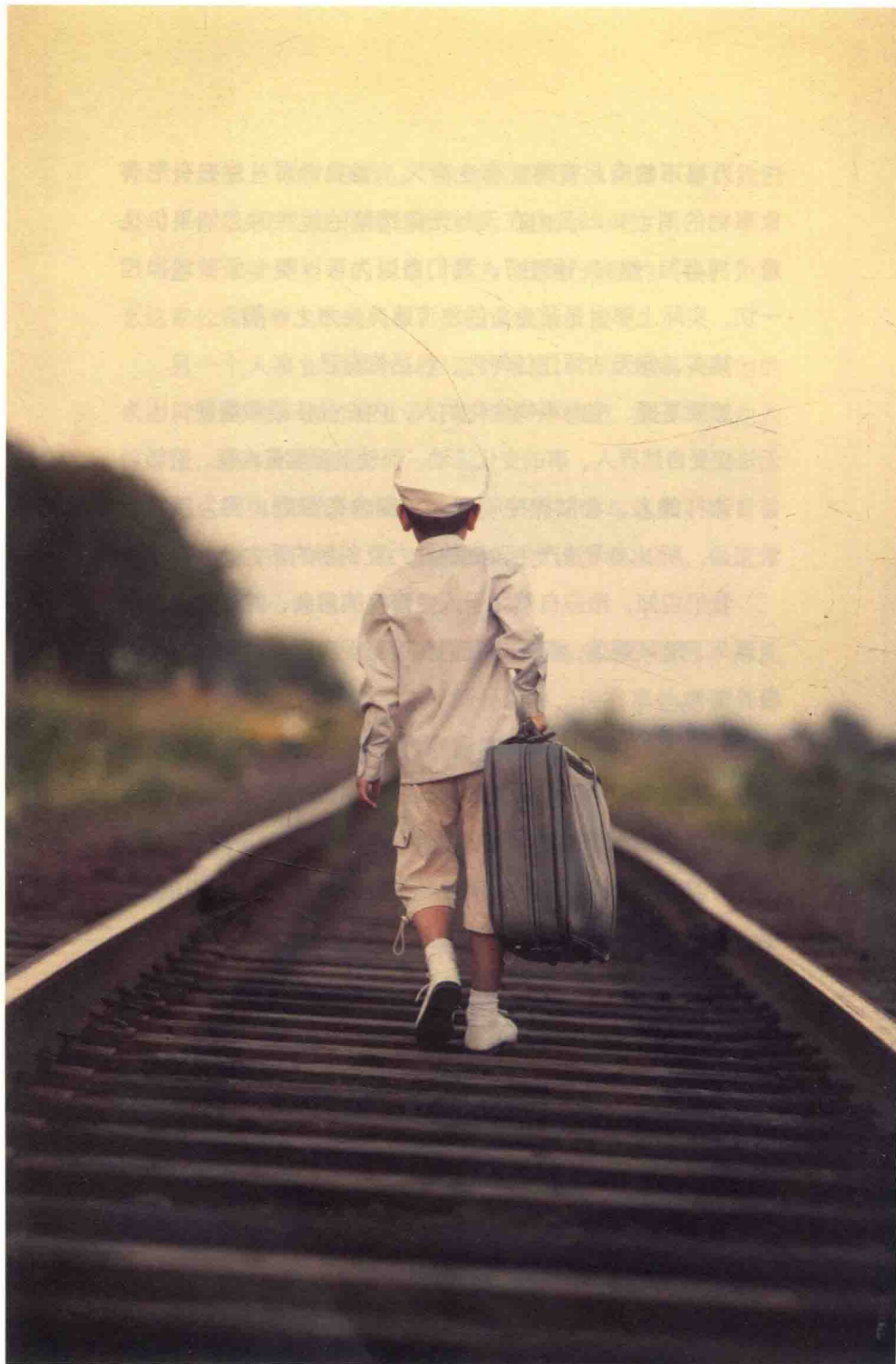
当我们站在一切变化的源头，变化对我们就不再是阻力，而是助力。

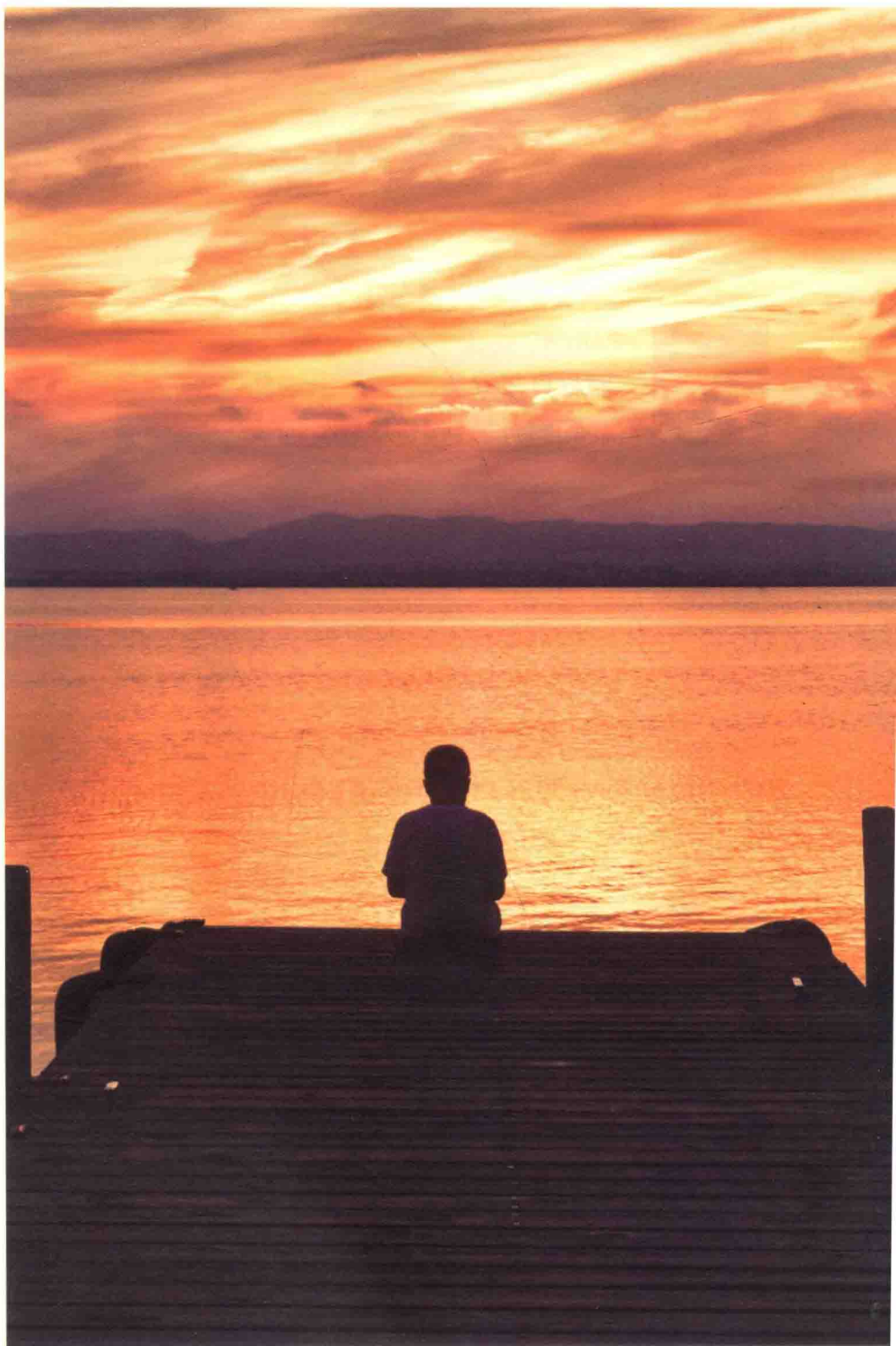
这时，我们才能在流变不居的世界里，得到真正的“自在”与“平静”。

王启芬

2016年3月

青島鐵路局長張勳與張勳夫人合影。張勳夫人身穿白色長袖連衣裙，頭戴白色帽子，手提一個大手提箱。張勳身穿白色長袖連衣裙，頭戴白色帽子，手提一個大手提箱。兩人並肩而行，背景是模糊的自然風景。





