

青春太美好，
怎么过都是浪费。



——张爱玲

那些只因虚度 才有的快乐时光

李佳璇
作品

LIJIAXUAN
WORKS



该专注的时候专注，该虚度的时候虚度
这才是我们生活应有的自由

生活中
不只有紧张和忙碌

快乐
大多时候来自偶尔的闲暇和停驻

最美好的时光
都是拿来虚度的



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

那些只因虚度 才有的快乐时光

李佳璇 著

LI JIA XUAN
ZHU



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

那些只因虚度才有的快乐时光 / 李佳璇著. — 南昌 :
百花洲文艺出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5500-1122-9

I. ①那… II. ①李… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249495 号

那些只因虚度才有的快乐时光 李佳璇 著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	游灵通
封面设计	落年工作室
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 9 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	7
版 次	2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	130 千字
书 号	ISBN978-7-5500-1122-9
定 价	32.80 元

赣版权登字: 05-2014-254

版权所有, 侵权必究

网址 <http://www.bhzwpy.com>

图书若有印张错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。





LEGHER
AND
STORIES

CHARD
RDING
AVIS

THE GOLDEN TREASURY

POETRY

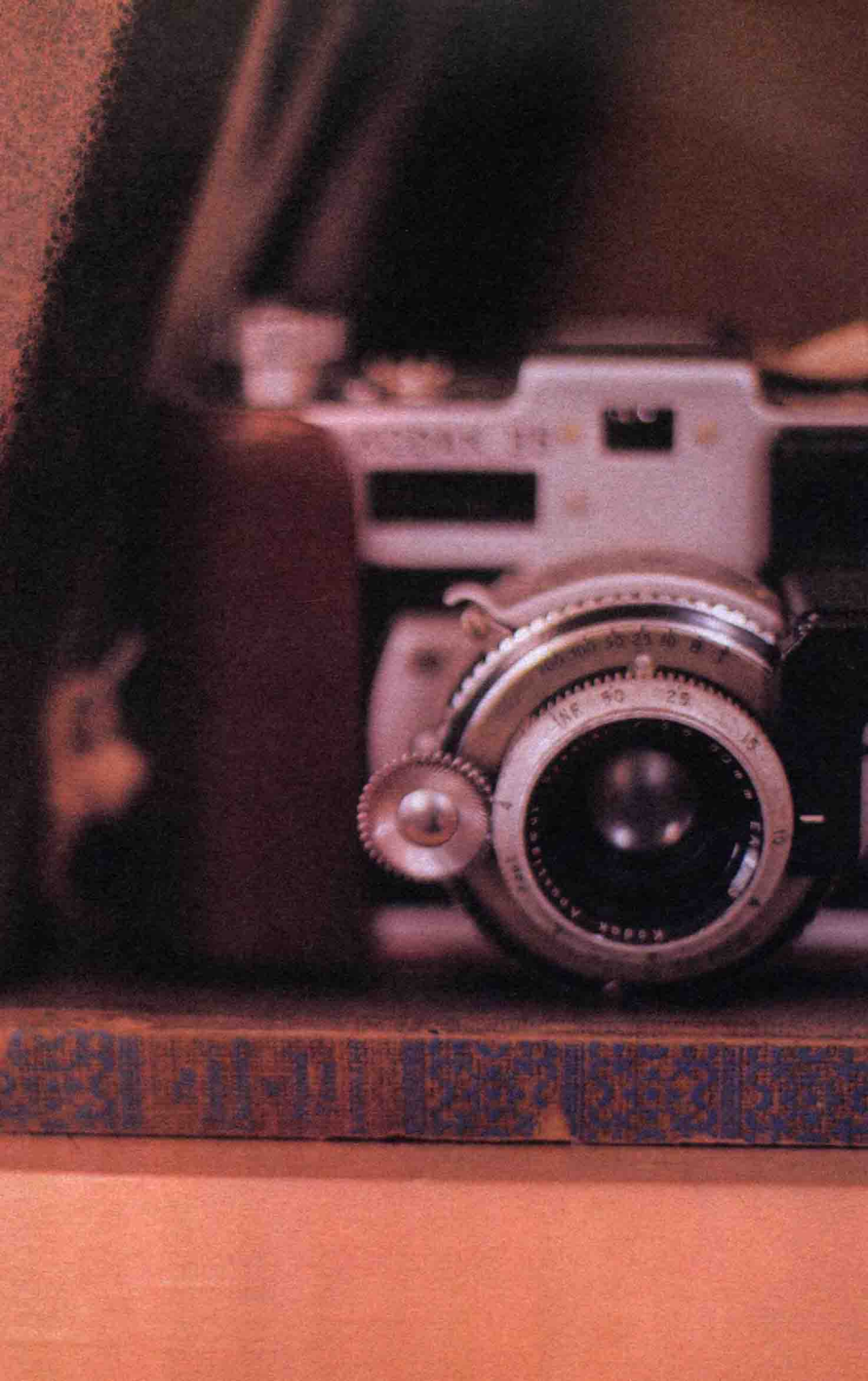
LIBRARY



PERFUMES

ROSE





【目录】

CONTENTS

001 一个人逛街

/ 和朋友逛街，那是“集体淘金酿感情”，而一个人的逛街，你试过吗 /

写本专属于自己的小说 003

