



韩梅梅 / 著

有些事现在不做，
一辈子都不会做了



There are some things not now,
you will never be done

Innovative Idea
LIFE 创意生活

北方妇女儿童出版社



“只需去做，生活就会改变”

上架建议：畅销书·励志

ISBN 978-7-5385-4283-7



9 787538 542837 >

定价：25.00元

韩梅梅 / 著

有些事现在不做，
一辈子都不会做了



创意生活

 北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有些事现在不做，一辈子都不会做了 / 韩梅梅著. —
长春：北方妇女儿童出版社，2010.1
ISBN 978-7-5385-4283-7

I. ①有… II. ①韩… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第241438号

有些事现在不做，一辈子都不会做了

策 划：严晓娥
作 者：韩梅梅
责任编辑：王天明 熊晓君
装帧设计：远行工作室
出版发行：北方妇女儿童出版社
地 址：长春市人民大街4646号 (130021)
印 刷：三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本：880×1230mm 1/32
印 张：6
字 数：100千字
版 次：2010年1月第1版
印 次：2010年1月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5385-4283-7
定 价：25.00元

版权所有 盗版必究



从现在开始，格外珍惜时间，
让生活充实起来

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



请安静下来，
想想什么是你真正想要的

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



从现在开始，
只吃健康食物

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



从现在开始，
把已经做了一半的工作统统完成

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



从现在开始，
改变说话的方式

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



从现在开始，
感受深呼吸的美丽

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



妈妈的手，你握过吗？

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



从现在开始，对不了解的领域做一番探索和研究

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



在家里挂一个小黑板

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



从现在开始，运动起来

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



享受一次香香的、
热腾腾的泡泡浴

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



买个零钱罐，存点零花钱

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



和一个小孩一起度过一天

[http://www.51cto.com/html/extra/collected/1166410.html#substream](#)



清理你的衣橱

Clean up your wardrobe



请朋友来家里看一张DVD

Invite friends to come to your house to watch DVD



每个礼拜拿一天只吃素

Take a vegetarian one-day per week



到一个离你很近但从没有去过的小街或者胡同转一转

Go for a walk in a lane or alleyway nearby that you'd never been to



从今天开始，忘掉某个长久以来一直困扰你的人或者事

From today, forget a person or something that troubles you for a long time



为一个特别想买的东西设立一个新账户

Open a new account for something you want to buy



用钢笔，给某个特别的人写一封信

Write a letter for a special person with pen



自己动手，画一张画，装裱起来

Draw a picture yourself, and mount it



做一个梦境日记

Keep a diary of dream



想过做义工吗？行动吧！

Do you want to be a voluntary worker? let's do it!



来一次彻底改头换面

Make a big change to yourself



在马桶边放一本小小的笑话书

Put a small joke book beside toilet



策划一个读书会怎么样

How about plan a reading party

和父亲去散散步
Go for a walk with father



给你将来的孩子写一封长信
Write a long letter for your future children



为爱学做饭
Learn to cook for love



今天去开怀畅饮一杯
Have a booze-up



开始减肥
Begin to lose weight



开始写个小说，然后去寻求出版
Begin to write a novel and then publish



去寻找一个失去联络的朋友
Find a friend that lose contact



带个帐篷，露营去
Go camping with a tent



清理你的冰箱
Clean your fridge



别出心裁，自己设计一张贺卡
Design a card by yourself



就你自己，和月亮相对
You and the moon, face to face



在出国旅行前，看完一本介绍这个国度的书
Finish reading an introduction book before go for a trip to a foreign country



