



这辈子 最渴望做的 那些事

给自己最好的人生

作品
meiya



以梦想的力量生活
以年轻的名义做事

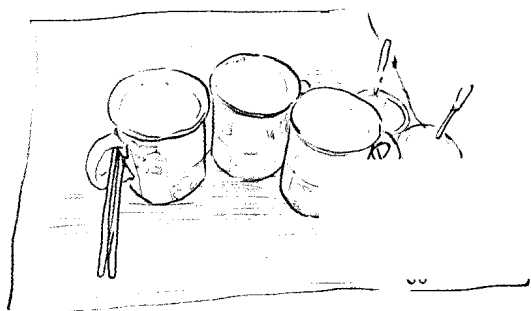
杨澜：生命有无数的可能性，
你的梦想还在沉睡，
为什么不把它唤醒？

只要踮起脚尖，梦想就



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

这辈子 最渴望做的 那些事



作品

meiya

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这辈子最渴望做的那些事 / Meiya 著. — 合肥: 安徽人民出版社, 2012.11
ISBN 978-7-212-05910-1

I. ①这… II. ①M… 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 (2012) 第 280835 号

这辈子最渴望做的那些事

作 者 | meiya

出 版 人 | 胡正义

出版策划 | 叶光森 杨晶晶

统筹监制 | 陈丽杰 李 争

责任编辑 | 杨迎会 王 蒙

特约编辑 | 王 蒙 杨晶晶

营销推广 | 徐江宁

责任印制 | 范玉洁

美术编辑 | 陈喜艳

装帧设计 | 程 慧

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

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

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: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32

印 张 | 8.125

字 数 | 220 千字

版 次 | 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-05910-1

定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

自序

踮起脚尖，梦想就更靠近阳光

曾经有个豆友给我发来这样一封邮件：

“meiya，你好。我是一名即将毕业的大四生，我现在是一点方向都没有，之前有设想好的人生，但是现在却一点都没有在实行，或许是我想得大不实际了，或许觉得我十有八九会失败，或许我致命弱点就是太懒了。但问题是，我现在是什么都没在做，整天混吃混喝，浑浑噩噩的，我自己都不满意自己的现状。还有，我原来是个很happy的人，最近却一点都开心不起来，因为迷茫着自己的未来。”

我回邮件问他：“你喜欢做什么，觉得自己能够做什么呢？”

他答：“我不知道啊！我喜欢旅游，于是很多人都对我说你去做导游吧，其实我不想的，可能做导游太累了哦。但是我还能做什么呢？我现在严重怀疑自己的能力啊！自己到底要什么呢？”

类似的信我还收到好几封，这让我想起我和表弟的对话，他也是一名即将毕业的大学生。



“姐，我快毕业了，但是我不知道自己毕业了要干什么。”

“你有没有自己想做的事情啊？”

“没有耶。”

“那你有梦想或者理想吗？”

“也没有耶。”

我感到深深的无奈，没有梦想的年轻人，该如何度过自己的青春岁月？如果为梦想努力的生活不是通往幸福的道路，那么浑浑噩噩、得过且过的生活更不是。

我知道在今天这个以金钱多寡作为衡量成功唯一标准的社会，一说“梦想”、“理想”之类的词汇，立马就有人站出来大声嚷嚷：梦想能值几块钱？梦想能当饭吃吗？梦想能当衣穿吗？梦想能买得起房吗？

我不能肯定梦想能让人吃饱穿暖，衣食无忧，事实上它也许会让你忍冻挨饿，面临现实生活中更多的艰难困苦；但我可以肯定的是梦想能够让你每天不再浑浑噩噩，让你每天的生活都充满活力，它能够带你到一个更不一样更广阔的地方，它能够给你的内心带来更多的幸福感和满足感。

当然我也可以举出许多例子告诉你，梦想不仅让有梦想的人衣食无忧，而且还获得了巨大的成功，影响了千千万万的人，比如，美国有众人皆知创立苹果的乔布斯，日本有著名建筑大师安藤忠雄……

乔布斯在斯坦福大学的毕业典礼演讲上说：“有时候，生活会用板砖砸你的头。一定不要失去信仰。我知道，唯一支撑我

前进的东西就是：我爱我所做的事。‘你必须找到你所爱的东西’，这句话不仅适用于你的工作，也同样适用于你的恋爱。”

“你的工作将构成你生活的大部分，而唯一能让你真正从工作中得到满足的办法就是爱你所做的事。假如你还没有找到它，继续找吧，不要停下脚步。同所有与心灵相关的东西一样，当你找到它时，你会知道的。而且就像那些美好的爱情一样，它会随着岁月的增长而越加醇美。”

是的，找到自己热爱的东西非常重要，如果不是做你所爱的事情，如果不是爱你所做的事，你如何能一日又一日地投入自己的心力与时间？

乔布斯所说的“信仰”、“所爱的东西”，你可以理解为梦想。梦想是什么？梦想是一个人内心真正的热爱，梦想是一个人愿意为其吃苦受累却仍然感觉幸福快乐的追求，梦想是使得一个人每一天朝气蓬勃活着的内在动力。寻得你的热爱，使其成为梦想，然后努力实现它，这是让你免于迷茫、免于不安与焦虑、免受人生虚无感折磨的唯一途径。