/ 静下心来，写一本属于自己的小说 /

004 一个人看动画也是种幸福

/ 剥下那层虚假的伪装，只做最童真的自己 /

健康的低碳单车行 006

/ 闻多了难受的尾气？厌倦了烦人的宴席？受够了喧嚣的都市 /

007 养只可爱的家猫

/ 可爱猫咪的养成法 /

睡一个幸福的午觉 012

/ 午睡有益身心，用睡觉度过那些空虚的时光 /

014 聆听心情的歌曲

/ 人如歌，歌由心生 /

孤独的被搭讪者 018

/ 如果你曾在国外待过，或是经常细致地观察周遭的人，你会发现，在茶楼或酒吧内，常有这样一种人存在 /

020 被榨成金钱的时间

/ 当时间都被榨成金钱，这样真的好吗 /

学会给自己做饭 024

/ 可我朋友听后，却笑我说，这简直就是本末倒置，还跟我说，学会做饭炒菜，不是以成为家庭主妇为目的，而是为了自己而学的技能 /

026 让明天通通变成今天

/ 明天从来都没有真正到来过，而我们的时间却在不断重复的今天中消失不见 /

恋上菜市场的砍价潮 028

/ 以下就是本人闲逛菜市场时，无意记录下的各种砍价对话潮 /

032 一个人吃饭

/ 一个人吃饭，有种淡淡的孤单，宛若斜阳余晖也是泪 /

做一棵“时光树” 034

/ “时光树”记录我们所怀念的时光 /

036 适时地犒劳别人

/ 在我们犒劳自己的同时，适当的时候也要犒劳一下别人 /

学点外语好装逼 038

/ 自学外语，可以很有趣 /

040 长途旅行你还带得跟蜗牛一样多吗

/ 一个人的旅行，要的就是方便 /

小小植物的大用处 042

/ 在自己的书桌前摆放一株植物，可为书桌增色不少 /

046 给自己点 32 个赞

/ 给自己点赞，不必在乎别人的眼光 /

最熟悉的陌生人 050

/ 人，总在害怕真实，害怕面对真实的自己，也害怕被他人掀起虚伪的假面 /

053 有一种爱不懂不爱

/ 爱，分很多种，可却不是每个人都懂 /

一个人的“游车行” 060

/ 一个人的时间，一个人的“游车行” /

062 香水诱惑

/ 香水，代表勇气与自信，代表魅力与傲气，是她们心中的守护女神和形象代言人 /

懂得整理 QQ 的人才懂得珍惜 064

/ 整理是种回忆 /

066 有些事，看到了却没留意

/ 那些存在于你身旁，却一直被你忽略的一切 /

写信给自己的过去和未来 068

/ 闲暇无事，形单影只时，给自己制造点温暖 /

074 找一天去守着日落和日出

/ 独赏美丽的景色，感受时间的流动 /

喜欢作诗的人最写意 076

/ 闲暇时作一首诗，展现自己的才华 /

081 记录一些不常用的东西的存放位置

/ 钱是这样被重复使用的 /