看一本艺术普及书
Read an all-pervading art book





去录音棚唱歌去
Sing in a recording studio



找个机会，帮朋友搭一根红线
Try to be a matchmaker to your friends



去游乐园尽情地耍一耍
Enjoy one day in amusement park



去拜访一位老朋友
Visit an old friend



学习品茶
Learn to taste tea



搬动家具，重新摆设它们
Move furnitures and rearrange them



在黑暗中坐一会
Sit for a while in the dark



在白天去电影院，
看一场使你流泪的电影
Watch a movie that can make you cry during the day



取下手表，关掉手机，安静度过一天
Take down the watch, turn off the TV, spend whole day quietly



买个雅致的笔记本，写写日记
Buy an elegant notebook, keep a diary



定期做个体检
Take a regular health examination



找个时间，修补某件旧物
Find a time to fix old materials



整理你的照片
Sort out your photos

种植一棵新鲜的植物

www.163.com/search?q=种植一棵新鲜的植物&from=enter



好好设计一下你的办公桌

www.163.com/search?q=好好设计一下你的办公桌&from=enter



参加一个你感兴趣的课程

www.163.com/search?q=参加一个你感兴趣的课程&from=enter



干点体力活

www.163.com/search?q=干点体力活&from=enter



开展一次没有目的旅行

www.163.com/search?q=开展一次没有目的旅行&from=enter



去参观博物馆

www.163.com/search?q=去参观博物馆&from=enter



多看几部纪录片

www.163.com/search?q=多看几部纪录片&from=enter



有问题，上维基百科

www.163.com/search?q=有问题，上维基百科&from=enter



逛逛旧货市场

www.163.com/search?q=逛逛旧货市场&from=enter



观察一朵花开的过程

www.163.com/search?q=观察一朵花开的过程&from=enter



睡前看一本书

www.163.com/search?q=睡前看一本书&from=enter



在冬天来临前，织一条围巾

www.163.com/search?q=在冬天来临前，织一条围巾&from=enter



乘船远行，到海的中央去

www.163.com/search?q=乘船远行，到海的中央去&from=enter



如果无聊，何不学一门乐器？

www.163.com/search?q=如果无聊，何不学一门乐器？&from=enter





找个寺院，听法师讲话

Find a temple and listen to the monk's speech



听一听老歌

Listen to the old songs



睡个午觉

Take a nap



和一位老人聊聊天

Talk with an old man



发挥创意，参加化妆舞会

Use creative take part in a masquerade



爱好烘焙的都是好心人

Baking lovers are kindhearted



去飞机场，度过犹豫不决的时间

Kill your hesitating time at the airport



每年献一次血

Donate blood once a year



涂鸦

Do graffiti



搭火车，去旅行

Have a travel by train



从内到外，清理你的电脑

Clean up your computer from inside to outside



信奉简朴生活的人，不看电视

People who believe in simple life never watch TV



现在开始，慎重选择生命中的访客

From now on, choose visitors carefully in your life



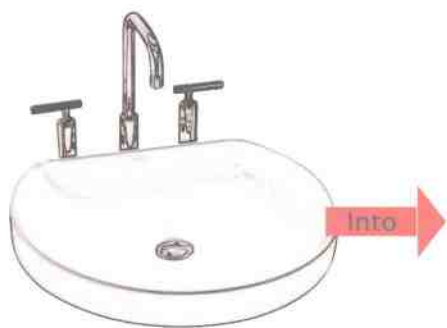
为自己安排规律的作息

Make a regular rest for yourself



现在起，温柔地对待他人

From now on, treat others gently





从现在开始，稍身珍惜时间， 让生活充实起来

From now on, cherish time extraordinarily, make life substantial

不管你拿到这本书的时候，是哪个季节，请你发自内心地，为自己做一个调整和计划，不一定只有新年才可以是“新的开始”，每一天，你都可以抛去过往，开始崭新的自我。你准备好了吗？就从今天开始，让接下来的人生，成为你最充实、最愉快的时光。

其实，很多事都可以不需要太认真，身边总是有很多机会的，有很多地方值得你游历，有很多美食等着你去品尝。还有

很多实际的事情等你去做，而不要只是在脑子里想象。

身体健康、心智健全、平平稳稳活过一天又一天的人，有什么好埋怨的吗？

每个人都会在这样的日子中老去，时间不会因为任何借口而停留。而我们所倡导的“创意的生活”的意思就是——“拥有自己的时刻”。

所以一分钟都不要浪费，去做一些“自己的事情”，拥有自由的时刻。

Time

假如你只能再活一个月

Hypothesis: you can live just one month

如果你只剩下这么短的生命，你想做什么？会有什么改变？你会住在哪里？想要一个什么样的环境？会特别珍惜什么？

或许，你会开始思考：在你的生活中，什么对你是最重要的？你所花费的时间是否用在最重要的事情上？

我们大部分人并没有将时间用在最重要的事情上。因为我们从未认真思索过，自己生活中最要紧的东西或目标究竟是什么。等到有一天我们终于思索到这个问题，可是时间已经过去好多……

