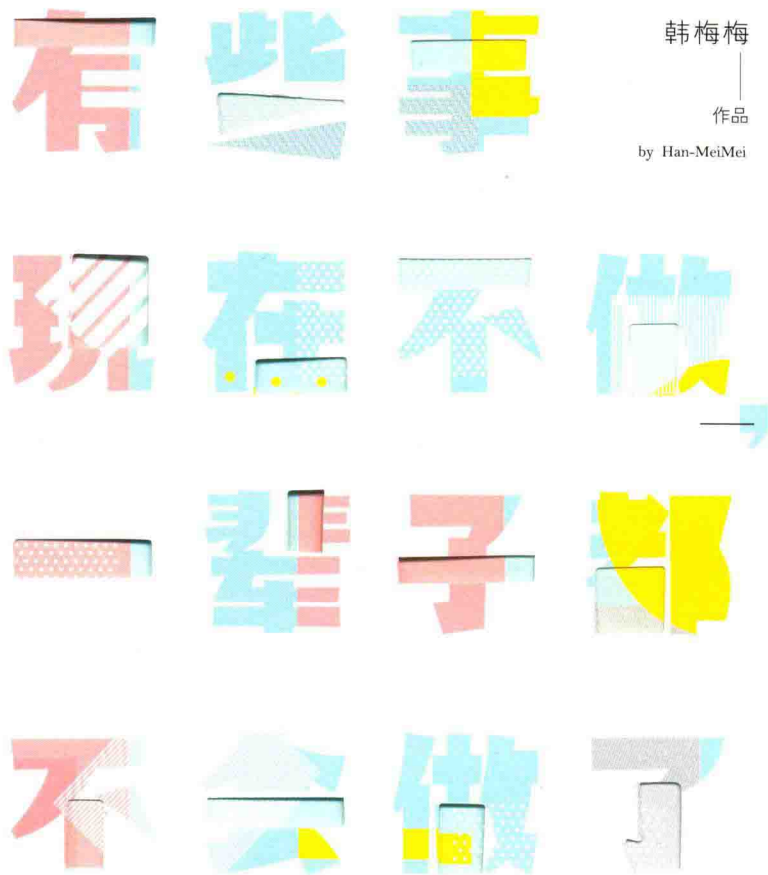


韩梅梅

作品

by Han-MeiMei



有些事现在不做，一辈子都不会做了

THERE IS SOMETHING
NOT TO DO . . . NOW

YOU WILL NEVER
DO IT . . . IN FUTURE

1 / 6 创 / 意 / 生 / 活

Innovative Idea Life



[如果这一件又一件的小事都去做了 / 你的生活就会变得更好了]

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

THERE IS SOMETHING
NOT TO DO . . . NOW

YOU WILL NEVER
DO IT . . . IN FUTURE

有些事现在不做，
一辈子都不会做了

1 / 6 

创 / 意 / 生 / 活

Innovative Idea Life

韩梅梅 / 作品

by Han-MeiMei

图书在版编目 (CIP) 数据

有些事现在不做，一辈子都不会做了 / 韩梅梅著 .
— 北京：北京联合出版公司，2016.4
ISBN 978-7-5502-7556-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 078224 号

有些事现在不做，一辈子都不会做了

作 者：韩梅梅
责任编辑：唐乃馨 夏应鹏
特约策划：范筱薇
特约编辑：牟雪寒

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数：100 千字 787mm×1092mm 1/32 印张：8

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7556-0

定价：32.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-68210805

- 2  从现在开始，格外珍惜时间，让生活充实起来
- 6  请安静下来，想想什么是你真正想要的
- 10  从现在开始，只吃健康食物
- 13  从现在开始，把已经做了一半的工作统统完成
- 16  从现在开始，改变说话的方式
- 20  从现在开始，感受深呼吸的美丽
- 22  妈妈的手，你握过吗？
- 24  从现在开始，对不了解的领域做一番探索和研究
- 30  在家里挂一个小黑板
- 32  从现在开始，运动起来
- 39  享受一次香香的、热腾腾的泡泡浴
- 42  买个零钱罐，存点零花钱
- 44  和一个小孩一起度过一天

47



清理你的衣橱

49



请朋友来家里看一张DVD

55



每个礼拜拿一天只吃素

59



到一个离你很近但从没有去过的小街或者胡同转一转

61



从今天开始，忘掉某个长久以来一直困扰你的人或者事

64



为一个特别想买的东西设立一个新账户

67



用钢笔，给某个特别的人写一封信

69



自己动手，画一张画，装裱起来

72



做一个梦境日记

76



想过做义工吗？行动吧！

79



来一次彻底改头换面

82



在马桶边放一本小小的笑话书

85



策划一个读书会怎么样

和父亲去散散步		88
给你将来的孩子写一封长信		90
为爱学做饭		92
今天去开怀畅饮一杯		100
开始减肥		104
开始写个小说，然后去寻求出版		109
去寻找一个失去联络的朋友		112
带个帐篷，露营去		115
清理你的冰箱		118
别出心裁，自己设计一张贺卡		120
就你自己，和月亮相对		122
在出国旅行前，看完一本介绍这个国度的书		124

- 127  到录音棚唱歌去
- 129  找个机会，帮朋友搭一根红线
- 131  去游乐园尽情地耍一耍
- 133  去拜访一位老朋友
- 135  学习品茶
- 138  搬动家具，重新摆设它们
- 140  在黑暗中坐一会儿
- 142  在白天去电影院，看一场使你流泪的电影
- 144  取下手表，关掉手机，安静度过一天
- 147  买个雅致的笔记本，写写日记
- 149  定期做个体检
- 151  找个时间，修补某件旧物
- 153  整理你的照片

