

有些事你现在不做 还要等到什么时候

文君↓编著

| 在疲于奔命的社会让生活变得细致的人生顿悟书

看了就想去做点什么的幸福指南

重拾简约温情
领略无压“慢生活”

在以“数字和速度”为衡量指标的今天，让人们身心放松的“慢运动”、“慢生活”成为一种时尚潮流。正如约翰·列侬所说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”“慢生活家”卡尔·霍诺指出，“慢生活”不是磨蹭，更不是懒惰，而是让速度的指标“撤退”，让生活变得细致。

华夏出版社

有些事你现在不做， 还要等到什么时候？

文君↓编著

华夏出版社



图书在版编目(CIP)数据

有些事你现在不做, 还要等到什么时候 / 文君编著.

—北京: 华夏出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5080-6795-7

I. ①有… II. ①文… 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(2012)第000604号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

有些事你现在不做, 还要等到什么时候

编 著 文 君

责任编辑 赵立民

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面插图 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 230千字

版 次 2012年2月第1版 2012年5月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-6795-7

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

PREFACE

慢下来，笑着行走人生

阿兰·罗伯特说：“每个生命都是一种行走，坚持走下去，才会有出路。”生命是一次远足，感悟行走，感悟真实的生命过程，在人生的旅行中寻找生命的真正意义。

行走是一种生活姿态，或快或慢，这姿态源自内心深处的本色表现，是生命对回归原生态的渴望。滚滚红尘中，你可以是高官名爵、富豪大款，但在大自然下，却都只是一个普通的行者。质朴本色的行走姿态，让身心回归原野，悉心感受行走的真谛，才是最美好的行走。

放慢脚步，行走你的人生。每天忙于行走，是否感到劳累？累了，就让自己休息一下。如果你喜欢热闹，那么叫上你的朋友，一起去狂欢；或者让自己大醉一场，让所有的烦恼和不快随着狂欢而消失；或者登上山顶，对着天空大声喊出你的烦恼。如果你喜欢宁静的世界，那么可以学学瑜伽，学会冥想，或者关掉手机，扔掉手表，让自己过一天没有时间的生活。你也可以让自己闲居在家，听一首老歌，喝一杯咖啡，给自己做个舒服的SPA。遇到雨天的时候，可以让自己静静地坐在窗户前，听听雨滴敲打窗户的声音。

匆匆人生，无数身影从我们身边悄悄溜走。偶尔驻足，总会发现许多过往的痕迹。还记得儿时和你一起追逐打闹的好伙伴吗？还记得年少时曾让你的学习有了转折的老师吗？还记得儿时那些用树叶做的书签吗……沿途的风景总是那么美丽，却又稍纵即逝。停下你的脚步，寻访儿时的伙伴，找回曾经的童真；停下你的脚步，怀着一颗感恩的心，去探望你的人生导师；停下你的脚步，为你的父母烘焙一个蛋糕，或做一顿丰富的晚餐。还有那一路伴随你走过风雨的他（她），爱他（她），就为他（她）做一次烛光晚餐，然后牵着他（她）的手，走上幸福的婚姻殿堂……我们往往过于关注自己，而忽略了这些沿途的美丽风景。人生道路虽然漫长，没有这些亲朋好友的祝福和支持，我们很难走下去。学会感恩，感谢这世界的馈赠；学会珍惜，幸福就在你身边。

人生道路漫长，如果总是按照既定的路线去行走，是否厌倦了呢？我们不妨学会变通，改变一下人生路线，尝试一下创意的快乐。你可以暂时告别同伴，一个人背起行囊，去心仪的地方旅行；或者骑上单车，做一个浪漫的旅行者；或者去江南水乡，感受江南的宁静与安详；或者寻找一个清静的寺院，在香火缭绕的大殿前倾听法师对人生的启示……每个人的人生都可以是一个精彩人生，去别的道路上看看风景，总会有奇迹般的收获。

人这一辈子，需要做的事情很多。行走在人生的道路上，学会感恩，学会珍惜，学会独立行走，让我们的心灵跳出琐碎，沉醉于沉思之中，深度诠释并丰富着我们的人生。对酒当歌，人生几何？只要我们用无尽的爱去感受，就会明白人生的真谛。让我们迈着坚定的步伐，伴着希望的节奏，和着心中的歌，微笑前行，笑傲人生！

诗人顾城曾经说过：“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”人生的旅途并不会总有朋友相伴，孤单的旅程一样可以享受美好的风景。偶尔尝试在黑暗中起舞，做一个黑夜中的舞者；或者关上手机，背起行囊，带上自己的幸运符独自远行；又或者给自己一次走夜路的机会，感受孤独的力量……人生最大的敌人不是他人，而是自己。学会战胜自我，战胜黑暗，战胜孤独，享受人生的乐趣吧。

目录

CONTENTS

CHAPTER 1

一个人旅行，让自己成为主角

夜色里，一个人静静地走	002
消失一天，独享生活	005
浪漫单车自由行，青春在飞扬	008
经历一次没有目的旅行	011
失意时乘船远航，感受海的博大	014
拿起DV，让自己做一次主角	017
给自己制作一个幸运符	020
记录梦境，发现自我	023