1 做完这样的假设，你也许会大松了一口气，因为，你还很健康，还有很长的人生道路要走。

那么，怎样度过接下来的时光？

2 做完这样的假设，你或许可以扪心自问，是否忽略或忘记了自己内心最深处的需求。

如果，目前的生活方式阻碍了你向重要目标迈进，那么，就不要犹豫，做些改变，比如取消一些活动，或重新安排你的时间。

3 做这样的假设可以让你确信，你现在过的生活，对你来说是最有意义的。

上帝让我们活一日，我们便愉快地过一天。**记住：期待着明天但又不为明日发愁的人才是真正从容的人。**



请安静下来， 想想什么是你真正想要的

Please calm down, and think about what is you really want

思考过你的人生目标吗？

Have you pondered your life goal

你现在居于人生的什么位置？

未来想要达到什么目标？

还有什么是你很想得到的？

你现在所想的，是你真正想要的吗？

请安静下来。安静地去探索一次自己的内心，**想想你对什么真的很有兴趣**，让你的兴趣来主导你做决定吧！**人生要有乐趣，这太重要了！**

然后，拿一张干净的纸，把这些写下来。

你现在最想做的是是什么？

你最想花时间和谁在一起？

哪些事情可以完全不必去做？

想让什么新东西加入你的生活吗？

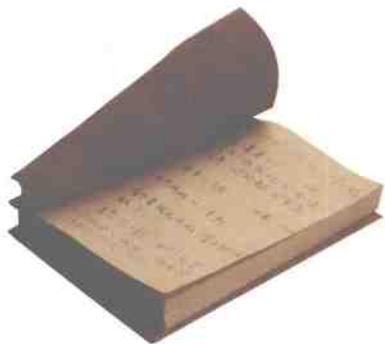
这个礼拜有什么计划？

下个月你要做什么？

一年之后你想要达到什么目标？

五年、十年之后呢？

写下你生活目标的这张纸，要放在你经常可以到的地方。可以在写字桌前，也可以在浴室的镜子前。今后，**即便是你每天只是看它一眼，它也会带给你正面的力量**。如果你这样做了，在潜意识里，你将更接近你的人生目标。



问问我自己 Ask myself

你现在属于人生的什么位置？

快30了，走过了一些路，做过了一些事情，开始学会沉默，开始想要简单。

幸运的是，对过去的生活没有什么任何后悔，对未来仍然充满了希望。唯一的尴尬就是“是否结婚”这样的问题越来越多。

未来想要达到什么目标？

能充分享受自己感兴趣的事情，有能力为家人朋友分享更好的生活。

还有什么是很想得到的？

更多的知识和美景。

这个礼拜有什么计划？

要把自己的工作筹备工作完成，下周一开始正式上班。

下个月你要做什么？

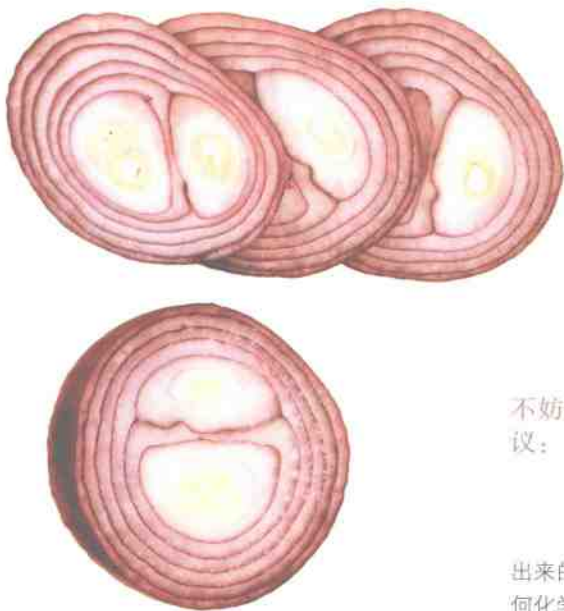
去台湾见朋友。

一年之后你想要达到什么目标？

我的工作室已经进入工作正轨，现代舞的学习有进步。

五年、十年之后呢？

健康是第一，希望那个时候，不管在哪个国家、哪个城市，做什么，都能内心平静，做着喜欢的事情。



从现在开始， 只吃健康食物

From now on, just eat healthy food

想想，你现在每天都吃下了多少被加工过的食物？在产品的外包装上，写着这个食品有着多么丰富的营养，实际上，在食物被加工的过程中，有的加了大量的防腐剂或其他有害的物质，有的大部分的维生素、矿物质及其他有营养的物质都被去除或毁掉了。

你吃下的食物，决定了你的健康。

从这个礼拜开始，你将吃什么？

在什么时间吃？

用什么样的心情去吃？

这些问题都是值得你去思考和实施的。

不妨听听下面几个健康进食的好建议：**listen to some tips**

1 多吃没有用任何化学肥料种植出来的新鲜水果和蔬菜，这些食物没有任何化学物质，营养价值也比较高。

2 在固定的时间吃，并且细嚼慢咽，让食物在嘴里细细地咀嚼，好好地消化。

3 吃东西时应该放轻松，享受食物的滋味。当你慢慢品尝食物时，你的口中会分泌出更多的唾液，胃酸也更容易制造出来，以帮助你消化。

4 不要吃得太晚。如果吃得太晚，消化系统必须整夜工作，因而无法得到休息。

5 不要吃得太饱。你的胃只有你的拳头大小，吃下太多食物，胃会被拉扯大，又塞得满满的，会让消化过程受到很大的阻碍。

6

办公室里一坐就是八小时，皮肤干燥，身体缺水，急需健康食物的救援。现在，每天带一个水果出门已经是很多细心OL的习惯之一。所有的水果当中，苹果是“平均分”最高的了。

记住，吃苹果要连皮一起吃，因为约1/3的营养成分存在于皮内。



8

女孩子别忘记用红枣泡茶喝，也可以放一包枣在你的桌面上。总之，养成习惯就好，坚持一段时间，你会发现自己的气色改善很多。



7

下午三点正是为身体补水的好时间。除了你热爱的咖啡和茶饮，一杯豆浆是更好的选择。豆浆还是安全的植物雌激素的来源，是非常健康的女性食品。如果喝豆浆不方便，每天让自己吃一小包豆类食物也是一个备用选择。