目录

contents



PART 1

人生有太多的留不住，
不是我们所能操控的

- 01. 失智的母亲 / 3
- 02. 学徒与年轻人 / 7
- 03. 真正的放下 / 13
- 04. 与天争命的人 / 17
- 05. 关于缘分 / 21
- 06. 巴士里的人性 / 27
- 07. 是健忘还是故意 / 31
- 08. 独身主义者 / 35
- 09. 能改变一个人的，始终只有他自己 / 39
- 10. 开始与继续 / 43
- 11. 教化宁慢 / 47
- 12. 工作的态度 / 51
- 13. 吵架不好吗？ / 57
- 14. 藏宝之家 / 61
- 15. 课外活动 / 67
- 16. 孩子的友谊 / 72



PART 2

其实，

命运女神不曾给人能够真正拥有的东西

- 17. 保持变化的能力 / 79
- 18. 虚构的平静 / 83
- 19. 记载旧日时光的本子 / 87
- 20. 化妆的女儿 / 93
- 21. 记忆的真相 / 97
- 22. 新任的餐厅领班 / 101
- 23. 你没见过真正的苦难 / 105
- 24. 变中的不变 / 109
- 25. 不要怕，我与你同在 / 115
- 26. 店长的责任 / 119
- 27. 专业与生活 / 123
- 28. 做自己，即使身患疾病 / 127
- 29. 疾病之美 / 133
- 30. 不同的退休生活 / 137