CHAPTER ②

让追忆的思绪吹拂岁月的痕迹

收集树叶做书签，找寻童年的回忆	028
故地重游，重寻遗失的美好	031
送走一个载着思念和祝福的漂流瓶	033
有没有那么一首歌能让你想起我	036
去海边垒沙堡，让思想回到童年	039
静静地倾听窗外的雨声	042
放松下来，安静地冥想	045

CHAPTER ③

感受爱情，品味幸福

为所爱的人做一次烛光晚餐	050
和爱人坐上火车去西藏	054
和旧爱微笑着说再见	057
精心做一本爱的纪念册	060
独一无二的求婚	063
穿上情侣装，与爱人共同逛胡同	066

201	用博客记录你们的爱情	068
801	将浪漫进行到底	071
111	为伴侣画一张肖像	074
411	带上你的祝福，参加一次婚礼	076

CHAPTER ④

物之美，品于心

	到江南水乡，撑着油纸伞走过雨巷	080
	感受经典艺术的魅力	082
	姑苏城外听暮鼓，寒山寺里吃斋饭	085
851	到心仪的地方远行	088
181	回归田园生活，诗意地栖居	091
481	去野外露营，远离尘世的喧嚣	094
881	参观一次美术馆	097

CHAPTER ⑤

给生活加点糖

	尝试享受创意的快乐	102
--	-----------------	-----

880	学习瑜伽，提升个人气质	105
170	写一本小说，记录心路历程	108
170	学习手工制作，让自己心灵手巧	111
170	随身携带一个本子，记录你的灵感	114
	忙里偷闲，释放压力	117
	学会一种乐器，演奏美妙的生活	120
	用坦然的心去写一部“忏悔录”	123

CHAPTER 6

心灵不做被束缚的鸟

280	有悲伤就大声哭泣	128
190	与大海同眠，细听波涛的翻滚	131
190	给自己催眠一次，获得精神的享受	134
790	总有一场电影让你泪流满面	136
	登上山顶，大声喊出你的烦恼	139
	让自己冲动消费一次	141
	没有计划地行走	144
	痛快地让自己醉一场	147
	倦了，就给自己放个假	149

CHAPTER 7

品味生活，思考人生

清空身体“回收站”	154
参加一次葬礼，感受生命的可贵	157
倾听老人的心声，品人生智慧	161
去听一次演唱会，感受生命的激情	164
观察一朵花的绽放	167
和时间赛跑，把表拨快五分钟	170
站在高层，俯看人生	173
亲自拜访一位你仰慕的人	176

CHAPTER 8

生命中至真的那份情感

去机场，感受离别的伤悲	180
交一个不谈性的异性死党	183
去孤儿院，关爱一下那里的孩子	186
拉住几个好友，尽情地倾诉	189

召开家庭会议，和家人沟通	192
为父母烘焙一个蛋糕	195
给未来的孩子写一封信	198
寻找已失去联系的朋友	201
给父亲写一封信	204

CHAPTER 9

爱生活就是爱自己

品味美食，享受生活	208
静看夕阳与彩霞飞舞	211
为健康投资，懂得照顾自己	214
布置你的个性办公桌	216
装饰自己的房间，让生活更加有情调	218
享受生活，给自己做个浪漫的SPA	221
热爱生活，充满活力做好每件事	224
学会欣赏自己的舞蹈	226
为自己种一棵树，感受成长的快乐	228

CHAPTER 10

挑战自我，让梦想照进现实

给十年后的自己写一封信	232
每天给自己一个微笑	235
制作自己的梦想清单	238
买一个存钱罐，每天往里存一块钱	241
给自己一个可以成为信仰的诺言	243
每天进行自我反省	246
挑战一次自己的极限	249
让阅读成为每日生活的一部分	252
打破惯性，塑造全新形象	255
给自己一次冒险的机会	257



chapter 1

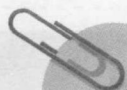
一个人旅行， 让自己成为主角

旅行，是每个人一生中不可错过的经历。

……一个人旅行，是人生中最重要的一课。

旅行，是每个人一生中不可错过的经历。它不仅能让人们欣赏到美丽的风景，还能让人们在旅途中结识新朋友，增长见识。一个人旅行，是人生中最重要的一课。它能让你学会独立，学会面对困难，学会在孤独中找到自我。

旅行，是每个人一生中不可错过的经历。它不仅能让人们欣赏到美丽的风景，还能让人们在旅途中结识新朋友，增长见识。一个人旅行，是人生中最重要的一课。它能让你学会独立，学会面对困难，学会在孤独中找到自我。旅行，是每个人一生中不可错过的经历。它不仅能让人们欣赏到美丽的风景，还能让人们在旅途中结识新朋友，增长见识。一个人旅行，是人生中最重要的一课。它能让你学会独立，学会面对困难，学会在孤独中找到自我。



