

不如任性 过生活。

人生的道上总要试试未尝过的东西

蔡澜

Better live capriciously

作品

不如任性
过生活。

蔡澜

Better live capriciously

作品

ARCTIME
时代出版传媒股份有限公司

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

不如任性过生活 / 蔡澜著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2015.9
ISBN 978-7-5699-0518-2

I. ①不… II. ①蔡… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214495 号

不如任性过生活

著 者 | 蔡 澜

出 版 人 | 杨红卫

图书策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 宋嘉仪

封面设计 | 熊 琼

版式设计 | 段文辉

内文插画 | 苏美璐

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572 转 8007

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710mm×1000mm 1/16

印 张 | 17

字 数 | 270 千字

版 次 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0518-2

定 价 | 36.80 元

版权所有, 侵权必究

人生就是苦多乐少，与其处处跟自己较劲，
不如潇潇洒洒，任性过生活。



目录

看得开，放得下，
才是人生



002 / 凡事往好处想，人生便会豁达

008 / 人生不该在小节上浪费工夫

011 / 每天都比昨天活得更快乐一点

015 / 我们不会变得更老，只会变得更好

019 / 没有意义，就是人生的意义

021 / 我只想做一个人

025 / 心若年轻，永远不老

027 / 老了，快乐才刚刚开始

029 / 生来好吃，命中注定

031 / 坦然面对自己的胖

033 / 所有相遇，都是有缘

035 / 把握发出香味的那一刻

037 / 名与利，可以努力，别让它控制你

039 / 要整容，不如先整心

041 / 度过不平凡青春，做回普通人

043 / 相信好运，好运才会眷顾你

045 / 不如开心过生活

047 / 听多了，你会变成一个多姿多彩的人

049 / 对自己好，才有爱心对别人好

051 / 只相信保持一份真

053 / 享受讲真话的乐趣

055 / 吃好喝好，就是功德圆满

057 / 愿做小丑，娱人娱己

059 / 在无常人生，与寂寞缠绵

061 / 忙里偷闲，苦中作乐

063 / 自己也要快乐地活下去

065 / 看开一点就没事

067 / 人生苦短，别对不起自己



想得通，悟得透， 活得潇洒



- 070 / 总有一些东西，教我们活得一天比一天好
- 072 / 抽烟，喝酒，不运动
- 074 / 我是一个不懂什么是压力的人
- 076 / 默默耕耘，自然名利双收
- 078 / 享受生活，才是最好的成就
- 080 / 别把生命浪费在无聊的人身上
- 082 / 享下等福，心平气和地活下去
- 083 / 我们无法控制生命长短，却能提高生命质量
- 085 / 停下来发一阵呆吧
- 087 / 替爱人洗碗碟，是种幸福
- 089 / 梁实秋和三毛的不亦快哉
- 091 / 睡觉这事，顺其自然就好
- 093 / 吃，是消除寂寞的最好办法
- 095 / 宁可折腾，也不要沉闷的人生
- 097 / 说做就做，不要拖延
- 099 / 休而退，退而休的生活
- 101 / 不要太以自我为中心
- 103 / 当你微笑时，世界和你一起微笑
- 105 / 刹那光辉，好过一辈子平庸
- 107 / 苦闷的日子，最好做些花工夫的事
- 109 / 生老病死是人类最公平的事
- 111 / 助人是最开心的事
- 113 / 再忙也要停下一切，去办想办的事
- 115 / 感动一生的礼物
- 117 / 走好死亡这段路
- 121 / 但愿自己能像红酒，越老越醇
- 123 / 男女不可抗拒的20种魅力
- 129 / 老得庄严、干净、清香
- 131 / 放纵的哲学
- 136 / 不会花钱，挣得再多也没意义
- 139 / 自由自在，才是幸福
- 141 / 先让儿女玩儿一阵子吧