还有朋友和我说出自己内心的担忧：“我觉得自己游遍中国34个省、市、自治区的梦想太大、太遥远了，没有实现的那一天。”

永远不要担心梦想太大这种问题，而要担心没有梦想或者有梦想却没有去努力实现这种问题。

如果你没有梦想，一定要多多尝试，努力寻找。请不要停下自己发现和探索的脚步，请不要放过任何尝试的机会。你可



以接受各种挑战，尝试去做各种事情，不要太拿自己当回事，丢弃那虚妄的自尊，不要怕出丑不要怕失败，你甚至要允许自己经常失败，不断给自己下一次重新再来的勇气。你要做的就是积极地尝试，在尝试的过程中你会看清自己的能力，了解自己内心的渴望。努力尝试吧，直到找到自己内心真正的热爱，找到自己愿意为之努力的梦想。

如果你有梦想，一定要为梦想去努力。不付出努力，梦想是不可能自己成真的。上帝总是眷顾持续努力的人，你为梦想付出得越多，梦想才越有可能成真。有些人年轻的时候有梦想和信念，再用往后很多时光去忘记它们或者背叛它们。有些人有梦想没有实现，是因为他们过早放弃了，差了那么一点点坚持。我希望你不要成为这样的人。

你给了梦想多少时间？为了梦想坚持和努力了多久？安藤忠雄从一个街头混混成长为建筑大师花了整整15年；国王路德维希二世建造了新天鹅城堡，用一生追逐自己的梦想，直到死去梦想还未完成……

由于高考失利，我的学历只是个大专，我梦想能有所进步和提高，于是我开始自考，用了两年半的时间拿到文学学士学位；我梦想独自去西藏旅行半个月，于是开始兼职、攒钱，一年后我实现了这个梦想——在西藏独自旅行21天；从小我就梦想能写一本书，十多年来坚持用业余时间看书、记日记、写博客，于是有了今天这本书。每天为自己的梦想花一点时间，坚持去做，日子一天天过去，你就会发现自己的生活真的不一

样了。用你的梦想推动自己的行动，用行动靠近自己的梦想。我就是这样生活的。我知道自身的微小，也知道自己的脆弱，按照普世价值观评判，我离成功和鲜花还有遥远的十万八千里，但我的内心却为自己骄傲，因为自己为梦想努力而感到充实满足，因为自己不曾放弃梦想而骄傲自豪。

这辈子最想做的事情中还有许多我没有完成，随着时间的流逝，我知道这张榜单还会增加新的内容。庆幸的是我还有时间，我相信梦想的力量，我依然保持着梦想成真的行动力。

不要再等待了，现在就行动起来吧，开始制作你的梦想清单，写下自己这辈子最想做的事情吧，不要到了生命的终点才后悔自己没有去为自己的梦想努力。你的梦想清单只需遵照自己的内心制定，哪怕它们在别人眼里只是一件件可笑的小事情，或者是大到需要花上几辈子时间都实现不了的大梦想，你都可以写上去。写下自己的梦想清单，你离梦想中的生活就迈进了一步。这会让你的生活更有意义，让你更懂得生命的真谛。如果这些事情你都努力去做了，你的生活真的会不一样，它将变得越来越美好。

少女时代的我很喜欢一首歌，叫《一千零一个愿望》：

明天就像是盒子里的巧克力糖

什么滋味

充满想象

失望是偶尔拨不通的电话号码



多试几次
总会回答
心里有好多的梦想
未来正要开始闪闪发亮
就算天再高那又怎样
踮起脚尖
就更靠近阳光
.....
不怕要多少时间多少代价
青春是我的筹码
有一天幸福总会在我手上
每一颗心都有一双翅膀
要勇往直前地飞翔
没有到不了的地方

为了生存，我们的生活每天都忙忙碌碌，疲于奔命，被各种日常琐事淹没和埋葬，你可以抱怨，但要一直有梦想，不要忘记自己的梦想。

为了你的梦想，你要积极行动起来。只要你去做，愿意踮起脚尖再努力一下，再坚持下去，那些梦想，就会更加靠近阳光，给你温暖和力量。

只要踮起脚尖，梦想就更靠近阳光；充满阳光的梦想也一定会让你的双脚更有前进的力量。如果你一直在努力但还没有达成

自己的梦想，请不要失望，不要放弃，不要怕再花多少时间多少代价，请再坚持下去，相信自己一定会梦想成真，我会为你喊加油。每一个坚持梦想的人都值得他人为他加油、喝彩。

踮起脚尖，让梦想更靠近阳光，哪怕只有一点点，都值得你骄傲！

目录

Contents



自序 踮起脚尖，梦想就更靠近阳光

PART 1

平衡的生活，更好的日子

- 002 享受一个人的时光
- 008 留宿在别处
- 012 中意歌手的live show上疯一把
- 017 看话剧，做看客也做学者
- 020 睡前仪式：与自己对话
- 024 写一封信给三年后的自己
- 028 不开心，尝试厨房治愈
- 038 交换阅读，交换想法
- 042 保留生活的诗意，不要质疑它
- 047 是的，我正在构思一本小说
- 051 牛人档案与梦想清单齐飞
- 057 平衡的生活，才是更好的生活

