

TAKE TIME TO
WASTE YOUR LIFE

一模一样的人生只有一次

把力气花在你想要的生活上

朱宏 著

TAKE TIME TO
WASTE YOUR LIFE

把力气花在你想要的生活上

朱宏 著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

把力气花在你想要的生活上/朱宏著. —长沙:湖南文艺出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5404-8082-0

I. ①把… II. ①朱… 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 (2017) 第 084753 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·随笔集

BA LIQI HUA ZAI NI XIANG YAO DE SHENGHUO SHANG

把力气花在你想要的生活上

作 者: 朱 宏

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 毛闽峰 赵 萌 李 娜

特约策划: 李 颖

特约编辑: 张明慧

营销编辑: 好 红 雷清清

封面设计: 梁秋晨

版式设计: 潘雪琴

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 212 千字

印 张: 9

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8082-0

定 价: 39.80 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

序

不顾一切地去体验生活

。

已经不知道是第几次重新写这篇序了。

这事情对我来说着实很难，其实我之前写了一篇长长的、讲大道理的序，但是在审稿的过程中，自己读过几遍后愈发觉得不堪入目。我没有资格去讲那些人生经验，我所能代表的只是我个体的选择，我表达的也只是我个体目前的满足感。我主动放弃了很多入羡慕的外企高薪，选择了一种平淡却也忙碌的自由生活，我的行为让周围所有人不解：我不顾一切甩掉的那份工作，正是他们很多人拼死拼活求之不得的职业目标。

重写这篇序的场景很有意思，《创业家》杂志约我拍一段短视频，

用以传播自由职业的生活方式。现在我在创业大街的3W咖啡馆坐下，面对着摄像机和聚光灯，手边摆着咖啡杯，像模像样地表现出打字写作的状态。其实这一年多的生活状态大抵如此，遛完狗，背上包出家门，找个适合写东西的咖啡馆，一坐就是半天。看书，写字，聊天，太阳落山便去健身房游泳。

赶一篇稿，赶一本书，然后赶下一本书；看一本书，然后看下一本书。每当这时候我都会想到毛姆的《刀锋》中提到的主人公拉里，在阅览室坐下看书八九个小时不动。如果我还在上班的状态中，断然是不可能拿出这么长的时间去静下心来阅读的。

离职后我刻意让自己摆脱了智能手机，于是也就摆脱了朋友圈，没有工作的束缚，也没什么要紧事需要随时看手机，不会有人找我，真要有找我的一定会打电话，所以手机不是那么要紧的东西了。

我作为设计师工作了十多年，职业的最后几年的岗位是用户体验设计布道师，这份差事让我有机会接触到国内外一线的设计大师和专业设计公司，也让我离以前的偶像们更近，我原本想邀请他们中的一至两位为这本书写序（我之前出版的设计书都是这样），但是这本书，你们都看到了，和设计又确实没什么关系。

我并不想灌输鸡汤，也不想再说多余的故事。人在不同的年龄阶段和不同社会地位中，所追求的东西是不一样的。我也曾经有过非常非常卖力地去追逐名利过程，但实际上它让我失去了更多可贵的东西。但如果有机会重来一次，我可能还是会做出和当时一样的决定，毕竟那就是人，有血有肉有贪欲又有顾虑的人。而现在，我更希望生活安静一些，能随心所欲一些，能不想做什么事就不做什么事。

人就得先工作赚钱，赚够了再量入为出过日子，似乎这是一种正常得不能再正常的活法。但实际上很多人把所有时间都耗费在赚钱之中，再也停不下来，并不是每一个人都能真正把自己的几十年活明白了。现在，我把所有能花的钱全都尽快花掉，因为只有把钱花掉，才实现了它的价值。如果能把每一天都当作最后一天来度过，每一天都让自己去积极实现每一个稍微抬抬手就能实现的愿望，让自己积极地消费、积极去看这个世界、积极地去体验稍微吃点苦吃点亏就能更快活的生活方式，这才叫真正不枉此生。

世界上最宝贵的毕竟还是时间。

无论你有多少钱，生活窘迫还是富得流油，你都可以寻找到让自己快乐的一种方法，只要你充分利用好了自己的时间，你都可以活得很好很精彩。人这一辈子其实就是在不断地寻找快乐的过程。很多人在赚钱的过程