把生命浪费在 美好的事物上



- 144 / 会玩时间的人，能享受非一般的乐趣
- 149 / 不玩对不起自己
- 151 / 玩物并不丧志，养志还能赚钱
- 153 / 潘家园旧货市场
- 155 / 诗词和对联越简易越好
- 157 / 好茶好酒，应配好诗好词
- 159 / 以猫为主人，猫才可爱
- 161 / 最大的满足，莫过于把猫搞睡了
- 163 / 那些蜻蜓带给我的快乐
- 165 / 树可交友，人可深交
- 167 / 参加印展，体味方寸乾坤
- 169 / 禅味诗词里的自然之道
- 171 / 出去旅游需要注意的事
- 173 / 与竹有缘，是人生乐事
- 175 / 最爽不过台湾麻将
- 177 / 有生之年一定要去次马尔代夫
- 179 / 享受逛书店的乐趣
- 181 / 穷开心，总比有钱不开心要好
- 183 / 人生的路上总要试试未尝过的东西
- 185 / 赏樱，将美梦一次次地重复
- 187 / 年纪愈大，愈不喜欢看悲剧
- 189 / 不同才好，没必要争个高低上下
- 191 / 任时光流转，我依然爱经典
- 193 / 别为拖延找借口
- 195 / 还我青春火样红
- 197 / 冷天偏享热舒服
- 199 / 波斯地毯也是一种艺术品
- 201 / SPA虽好，泰式按摩更好
- 203 / 伊人何处，只有紫藤依旧
- 205 / 书是最好的旅行伴侣
- 207 / 闲时逛花市，永远有快乐
- 209 / 在不同的时间爱不一样的花



人生就是 吃吃喝喝

- 212 / 喜欢吃的人，基本上都有好奇心
- 215 / 炒饭的艺术
- 218 / 以毕生经验研究零食
- 220 / 把食物做熟的最好方法就是白灼
- 222 / 烤鱿鱼最适合下酒
- 224 / 食遍天下的人才知道香港人最会吃鱼
- 226 / 喝酒要有豪气，但不要有脾气
- 228 / 怎么吃寿司才像经常吃寿司的样子
- 232 / 喝酒须尽兴，但别要命
- 234 / 关于清酒的二三事
- 239 / 简单，就是茶道
- 242 / 咸酸甜，日日是好日
- 246 / 真正会吃的人，是不胖的
- 249 / 各自喜欢各自的口味就好
- 252 / 把简单的菜做得不平凡
- 254 / 看戏吃零食，乐趣无穷
- 256 / 一人食，也很好

编后记



- 260 / 坚持一点儿任性，过好一点儿的生活

看得开，放得下，才是人生

人生意义到底是什么呢？吃得好一点，睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，不听管束，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是最大的意义吧，一点也不复杂。

凡事往好处想，人生便会豁达

减少压力，简称“减压”。

压力的敌对头，是好玩，什么东西都把它变成好玩，压力自然减少。

说得容易，你说：做起来难。

这话也对，但是如果不做，永远没有改变。我不知道说过多少次：做，机会是五十对五十；不做，等于零。

比方说看到一个漂亮的女人，你和她谈话，她可能不睬你，50%失败；或者她答应了你一句，成功机会也是50%。眼巴巴地看她走过，一句话也不敢讲，那永远只是走过，你咒骂自己三千回，也没用。好，开始做吧。

从何做起呢？

我们一生之中，经过无数的风波，起起伏伏，但现在还不是好好地活着吗？昨日的压力，已是今天的笑话了。

举例来说，我们担忧暑假家庭作业没有做好，死了，死了，一定给

老师骂死。好，骂了几句，没有死。

我们担忧考试不合格，死了，死了，一定给家长骂死。好，骂了几句，也没死。

初恋时，非对方不娶不嫁，但有多少个人成功呢？爱得要死要活，失败之后，现在又还不是好端端地活着吗？现在想起来不是好笑吗？

出来到社会上做事，一时疏忽，做错了，死了，死了，一定会被炒鱿鱼。忽然，柳暗花明又一村，上司根本忘记有这么一回事儿，或者轻轻讲了几句算了，当时的压力，不是多余的吗？

那么多的风浪都经过。目前谈起来，还摇摇头，说一句：“当时真傻。”

好了，既然知道当时傻，那为什么不现在学精一点？目前所受压力，也一定会过的。



“人，只要生存下去，总会过的。”你也开始明白地向自己说：过了就变成好笑。

好，等以后再笑，不如马上笑。

想那么多干什么？忘了它吧。

不过，一般人还没学到家。说忘，哪里那么容易？回头一转，那恐怖的压力又来干扰你。

我们最好能够用幻想的手把一切烦恼事搓成一团，扔进一个保险箱里面去。锁一锁，再把锁匙丢到海里，看着它沉下去。

但是，但是，又回来了。

今早被人家偷荷包，扒掉3000块，拼命想忘，但一下子那不愉快的感觉又回来了。昨夜被人遗弃，拼命想忘，但那痛苦还是缠绕着你。

过，一定会过，你开始那么想，你开始去做，机会是五十对五十。记得吗？

佛学所说：“境由心生。”