- | | | |
|---------------|---|-----|
| 种植一棵新鲜的植物 |  | 158 |
| 好好设计一下你的办公桌 |  | 162 |
| 参加一个你感兴趣的课程 |  | 164 |
| 干点体力活 |  | 166 |
| 开展一次没有目的旅行 |  | 169 |
| 去参观博物馆 |  | 172 |
| 多看几部纪录片 |  | 175 |
| 有问题，上维基百科 |  | 182 |
| 逛逛旧货市场 |  | 185 |
| 观察一朵花开的过程 |  | 187 |
| 睡前看一本书 |  | 188 |
| 在冬天来临前，织一条围巾 |  | 193 |
| 乘船远行，到海的中央去 |  | 195 |
| 如果无聊，何不学一门乐器？ |  | 197 |

199



找个寺院，听法师讲话

202



听一听老歌

209



睡个午觉

213



和一位老人聊聊天

215



发挥创意，参加化装舞会

217



爱好烘焙的都是好心人

219



去飞机场，度过犹豫不决的时间

220



每年献一次血

222



涂鸦

225



搭火车，去旅行

227



从内到外，清理你的电脑

230



信奉简朴生活的人，不看电视

232



现在开始，慎重选择生命中的访客

234



为自己安排规律的作息

236



现在起，温柔地对待他人

THERE IS SOMETHING
NOT TO DO . . . NOW

YOU WILL NEVER
DO IT . . . IN FUTURE

有些事现在不做，
一辈子都不会做了

1 / 6 

创 / 意 / 生 / 活

Innovative Idea Life

韩梅梅 / 作品

by Han-MeiMei



从现在开始，格外珍惜时间，
让生活充实起来

不管你拿到这本书的时候，是哪个季节，请你发自内心地，为自己做一个调整和计划。不一定只有新年才可以是“新的开始”，每一天，你都可以抛去过往，开始崭新的自我。你准备好了吗？就从今天开始，让接下来的人生，成为你最充实、最愉快的时光。

其实，很多事都不需要太认真，身边总是有很多机会的，有很多地方值得你游历，有很多美食等着你去品尝，还有很多实际的事情等你去做，而不要只是在脑子里想象。

身体健康、心智健全、平平稳稳活过一天又一天的人，有什么好埋怨的吗？

每个人都会在这样的日子中老去，时间不会因为任何借口而停留。而我们所倡导的“创意的生活”的意思就是——“拥有自己的时刻”。

所以一分钟都不要浪费，去做一些“自己的事情”，拥有自由的时刻。

Time

假如你只能再活一个月

如果你只剩下这么短的生命，你会做什么？会有什么改变？你会住在哪里？想要一个什么样的环境？会特别珍惜什么？

或许，你会开始思考：在你的生活中，什么对你是最重要的？你所花费的时间是否用在最



重要的事情上？

我们大部分人都没有将时间用在最重要的事情上，因为我们从未认真思索过，自己生活中最要紧的东西或目标究竟是什么。等到有一天我们终于思索到这个问题，可是时间已经过去好多……

1 做完这样的假设，你也许会大松一口气，因为，你还很健康，还有很长的人生道路要走。

那么，怎样度过接下来的时光？

2 做完这样的假设，你或许可以扪心自问，是否忽略或忘记了自己内心最深处的需求。

如果，目前的生活方式阻碍了你向重要目标迈进，那么，就不要犹豫，做些改变，比如取消一些活动，或重新安排你的时间。

3 做这样的假设，可以让你确信，你现在过的生活对你来说是最有意义的。

上帝让我们活一日，我们便愉快地过一天。记住：期待着明天但又不为明天发愁的人才是真正从容的人。

请安静下来， 想想什么是你真正想要的

思考过你的人生目标吗？

你现在居于人生的什么位置？

未来想要达到什么目标？

还有什么是你很想得到的？

你现在所想的，是你真正想要的吗？

请安静下来。安静地去探索一次自己的内心，想想你对什么真的很有兴趣，让你的兴趣来主导你做决定吧！人生要有乐趣，这太重要了！



然后，拿一张干净的纸，把这些写下来。

你现在最想做的是么？

你最想花时间和谁在一起？

哪些事情可以完全不必去做？

想让什么新东西加入你的生活吗？

这个礼拜有什么计划？

下个月你要做什么？

一年之后你想要达到什么目标？

五年、十年之后呢？

写下你生活目标的这张纸，要放在你经常可以看到的地方。

可以在写字桌前，也可以在浴室的镜子前。今后，即便你每天只看它一眼，它也会带给你正面的力量。如果你这样做了，在潜意识里，你将更接近你的人生目标。

什么是你真正所要的？

1. 走过3-4条路，做过一些事

问问我自己

你现在居于人生的什么位置？

3. 快三十了，走过了一些路，做过了一些事情，开始学会沉默，开始想要简单。

4. 幸运的是，对过去的生活没有任何后悔，对未来仍然充满了希望。唯一的尴尬就是“是否结婚”这样的问题越来越多。

未来想要达到什么目标？

5. 能充分享受自己感兴趣的事情，能为家人朋友分享更好的生活。

还有什么是你很想得到的？

坚持多
更多的知识和美景。