

每个女孩 都是 生活家

Every girl
loves life

好感生活的
52个提案



爱生活 | 用心 | 雅趣 | 美物 | 美食 | 手作 | 旅行 | 独处 | ……

每个女孩 都是 生活家

好感生活的32个提案

Every girl
loves life

蜜思 / 作品

图书在版编目 (CIP) 数据

每个女孩都是生活家：好感生活的 32 个提案 / 蜜思著. — 北京：
北京时代华文书局，2017.7

ISBN 978-7-5699-1529-7

I. ①每… II. ①蜜… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 078904 号

每个女孩都是生活家：好感生活的 32 个提案

Meige Nühai Doushi Shenghuojia : Haogan Shenghuo De 32 Ge Ti'an

著 者 | 蜜 思

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

装帧设计 | 孙丽莉 段文辉

责任印制 | 刘 银

封面摄影 | 夏小暖

内文摄影 | 彭 浪 yoyo 西 西 蔚 蔚 羊 头 慧 慧

谭 天 张小喜 刘潇然 金 鑫 王恩斌 张小苗

插图绘画 | 蔚 蔚

出版发行 | 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 电话：010-60200572

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 7 字 数 | 145 千字

版 次 | 2017 年 9 月第 1 版 印 次 | 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1529-7

定 价 | 39.90 元

版权所有，侵权必究

花点小心思，用细节把日子过成诗。

《每个女孩都是生活家：好感生活的32个提案》是写给女孩的美好生活提案。关于读书、手作、运动、旅行、电影，关于生活种种更好的可能。

好感生活不是建立在多么丰厚的物质基础上，它的真谛是爱、是用心。这种爱和用心，是餐桌上的一束鲜花，是睡觉前抄写的一首诗，是工作再忙也不敷衍自己的那一顿晚餐，是一场酣畅淋漓身心得以舒展的运动，也是那间亲手布置的富有个性魅力的居室……

每个女孩都是生活家，文艺的姑娘改变生活。好感生活，属于热爱生活的人。愿你也能爱生活，向生活摆出喜悦、积极、向上的姿态。

作者
关于

蜜思 “蜜思”是五个女孩组成的创作小分队。她们分别是彭浪、yoyo、西西、南静、蔚蔚。她们热爱日常生活的细节之美，愿意花心思、花时间，一点点改善自己的内在和外环境；坚信可以找到让喜欢的事情成为工作的路径，正在朝“生活+创作+赚钱”的理想人生奋斗。

花点小心思，用细节把日子过成诗，是“蜜思”不懈的追求。她们对简单纯粹、有趣味的生活充满期盼，也愿意和更多热爱生活的女孩相逢在这个纷扰的现实世界中，回归初心，用爱和温暖，拥抱生活的美好。

“蜜思”微信公众号：imisslife

*P*心美好时
Pure

每个女孩都是生活家

出版人：王训海

选题策划：陈丽杰

责任编辑：陈丽杰 袁思远

装帧设计：孙丽莉 段文辉

封面摄影：夏小暖

封面人物：@茶画家

责任印制：刘 银

团购热线：010-64269013



绿色印刷产品



序

花点小心思， 用细节把日子过成诗

我们五个姑娘——彭浪、yoyo、西西、蔚蔚、南静，共同创办了一个微信公众号——“蜜思”。分享什么呢？我们没有犀利的观点，也没有跌宕起伏的人生故事，都是平凡的女孩，不过抱持着一颗热爱生活、不甘平庸的心。

那不如，我们来写一写各自生活里，那些因为花了心思、虽微小却珍贵的事物吧。

就这样，我们开始了每天一篇的日更时光。在衣食住行的日常生活里，因为有了分享的心情，我们的眼睛似乎比平时更加闪亮了。

想起小时候妈妈用蒸锅蒸出的香喷喷的大米饭。那是没有电饭煲的年代，妈妈将大米淘洗过后先用水煮，沥出米汤后再放进锅里蒸，做出来的米饭格外香。于是，我依照着妈妈的办法做了一遍童年味道的米饭，还喝到了久违的米汤冲鸡蛋。我把这种欢愉分享在微信里。

我在白色的墙壁上用水彩颜料画了一个2米高的彩色摩天轮，没有搜索教程，完全DIY。每天起床看见它的时候，都能重温当时那因思考产生的快乐与践行成功后的喜悦。这个体验也值得分享。

.....

我们渐渐发现，原来一束鲜花，可以装扮在家里的各个角落，可以放进小信封然后用冰箱贴固定起来，也可以插在细长的糖果罐子里挂在窗前……连香水瓶子也可以充当很好的鲜花容器。这样的巧思，只要稍微转换下视角，谁都能做得到。

还有，那些珍藏的CD，反复阅读的书籍，特别爱逛的小店，独家改良的食谱，享受独处的妙方……生活里值得好好端详、认真写下来的事物，原来俯拾即是呢。

五个姑娘轮流着写，竟然两百多天没有间断。

而我呢，也因为这样一件起初觉得有些压力的事，而拥有了更好生活的能力。

也许你会问，生活难道不是人人都会的吗？可是，环顾四周，生活得美好自如的人并不多。我们没有修习过生活这门课程，关于如何料理三餐，挑选适合的衣服，整理装点房间，和家人更好相处……都只是凭着直觉在做，或者根本不屑一顾。

那么，不妨先把自己变成一个陌生人，邀请自己来家中做客，用初次见面的眼光重新打量习以为常的环境。你会发现，“噢，原来书桌这么乱呀，稍微整理下就好了”“衣柜里的黑色衣服好像有点多”“嗯，阅读品位还不错嘛”……当你试着去发现和欣赏生