PART 3

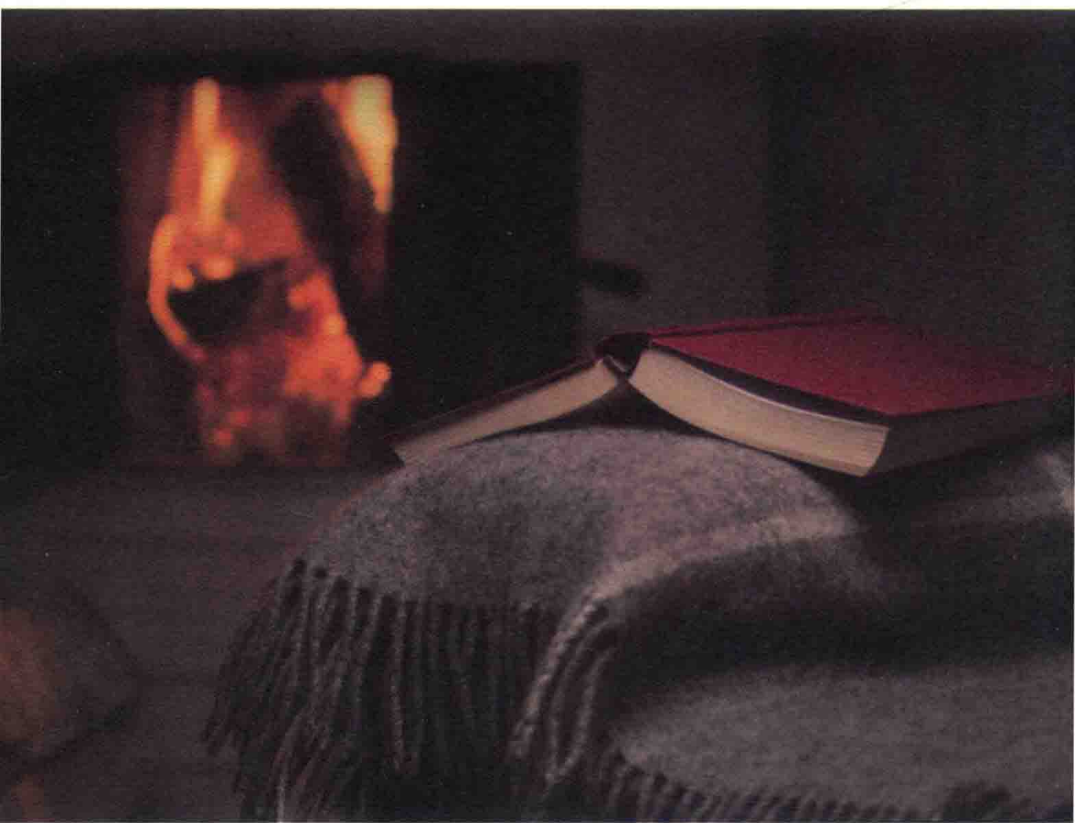
顺应自然流变， 你才能得到真正的自在与平静

- 31. 人与人的情绪会互相传递 / 143
- 32. 最深的痛苦 / 147
- 33. 回不去的天才 / 151
- 34. 要创造，不要模仿 / 155
- 35. 白纸里的艺术 / 159
- 36. 艺术是活生生的存在，而非死物 / 163
- 37. 寻找故事中人 / 169
- 38. 为当下奉献一切 / 173
- 39. 生命的教训 / 177
- 40. 改变一生的老师 / 183
- 41. 分公司的贪污案 / 187
- 42. “倒退”之路 / 191
- 43. 每张画都是独立事件 / 195
- 44. 了解改变印象 / 199
- 45. 不作、不为，“却是极端刻意的作为” / 203
- 46. 挚友的离去 / 209



人生有太多的留不住，
不是我们所能操控的

只有当人能够察看自己的内心深处时，他的视野才能变得清晰起来。



01. 失智的母亲

爱你自己、接受你自己、原谅你自己，要对自己好，因为缺少了你，我们其他人就会缺少许多美好事物。

——巴布斯卡利亚（Leo F. Buscaglia, 1924—1998），
美国心理学家

医生告诉他，母亲不是老化而是生病的时候，他第一次听说“失智”这个病名。但他依然认为母亲只是年纪大了健忘，情绪的起伏只是多愁善感，幻觉当只是独居寂寞出现的小毛病。他心想：“母亲是个多么精明的女性啊！她怎么可能失智呢？”

他勉强自己接受母亲生病的事实，但他坚信任何疾病都有治疗的方法，于是他定期带母亲去看医生、按时服药，像教小孩子一样，设计各种记忆卡片，要求母亲背诵。但是，失智症是无法逆转的，他的苦心得不到回报，每次回家都会和“不听话”的母亲发生剧烈的争吵。

几个月后，母亲出现新的症状。她害怕他的靠近，大声

尖叫说：“你要把我害死，然后拿走我的钱！你就是为了我的遗产才来接近我，对不对？对不对？”

听到母亲说出如此荒谬的话，他反而冷静了下来。当医生问起这段过程的时候，他回答：“因为我知道母亲绝对不会说这种话，所以我才能理解，她的病比我所想的更严重。”

他开始认真收集失智症的资料，积极参与家属讲座，学习如何照护病患。社工人员建议 he 可以和母亲聊过去的事，他慢慢回想，记起许多过往：母亲生下他的第二天就得下床做工，从此与病痛为伍；三岁时父亲去世，生活实在艰难，母亲带他离开家乡，独力把他抚养长大……

在他的叙述里，母亲精明仗义、胆大心细，他愈说愈是自豪，但是坐在轮椅上的母亲，愈听神情却愈痛苦。他急切地想让母亲重拾往日的优点，所以他每说一段，就会加一句：“记得吗？”等到告一段落，他期待地看向母亲。

仿佛受到话语的刺激，使她回复了理智，母亲清晰地对他说：“我知道我是痴呆了，忘了很多事情，但你不必急着让我想起来。我知道从前的我很好，但是回不去从前，只会让我觉得现在很糟糕。孩子，我需要你的帮助。”

过往再好，
那都已成过去。



他没想到母亲会这么说，他哽咽地答应了她。

那是他和母亲最后一次有逻辑的对话。后来，母亲的病情不受控制地恶化下去，直到她连自己是谁都忘了，行住坐卧都不能自主，他还是遵守着与母亲的承诺，时常逗她开心，并且不吝于赞美她纯粹的笑容。