一个人挤地铁 082

/ 一个人挤地铁，会给你带来全新的体验 /

084 收集自己的资源

/ 比起网络，自己的硬盘更可信 /

懂得花钱时，才真正学会了赚钱 087

/ 与其将钱攒着不用，还不如把钱花了之后，再好好想想怎么把更多钱赚回来 /

090 手机也是寂寞工具

/ 我们放下手机时，是否都感受到空虚萦绕于心呢 /

一个人的花茶味道 092

/ 独楼品茗，品的是心中的寂寥 /

094 灯下窥人

/ 留意每个在夜幕下与你擦身而过的人 /

独酌 097

/ 独酌，不分时间与地点，自己开心就行 /

098 逼自己 12 点前睡觉

/ 肥胖是晚睡的后遗症之一 /

试着留住那些灵光一闪 100

/ 凡人，只是把天赐的灵感变成瞬间的惊喜，而所谓天才，则不过是把这份灵感抓住，变成现实 /

103 拖延症？不要闹

/ 挑战自我，克服拖延症 /

桃花时节 106

/ 花期不长，赏花请趁早 /

108 设计自己的签名

/ 自己为自己设计签名，寻找真正的自我 /

趁年轻，去别的城市闯荡一下 110

/ 再不旅游，我们就老了 /

112 耐心点，多陪小孩玩游戏

/ 在游戏的间隙，找回失去的天真与幼稚 /

依稀那年毕业季 116

/ 我们的致青春 /

118 一周一次的公园慢跑

/ 锻炼也是一种享受 /

多看，多读，多写 121

/ 多看书，总能让你的精神得到一定程度的充实 /

124 你看见了开始，而我却只知道结束

/ 你看见了开始，而我却只知道结束。——自我赠言 /

泡温泉，是冬日最赞的享受 126

/ 冬日温泉，滋润的是你我的身体与心灵 /

128 怀念那些已经逝去的东西

/ 唤醒那些往昔的回忆 /

贴满冰箱的小标签 130

/ 小东西大用处 /

132 “淘金”狂潮

/ 喜欢逛淘宝的男人，是宅居寂寥人；喜欢逛淘宝的女人，则是购物达人 /

图书馆和旧书摊都是好地方 134

/ 图书馆和旧书摊，消闲的理想地 /

136 那些动漫教给我们的

/ 当年那些动漫教给你的，你现在都知晓了吗 /

穿对衣服，你会得到不一样的精彩 139

/ 穿对一件衣服，绝对会影响你一天的心情 /

142 养成随时百度的好习惯

/ 有困难，找百度 /

得闲时候多助人 144

/ 老人倒地没人扶，乞丐过路无人施，小偷夹包不敢抓，路遇抢劫不敢帮…… /

146 一个人的公交旅

/ 公交车里那些有趣的场景 /

字符表情，你懂多少 148

/ 有些东西，走近了，看细了，反而看不明白了…… /

150 掌握一门技能，比什么都重要

/ 无论什么技能，都一定会成为日后的垫脚石 /

常回家看看 152

