



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



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;姜雪晴译.—北京:北京联合出版公司,2015.4
ISBN 978-7-5502-4997-4

I.①人… II.①摩…②姜… 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(2015)第065346号

人生只有一次,去做自己喜欢的事

出品人:唐学雷
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)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数:55千字 700毫米×980毫米 1/32 印张:6

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-4997-4

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

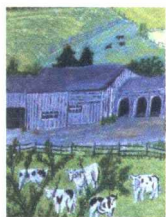
尝试改变心的轨迹 39

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

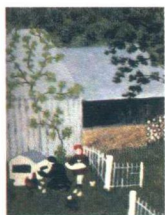
一切的发生，都是最好的 77

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

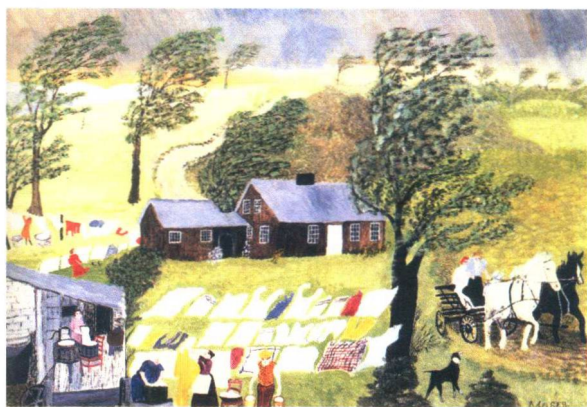
生活是我们自己创造的，永远如此 148

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