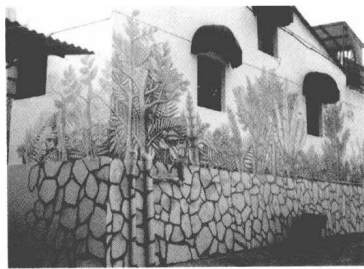




PART 2

安全感是给出来的

- 064 为父母做五件事
- 071 给予即是获得——我的豆瓣咨询生涯
- 076 不再冷漠，温暖的人像太阳
- 081 每个人心中都有位环保家
- 087 没钱也能做慈善
- 092 从现在开始，温柔地对待他人
- 096 幽默有时，欢笑时时
- 101 为爱付出，不再惧怕





PART 3

让日常生活熠熠生辉的旅行梦想

- 110 因为旅行，所以旅行
- 116 一个人在路上
- 121 春天，去看花吧
- 124 会当凌绝顶，一览众山小
- 130 为了友情奋不顾身说走就走
- 134 到海边去，到海的中间去，到海的尽头去
- 143 如果能凭爱意将你收藏——西藏
- 158 跟着电影游台湾
- 165 幻想·巴黎
- 177 追寻你的终极梦想——塔希提岛
- 183 南极——比世界的尽头更远的地方



PART 4

学习，是一生的信仰

- 192 读书，是最不徒劳无功的事
- 197 用零碎的时间学英语
- 201 从经典电影里找到人生的另一种可能
- 212 跳舞吧，就像没有人欣赏一样
- 217 当你跑步时，你就有了光芒
- 224 从瑜伽中获得宁静
- 228 做一个追风筝的人
- 232 为梦想添金
- 237 爱自己，是终生要学的课程

PART 1

平衡的生活，更好的日子





享受一个人的时光

跟那些上厕所需要人陪、逛街需要有伴、不敢一个人在外面吃饭、旅行喜欢跟团或者需要男朋友全程陪伴的女生比起来，我这个喜欢单独行动的女生会显得有点古怪。我的个性并不孤僻，也喜欢交朋友，但是却真心喜欢一个人的时光。也许因为性格中天生不怕孤独，不以独处为苦，反以为乐，而且缺乏耐心又不喜欢等人，所以我常常一个人去做很多事情，比如一个人看电影，一个人逛街，一个人去西餐厅吃饭，一个人去看医生，一个人去旅行……

我有个女朋友，喜欢在开车的时候给别人打电话。有一回给她打电话，谈个小事，两分钟就谈完了，准备挂电话之际，她说：

“再陪我聊聊呗。”我不好意思拒绝，于是我们开始东拉西扯，从个人工作到休闲活动，从娱乐八卦到社会新闻，巴拉巴拉聊了一

没有一朵花
会等待着与别人一
起绽放，就像我们的
生命一样，各有各
的节奏。



大堆，末了，她说：“我终于开到家了。”这才挂了电话。对她来说，开车时那一两个小时的孤独是难以忍受的，所以她常常在那个时候找人聊天，身边的朋友知道她这个习惯后，如果在忙，看到她的来电会故意不接。其实开车的时候打电话是很不安全的行为。虽然我不会开车，但是我想如果开车的时候能打开收音机，一个人听听电台音乐也很不错，也许等我学会开车的时候，会因为开车技术太差而开得手忙脚乱呢，除了专心开车，其他任何事情都做不了。

有一回，我一个人在电影院看完一部最新欧美大片，在街上游荡，遇到一个大学兼职时认识的女友，她问我刚刚做什么。“你过得真滋润啊，我男朋友很忙，很久没有陪我看电影了。”我当时说：“你可以自己去看啊。”但是她还在那边哀怨地说：“他不陪我，我就不想去。”好似在怪罪男朋友剥夺了自己享受美好电影的权利。如果你害怕孤独，如果你喜欢依赖，如果你不能学会独立，如果你觉得自己一个人不能活得好好的，那么你就会错过生活中的许多美好，生活中的很多乐趣也会大大减少。

有过团队旅行经验的人一定知道，团队游很多时候容易浪费时间。早上出发前的集合就会花很长时间，如果遇到迟到的人那就要等上更长的时间。在吃饭和住宿问题上也是这样，因为要找到一家能接待这么多人的餐厅和旅馆，往往要找上一两个小时，完全没有自助游来得自由和省时。

去西藏旅行之前我在旅游论坛上找到一个同城驴友，因为放假的时间不同，我比他早两天出发，商定好在拉萨等他。但是我在火车上收到他忽然感冒了的消息。高原反应加上感冒，容易引发肺水肿，感冒的人去高原是很危险的，而且他还是第一次去高原，因此他取消了旅行。这并没有影响我快乐旅行的心情。我到拉萨之后遇