/ 回家，不仅是一种喜悦，更是一份责任 /

154 梦在轮回时

/ 人生几载，孤独何在？等待与期盼 /

买个星星许愿瓶 156

/ 每天给自己一句总结，把总结语写在星星纸的背面，折叠成星星放进瓶子里 /

158 K 歌，唱的是歌，看的是场合

/ 朋友告诉我，在众人面前唱歌，是有讲究的 /

回味今生亏欠人 161

/ 落花无心忘水情，残柳缺枝断旧恩 /

166 便宜买衣贵买鞋

/ 穿一件合身的衣服，能让入心情畅爽；穿一双合脚舒适的鞋，能让入行得踏实走得稳妥 /

3D 油画展，得闲就去看 167

/ 最近，有一种艺术在各大市区纷纷展出，其名为 3D 油画展 /

169 改歌词，比你想的要有趣

/ 改歌词是一件有趣的事 /

因为智能屏蔽，我们少了多少信息 174

/ 机器，始终无法替代人脑做出选择 /

176 数字含义很重要

/ 语言文字文化，可谓是一门博大精深的艺术 /

音乐，无处不在 178

/ 音乐的奇妙之处，只要有心，身边的一切都将成就音乐的存在 /

183 风铃，吹响空灵的美

/ 当你觉得快节奏的都市生活压得你无法喘息时，不妨慢下脚步，静静聆听风铃吹出的空灵声响 /

握在手上的虚无 185

/ 烟火的这辈子，它火了，即便只有一次，却是令人难以忘怀的存在 /

187 一起动手做创意美食

/ 一起动手做创意美食 /

雪糕萌情 199

/ 夏天，是一个充满热度的季节，在这样的季节里，聪明的人类用智慧为自己解暑，雪糕就此应运而生 /

201 去尝试一次艰苦的骑行

/ 途中的风景，那是上天给予修行者的馈赠，并不奢求 /

最简单的幸福 205

/ 你今天，幸福吗 /

一个人逛街



逛街消费，是几乎每个女生都喜欢做的事情之一。当然，逛街也分好多种，不一样的逛街，带给人的感觉，也是全然不同的。例如，和情人逛街，那是“醉翁之意不在酒”；和朋友逛街，那是“集体淘金酿感情”；而一个人的逛街，你试过吗？

一个人逛街，是潇洒的

把手表摘下，因为，你不需要按时间去办事，没有人会因为你的迟到或者早到而有任何情绪变化，因为你约的就是你自己。悠哉地摘下手表，让手表在家待着吧！好好享受一段无时限的休闲逛街。

一个人逛街，是自由的

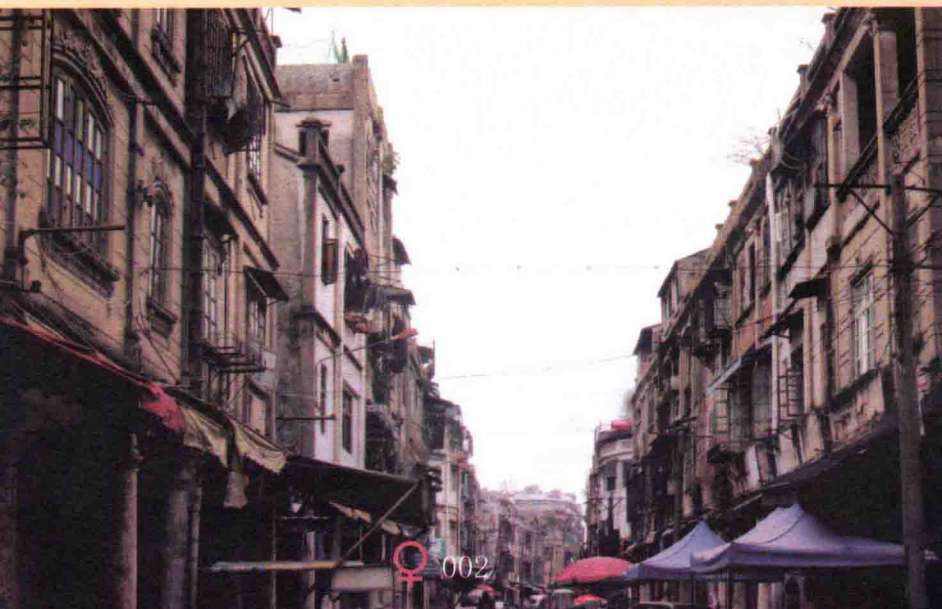
出门前，无需考虑他人的喜好，也没必要为他人做任何行程规划，因为你不用去迎合任何人，除了你自己。当然，也不需要费时费力地去想如何穿衣打扮，哪怕只是穿着人字拖、背着小挎包，再提上个菜篮子出门，那也无妨。因为，逛街的人，只有你，所以，只要你喜欢，一切都好说。正如那句名言说的：逛自己的街，让别人羡慕去吧！

