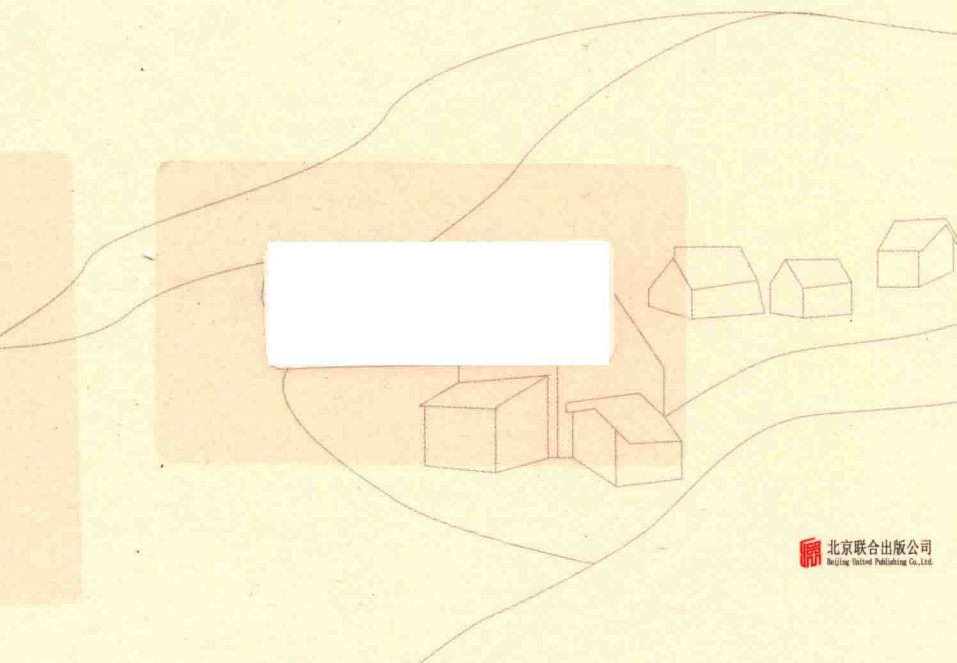


# 人生只有一次 去做自己喜欢的事

(美) 摩西奶奶 作品



# 人生只有一次 去做自己喜欢的事

(美) 摩西奶奶 作品



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

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生只有一次,去做自己喜欢的事 / (美) 摩西奶奶  
著;姜雪晴编译. — 北京:北京联合出版公司,  
2017.8

ISBN 978-7-5596-0674-7

I. ①人… II. ①摩… ②姜… 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 (2017) 第 166983 号

## 人生只有一次,去做自己喜欢的事

作 者: (美) 摩西奶奶  
责任编辑: 李 婷 徐秀琴  
版式设计: 冉 冉

---

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: 55千字 700毫米×980毫米 1/32 印张: 6

2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0674-7

定价: 39.80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: 010-82069336

## 自序



我老了，看着干枯的手臂和镜子里那张布满皱纹的脸，我不得不承认时光带走了我生命中的许多东西，其中包括我最宝贵的青春和健康。

但与此同时，我也不得不承认，生命是一场曼妙无比的奇异之旅，我已经走到了人生的边缘，慢慢前行，我不知道自己还能走多远，回过头来看一看我这漫长一生的点点滴滴，不得不再次感叹，人生真是无比奇妙。

我以“农夫的女儿”“工人的妻子”“孩子们的母亲”这样平凡而简单的身份，默默地度过了大半段生命，却在人生

的最后一段时光，因为种种好运和巧合，令我成为美国人眼中的“名人”，大家都知道了我，他们谈论我，想要知道关于我的事情，我开始被关注，被越来越多的人了解。

每当有人问我关于一些人生的感悟时，我总是觉得难以张口。因为我的人生太过平淡无奇，我不知道自己那些老生常谈的人生感悟，是否真的能够给予需要帮助的人一些启示。许多人用真挚而期待的语气问我有关生命的意义，坦率地说，我无法给出答案。在我人生经历过的这 80 多个年头里，见过了许多许多的事情，也经历了许多许多的离别。

我的丈夫在我 60 多岁的时候离我而去，我的老朋友们也一个一个地和我告别。在我人生的这段时光中，许多次，我

因为失去而感到难过，失去我爱的人，失去了宝贵的时间，失去了许多自己曾经拥有，但却并不曾珍惜的东西。

在我的画被越来越多的人喜欢和购买后，有人问我在画画方面取得这样的成就，是不是感到很开心。

我的确是开心，但开心的并不是因为我的画不断地被卖出，而是因为我能够做自己喜欢做的事情，这对我来说才是最重要的。

在我刺绣的时候，我是因为喜欢才去做这件事情；在我给孙女、孙子讲故事的时候，我是因为爱看他们天真的笑容才做这件事情；在我于厨房间忙碌时，我是因为喜欢家里人吃到我做的食物才去做这件事情的。