01 夜色里，一个人静静地走

习惯了忙碌的生活，习惯了城市的喧嚣，习惯了人性的丑陋，习惯了自私与冷漠……学会了分享和退让，学会了接纳和理智，学会了微笑和面对，学会了淡然与快乐……当生活变得有些麻木，给自己一个机会，试着一个人来感受生活，一个人吃饭，一个人走夜路……

大多情况下，我们的生活是很平淡的，但是主宰生活的我们千万不要去做平淡乏味的人，正如俄国作家车尔尼雪夫斯基所说：“生活只有在平淡无味的人眼中才是空虚而平淡无味的。”我们要做的就是，想办法让生活变得丰富起来。

平淡的生活有时需要一点作料来增加它的味道，试着给自己的生活增加一道鲜艳的色彩。不要像平时那样，一下班就早早回家，试着给自己加加班，等到天黑了再回家。当然，要先给你的家人或同住的伙伴打一个电话，告诉他们你今天要晚回一点，让他们不必担心。

试着一个人在夜色中走完全程，当然要确定你所在的城市治安环境还不错，否则还是安全第一，不要太晚回家。一个人回家的时候，不要打电话叫人来接你，或者在某个地方等你。

一个人的夜路，用心去欣赏美丽的夜景，看看街道两旁的霓虹灯，看看夜色中的建筑群和白天有什么不同，看看夜色中疾驰的车辆和匆匆而过的人群。你也可以轻轻地为自己唱一首歌，就像自己在舞台上表演一样，争取把它完整地唱出来，这样黑暗的孤独和恐惧也会随之远去；或者塞上耳机，让音乐包裹着你，将自己置身于一个音乐的世界，唯有夜色和音乐陪伴着你，远离喧嚣的都市，独享内心宁静的天空。

生活在现代都市里的人们，恐怕早已经习惯了快节奏的生活，习惯了行色匆匆的人群、纵横交错的公路网和繁忙的铁路线构成的充满活力的城市景观，而我们往往更想让城市和自己慢下来。放慢生活的节奏，不要再和从前一样，忙忙碌碌。偶尔可以忙里偷闲，给自己放个假，然后惬意地享受一下慢节奏的生活。下班了，如果不想回家，又不想立即投入到喧嚣的都市，那就可以在办公室静一静，或者看一本书，也可以把今天没有完成的工作做完。如果累了，可以喝杯咖啡，然后走着回家。往日都是坐地铁、坐车回家，早已忽视了公路两旁翠绿的大树和生机勃勃的小草。迈着惬意的步子，独自走在回家的路上，仔细观察一下这条你走了几个月、几年甚至十几年的回家路，是否还保持着最初的浪漫？

人生就是这样，需要一个人静静地行走。闲暇时，静静地思考人生，在人生的道路上踱步慢行，感受生命的力量。一个人静静行走，抛开平地里所有的负担和牵挂，随心所欲地让自己游荡，让心自由飞翔。

“慢城市”是一种新的城市模式，这里有更多的空间供人们散步，有更多的绿地供人们休闲娱乐。上班族可以悠闲地一边享受着美味的下午茶，一边观赏路边的风景，而那些不美观的广告牌和霓虹灯都会被拆除，人们仅以时速二十公里的速度驾驶汽车……这一切，都在向人们展示着“慢城市”的优雅魅力。

领略一下以舒适闻名的国家和城市

1. 瑞士——世界上国民幸福指数最高的国家

瑞士是一个多湖的国家，星罗棋布的大小湖泊遍布全国。漫步在湖边的草地上，一片静谧到极致的舒适便笼罩着你。站在水边，望着一碧如洗的水中天，简直分不清哪是水哪是天。平静的澄澈使所有的浮躁安静下来，让你不由自主地融入这水天一色，做了画中人。

迎面走来的瑞士人神闲气定，那湖水般清澈的蓝眼睛和雪山样安详的面庞只让你惊讶：世上竟有这样的环境这样的人。

瑞士的首都是不通飞机的，当初有人提出要在首都修建机场时，绝大多数市民投票反对，因为他们不愿让飞机的噪音影响城市的安静，更不愿看到繁忙的飞机掠过城市的上空……难怪瑞士会成为世界上国民幸福指数最高的国家。

2. 汉堡——慢生活的北欧映象

汉堡是德国最大的港口。在汉堡，随处可见的大片公园里永远布满着大片的整洁草地、森林和迷漫着北欧内敛情绪的静静湖水，有时你分不清这里是城市还是乡间。要知道，这里拥有全德国三分之二的出版业和媒体，是不折不扣的文化之城。因为拥有北欧著名的寒冷变幻的天气和夏天欧洲少见的阴雨低温气候，在这里我们可以看到这个世界上最浪漫的乌云和最散漫的生活，它们与雨后彩虹，投射到古老的建筑上，与从天边挤出的斜晖呼应，制造出新城市生活的美丽神话。

汉堡，它的历史、港口与缓慢的时间，都是为了人们放缓生活节奏而存在的，它正在把惬意的慢生活拉回来，还给人们。