活中有好感的事物时，那些不好之处也会自然而然变得好起来。

更甚，如果你抱持着要与人分享的心情去生活，一定会发现生活更多的独特之处。如此，便能开启生活的正向循环，朝着好的方向一直向前。就像当时的我们一样，即使在后来的日子里，结婚生娃，各自忙碌，但对生活的爱意却丝毫未减。

在这本书里，每一篇都是我们认为最值得与你分享的“小心思”。我们从生活的花园里将它们采摘下来，用“文字”这把剪刀修剪好，插进“书”的容器里。这和对待任何一个生活事件同样郑重。

除了五个姑娘的文章，你还会看到“蜜思”的朋友们——羊头、程璧、慧慧、宁远、潇然、金鑫、艾小羊的生活分享。她们都已在各自的领域里有所成就。外在的光芒之下，她们其实有着相似的内在力量源泉——内心深处对生活、事业、当下的热爱与付出。

“花点小心思，用细节把每天的生活过成诗”，这句话是“蜜思”的slogan（标语），也是我们想通过这本书表达的心意。

大多数女孩，天生就格外敏感于生活中那些细碎的、柔软的、美的事物。亲爱的，一定有很多事情，是你感兴趣的。那么，带着这份喜欢认真去做吧。你会发现，不仅生活一日日变得更加美好，还能收获一份内心的愉悦与满足。

只要花点小心思，每个女孩都是生活家。



勤浪



yoyo



西西



南静



蔚蔚

每个女孩都是生活家
文艺的姑娘改变生活

CONTENTS

目录

第1章 让喜欢的事成为工作

- | | |
|--------------------|-----|
| 从头到尾做好一件事 | 002 |
| 让喜欢的事情成为工作 | 007 |
| 最糟也最棒的人生，是从缺陷中找到美好 | 011 |
| 人最重要的是要有喜欢的东西 | 016 |
| 手艺人般的踏实与专注，比梦想更重要 | 019 |
| 蜜思的朋友们 | 022 |
| 羊头：工作的灵感来自于生活的热情 | |

第2章 文艺也是一种生活

- | | |
|-----------------------|-----|
| 书店的灯光，照亮你回家的路 | 034 |
| 把桌布铺好，再买一束鲜花 | 040 |
| 睡觉前，为自己抄一首诗 | 043 |
| 她是孙燕姿，她陪我走过十年 | 047 |
| 听一首青春的歌，大声说我还年轻 | 051 |
| 蜜思的朋友们 | 056 |
| 程璧：音乐不是最重要的事，感受生活的美才是 | |

每个女孩都是生活家

——好感生活的32个提案

第3章 唯有美食不可辜负

- 工作再忙，绝不敷衍每一顿饭 068
- 每一种食材，都会遇到命中注定的油 072
- 厨房里的数学家，与零碎食材大作战 075
- 比甜点更治愈的，是动手制作甜点 078
- 将平凡的食材烹饪出不平凡的滋味 082
- 蜜思的朋友们 086
- 慧慧：带有“爱”的食物，都是美味的

第4章 衣服是灵魂的影子

- 衣服记录下的人生，比文字还真实 096
- 我的第一件定制旗袍 102
- 老裁缝妈妈，有颗不老的爱美心 109
- 一个人的一生需要多少衣服 113
- 蜜思的朋友们 117
- 宁远：一件好的衣服，需要遇见懂它的那个人

CONTENTS

目录

第5章 一间属于自己的房间

- | | |
|---------------------|-----|
| 就连喝水都感觉幸福的绿萝 | 128 |
| 整理房间就是整理人生 | 132 |
| 我流浪过的那些房间 | 137 |
| 逛小店，遇见物，遇见自己 | 141 |
| 蜜思的朋友们_ | 146 |
| 潇然：在城市中央，布置一个自然野趣的家 | |

第6章 聆听你内在的声音

- | | |
|-----------------------|-----|
| 回归身体，重新倾听自己 | 158 |
| 《阴道独白》，身体不该是羞耻的秘密 | 162 |
| 不知道干什么，就去跑步吧 | 166 |
| 一个人的时光像下雨，打湿你也滋养你 | 169 |
| 蜜思的朋友们_ | 173 |
| 金鑫：身体的变化，在练习中自然而然地产生着 | |

每个女孩都是生活家

——好感生活的32个提案

第7章 练习一个人，也练习爱

在你的城市，你是不是只有一个人	186
没有最好的爱情，只有勇敢的陪伴	190
爱情，是遵从内心真实的欲望	194
偶然的相遇让生命如此美丽	197
写封信，寄给你最爱的人	200
蜜思的朋友们	203
艾小羊：没有不好的爱情，只有不知反思的人	

第1章

让喜欢的事
成为工作



做好一件事 从头到尾

彭浪 / 文

如果你问我们几个小伙伴，成立“蜜思”这几年最大的收获是什么，是出了几本作品，收获了多少粉丝，抑或是赚了多少钱吗？都不是。最大的收获，是体验到从头到尾做好一件事情的乐趣。

从头到尾做一件事，说起来很简单，要做到却不容易。以前我们当编辑，大家有句共同的口头禅“我家孩子”，说的是自己的书，就像十月怀胎诞下的孩子一样宝贝。不过那时我总觉得，自己充其量只是这孩子的接生婆而已。

在工业社会里，很多人都只是螺丝钉。一个项目层层拆分，最后每个人都只负责手头的一部分。即使完成得再好，只要没体会过从头到尾完整做一件事情的乐趣，就很难在工作中感受到自己身而为人的完整性和使命感。对于编辑而言，哪怕书再成功，也不会觉得是自己的功劳。而一旦失败，又会遗憾有太多自己不能控制的环节。