做什么事情并不是最重要的，重要的是做这些事情时，你是否感到愉悦和幸福。假如我的画作一幅也卖不出去，没有人看我的画，我也还会继续画下去。在和孙女、孙子玩耍之后，我会画下他们顽皮的样子；在一场大雨过后，我会画下地平线朦胧的彩云；在每一个让我心动的瞬间之后，画下值得我去记录的一切。

对于我而言，对人生的要求其实很简单，能够始终保持快乐的心情，去做自己喜欢做的事情，就是莫大的幸福。我在80岁时拿起画笔，还举办了画展，取得了人们眼中所谓的“成功”，但在我看来，守着家人，在他们的陪伴下作画的平静日子，才是生活真正的、实质性的内核。

我时常对给我来信的一些年轻人这样回复：不要惧怕未知的明天，找到自己喜欢做的事情，并且坚持做下去，从中获得乐趣，这样的人生自然是美好而愉悦的。

人的一生，实在是太过短暂，多少岁月在你不经意中就悄然滑过。时间远比我们想象的更加不留情面。在我们年轻的时候，我们以为未来还久，还可以在时间的河流中无所事事，但很快我们就会发现，匆匆流逝的时间，逼迫着我们不得不仓促地应对生活。

在现实的生活中，我们每个人都不能随心所欲。我们总会做出这样或者那样，与我们内心所想相违背的选择。在我们老去的时候，回顾这一生，不由得感慨时光匆忙，有许多



后悔的事情。

我只想说，在我们漫长而又短暂的一生中，在我们所经历的风风雨雨中，找到自己发自内心喜爱去做的事情，并坚持做下去。让这一点点小小的坚持，带给我们微妙的喜悦。不要因为内心的迷茫而忧虑，慢慢来，只要你能够找到自己喜欢做的事情，任何时候开始，都不会太晚。

# 目 录

自序 01



你最愿意做的那件事，  
才是你真正的天赋所在

---

好好做你喜欢的事，并且把它做好 03

世界会变，但梦想始终如一 08

绘画不是为了名声，是为了时光流逝使我心安 16

找到自己的路，全心全意走下去 24

真正的富有是不放弃希望 32



诚实地面对自己，  
希望才会如期而至

---

尝试改变心的轨迹 39

不要违背自己的本心，便是真正爱自己 45

请守护心底的期冀 53

用自己的方式选择开始 60

爱你的现在 69



要相信，美好的生活已经出现

---

一切的发生，都是最好的 77

所有的美好都藏在不经意间 83

时间是最好的甚至是唯一的生命刻度 91

幸福的秘诀不是别的，而是拥有自己的风景 98

热爱这个世界，不要感到疲惫 103



最好的时光不在别处

---

每个人都会从生活中得到一切 111

所有不起眼的平常时刻，都是永恒的美好 116

你不喜欢的每一天都是不属于你的 121

幸福是一段没有终点的旅程 128

生命在任何时候都不太晚 136



赋予灵魂美感

---

你获得了什么，在于你的付出 143

生活是我们自己创造的，永远如此 148

接纳自己，与生命中的缺憾和解 153

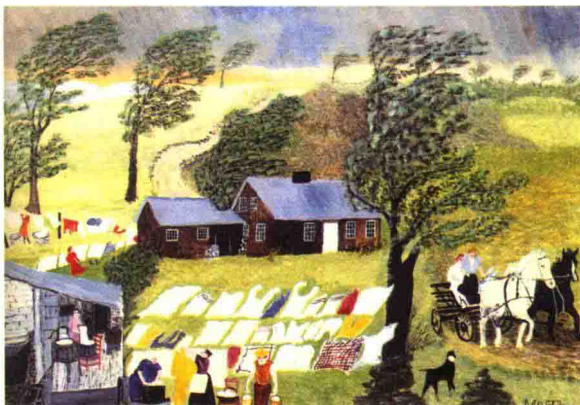
成为你自己 161

人生的意义不在于留下什么，而在于经历 169

---

你最愿意做的那件事，  
才是你真正的天赋所在

---







## 好好做你喜欢的事，并且把它做好

在这个世界上，人们想要做的事情太多了。我们漫长的一生中，实在是充满了许许多多的美好心愿待我们去实现。当我还是一个小女孩时，在一个阳光灿烂的天气里，躺在草垛上，静静地望着湛蓝的天空，感受着安静的风从我脸庞吹过，我的心里涌现出了一些复杂、难以言说的情绪。

也许在很多人的生命中，都曾有过这样一个微不足道的时刻，但他们都会很快忘记，我却一直记忆深刻。当时，四周的环境沉闷安静，朦胧的远景里，是参差不齐的屋顶和看不清样子的飞鸟。怠懒的气息萦绕在我的身体四周，隐隐约约有一种奇特的味道。

几十年之后，在我拿起画笔，画出一幅又一幅心爱的画