中获得快感与满足，我承认这也是一种快乐的过程；而暴富后去享受那种挥金如土的感觉，这也是一种快乐；很多人在与女性交往的过程中收获快乐；也有人在教育孩子成功的过程中获得快乐……千奇百怪但都是体验丰富人生的方式。谁都可以得到更富有的生活，但人世间的一切不过就是交换而已，拿你的时间和你的健康、你的家庭幸福去换取账户上更大的数字，这不一定是件好事。而我如今找到了更好的生活品质升级之路，那就是尽量为生活进行更好的点缀，给自己创造更多的故事，但又不给当前带来太大的压力，这就是这本书里我想说的事情，也就是我想说的更好的生活。

我喜欢研究各种科技产品，也喜欢皮具、木工和文身，喜欢很多需要动手去创造的东西。我也热爱旅行，毕竟旅行是帮我们增长更多见识的途径，还有阅读，阅读更多的书，掌握更多的知识，同时再去创造一些什么专属自己的独一无二的作品，这些都是每一个人能享受到的更好生活。更好的生活不单是自己活得自在潇洒，也存在于大家的社交网络之间，去了解其他人的生活，更宽容地对待生活中所有的遭遇，去理解那些原本我们不想不屑去理解的人。我把很多很多的小故事写在了这本书中，我不希望我的话题变得过于肤浅，我希望去挖掘一些能让我们的内心更加平静的内容。

为这本书取名字是个非常艰难的过程，在博集天卷的李颖编辑和毛润峰总监的帮助下终于有了这个书名。我曾经一直想要个更短更意识形态的名字，但是毕竟不是畅销书作家，简短的书名不能帮助广大读者了解到我

和我的故事，希望此刻拿起书来翻到此的你，原谅我的粗糙语言及片面观点。既然我们对生活有着同样的热情，我相信书中的故事你一定能感同身受，当你读到我描写我的朋友，我回忆那些萍水相逢又渐行渐远的人，你一定会把我当作一位可以诉说心事的久违老友。

如果你也一样不顾一切地去投入生活，生活也将向你展示更色彩斑斓的一面，这绝不是上班下班那么枯燥无趣，也不只是买菜洗碗那么平淡真实。每个人都可以有自己更好的生活，不能轻易说做到最好，但是我们永远能通过不懈努力让自己比去年比上个月的自己活得更好。

是为序，去年给上一本书写序的时候窗外也一样飘着杨絮。

朱宏

2017年4月14日 于北京







序 不顾一切地去体验生活 ° 001

美好物质，生命的伤

PART 1

1°1 三千块的电吹风和三万块的电熨斗 ° 004

1°2 眼镜是个好东西 ° 008

1°3 不用钱包也能实现理想 ° 014

1°4 笔和纸之间 ° 023

1°5 买买买和卖卖卖 ° 030

1°6 每个人都有一个收藏癖 ° 034

1°7 保时捷和新能源 ° 042

1°8 在時計里 ° 047

002

2°1 到处去浮沉到处有床 ° 062

2°2 小樽之星 ° 067

2°3 带上自己去巴黎 ° 072

2°4 那时环游世界的梦也不再做了 ° 076

2°5 时间在布拉格停止 ° 081

2°6 飞机师的梦 ° 087

2°7 环冰岛后记 ° 090

PART 2



在路上发现自己



不上班的理想生活

- 3°1 裸辞之后 ° 108
- 3°2 没有iPhone的三十天 ° 112
- 3°3 贴膜的那些小事 ° 124
- 3°4 在岳各庄，在果蔬好 ° 129
- 3°5 玩“皮” ° 134
- 3°6 堵在路上的浮华 ° 140

PART 3

PART 4

4°1 撞破南墙，才是老崔 ° 154

4°2 和渡边空的三个小时 ° 160

4°3 局长良良 ° 164

4°4 黎明与我 ° 174

4°5 明星 ° 180

4°6 吉他之神 ° 188

4°7 厨房与爱 ° 205





回望初心，
再出发

PART 5

- 5°1 Kindle和书 ° 220
- 5°2 真正的创作 ° 225
- 5°3 人人都能拍照 ° 231
- 5°4 其实你可以记住 ° 237
- 5°5 如果每个月花两百块买书 ° 244
- 5°6 在暴雨中 ° 250
- 5°7 做个有趣的人 ° 257

后记 写一本自己爱看的书 ° 266

PART 1



美好物质，生命的伤

TAKE TIME TO WASTE YOUR LIFE

把力气花在你想要的生活上