一个人逛街，是好玩的

行走在大马路上，幻想着周围的人群给你带来的各种快感，只要你够大胆，每个擦肩而过的人，都将足以博得你的一笑。或许你会诧异，快感在哪里？嘘，细心观察，你会发现他们脸上的表情是多样的，或是一个哀怨的身影，或是一头散乱的长发，抑或是一张毫无表情的扑克脸。从每个擦肩而过的人身上找出笑点，幻想着这个扑克脸的男子可能是被老婆骂了一顿，

· 选择逛街的场所 ·

1. 如果你心情愉悦，那我就不用多给你建议了，超市、公园、图书馆，随便走随便看，心情好，看什么都是风景！哪怕是喧嚣的大马路，你也能感受出另一番天地。
2. 如果你刚接到不理想的成绩单，或者是遇到什么不愉快的事情，那我想说，不妨去公园试试。无论什么公园都好，只要有绿地、有阳光，还有软软的草坪就行。找一个树荫处，躺在草坪上，让自己完全放松。看着树叶间闪烁着的点点阳光，再感受泥土里夹杂着草木的清香气息，能让头脑得到最大限度的放松。而所有不愉快的事情，似乎也能随着这一呼一吸的优雅节奏而消失不见。这种有益身心的活动，试试又何妨呢？
3. 如果你只是闲得无聊，那我建议你，可以去大马路上哦！或者逛着走到福利院，那里会让你找到充实的感觉。稍微扶个老人过马路，帮交警叔叔指挥一下交通，到福利院去做义工……一天下来，你会发现，这小日子过得相当充实。
4. 如果……哦，算了，没有如果，一个人逛街，不需要顾忌太多，哪怕你是随意走走，都能让自己轻松起来的，因为，这就是逛街的魅力！当然，前提是你爱逛街！



随着生活、工作的稳定，很多朋友的生活开始趋于惯性，而其中，很多朋友，会有这样的困惑：上班无聊到不知道干什么，下班对着电脑、电视发呆，一个人在家来回走动，却不知道自己想走去哪里、要做些什么。

其实，当一个人的生活稳定下来后，空虚寂寞将逐步占据其生活的绝大部分时间，尤其是一个人的生活的时候。

如何打发时间呢？这里有一方良药，是我朋友告诉我的，那就是：

静下心来，写一本专属于自己的小说。

我那个朋友原本只是个平凡的文员，因为工作太轻松了，结果业余时间多到自己都觉得日子没法过之地步。这或许有些夸张，但是那段时间，她的个签里总是充斥着满满的无聊和寂寞。而且，因为她是一个人来这边租房的，这一个人的日子，使她无聊到三天两头就给我打电话，要我去她家陪她玩，给她解闷。

可后来有一段时间，我那个朋友却不再联系我了，这让我觉得很诧异，我甚至都怀疑她是不是换工作了。

之后某天，朋友突然在QQ上找我，正好我也得闲，我便向她询问近况，结果她给我甩了个链接过来，我一看，天啊，竟然是某在线小说网站！于是我嘲笑她，我以为她是一个人过度空虚后，把自己扔进小说世界里了。可结果，她却告诉我，那是她自己写的小说，专属于自己的小说……我那时候的反应，你们懂的。

再后来，我每天，都能看到她的个签上满是忙碌的心情。朋友还告诉我，自从开始写小说后，她觉得，一个人的生活，真的是无上地幸福，因为她找到了可以做的事情，并且能一直持续着……

直到这时，我才明白，原来，人不是因为孤独而感到寂寞，而是因为没找到努力的方向而空虚停滞。兴许，有时候，只要我们找到了一件事情，我们便能将生活过得更加美好。

不过，对于上述言论，有些人要反驳了，他们会觉得，写小说，那是有才学的人做的事情。其实，我倒觉得并非如此。生活即是小说，小说亦是生活，只要真心付出，文字也会回应你的，哪怕你只是记下那些琐碎的闲事，也可能让你在往后的某天翻起时，心里充满满满的回忆和幸福。