一切，都是你想出来的。你想好，就好；想坏，就坏。不相信吗，多举一个例。

八号风球台风，一个人在街上走，忽然间从天上掉下一块瓦片，打中前额，流血了。

啊！我为什么那么背？为什么这块瓦片不掉在别人头上，偏偏是打中了我？我真是倒霉！这是一种想法。

八号风球台风，另一个人在街上走，忽然间从天上掉下一块瓦片，同样打中了前额，同样流血了。

啊！我真幸运！要是这块瓦略为偏差，打中了脑中央，我不是死定了吗？啊！我真幸运！这也是一种想法。

要选哪一个，不必我告诉你，你也应该知道。

这是阿Q精神！你说，自己骗自己。

阿Q精神有什么不好？阿Q精神万岁！往好处想，人生观会变豁达，别给鲁迅骗去。鲁迅满肚子牢骚，别听他的，听了之后就会变得和他一样愤世嫉俗，钻牛角尖去了。

生老病死，为必经过程。

既然知道有这么四件事，还不快点去玩？

玩，不需要有什么条件，看蚂蚁搬家也可以看个老半天。养条便宜金鱼、种盆不值钱的花，都可以玩个够。

虽说生命是脆弱的，但一个长者曾经告诉我，他被日本人关在牢里，整整8天，不给饭吃不给水喝，也没死掉。看周围，活到七八十岁的人渐多，要是你是例外，那也就认命吧。自己是少数的分子之一。要有我们这种人，大多数的别人才会活老一点。不如这么去想。

为赋新词强说愁，那是年轻人的愚蠢，我们哪会有那么多空闲去记愁？记点开心的吧。

为了避免成为不幸的少数，那么珍惜每一刻应得的享受，把人生充分地



活足了它。有了万一，也已够本。

压力来自别人管你。有人管，做错了事，便有压力。所以必须力争上游，尽量减少管你的人。我从小被家长管，被老师管，长大后被上司管，那就要拼命地出人头地，把上司一个个消灭，那么压力自然而然会减少。不过做人也真难，等到没有上司，回到家里还是有个老婆来管。管管管，管是女人的天性，既然知道她们一定要管，就不如多弄几个来管。被管惯了，麻木了，就等于没人来管啰。

人生不该在小节上浪费工夫

愈来愈不懂得客气是怎么一回事儿。

为了礼貌，有时向人说：“有空去饮茶。”

这一来不得了了，天天闲着，又没时间，有空时想想：“值不值得去？”

最后，还是勉强地应酬，深觉没意思。

所以，“有空去饮茶”这句话，少说了。如果没有心的话，说来干什么？自己找辛苦。

吃完饭大家抢付账，要付就让人家去付好了，已经学会接受这种方式。

最糟糕的是，想请客，先把信用卡交上柜台，但对方坚持要付，把你的卡退回给你。应付这种情形，唯有让他们去结账，再买一份重礼另日送上。

一切顺其自然好了，人生不应该在这种小节上浪费功夫。

走出门，要是我先一步，就走在前面，如果朋友带头，跟着好了，别让

来让去。

一个圆桌，主人家叫你坐在什么地方，乖乖地听。

“不，我怎么可以坐主位？”这种废话，说了无益。对方要是不尊敬你，想坐在一角都难。但是没等主人说话，自己就大刺刺地坐在主位，也是禁忌。

到婚宴或生日会，觉得没趣，快走快好。打一声招呼最好。要是引起宾客的纷乱，那静悄悄地溜了算数。大场面并不会因为少了你一个人而停止的，别自视过高。

事先张扬你是不喜欢卡拉OK的，别人便不会拉你去。

尽量别做自己不想做的事，就算得罪对方也值得。如果他们是那么小气，不做朋友也算了。

中国人有很多礼貌上的迂腐之处，但也并非人人如此。诗中有句“我醉欲眠君且去”，实在可圈可点，是人生最高的境界。