

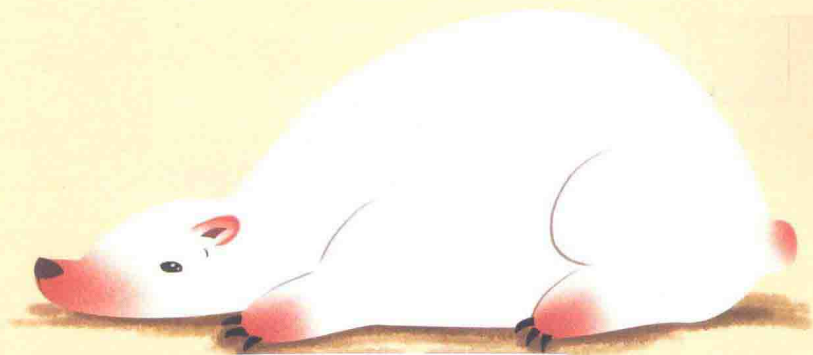
一百件无聊的小事

肖肖 著



一百件无聊的小事

肖肖 著



 江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一百件无聊的小事 / 肖肖著. — 南昌 : 江西美术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5480-6056-7

I. ①一… II. ①肖… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第066544号

出品人: 周建森
总策划: 肖 恋
责任编辑: 陈 军
装帧设计: Pluto.L
责任印制: 谭 勋

一百件无聊的小事

肖 肖 著

出版: 江西美术出版社
地址: 江西省南昌市子安路66号
网址: www.jxfinearts.com
电子信箱: jxms163@163.com
电话: 0791-86566274
邮编: 330025
经销: 全国新华书店
印刷: 大厂回族自治县德诚印务有限公司
版次: 2018年4月第1版
印次: 2018年4月第1次印刷
开本: 889毫米×1194毫米 1/32
印张: 6.5
书号: 978-7-5480-6056-7
定价: 39.80元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

成
均

cheng jun

拥——穿
抱——越
灵——文
魂——字

Day. 1

写给 曾经的 自己

找一个安静的地方，静下心来，给过去的自己写一封信。

把以往所有的难过和不开心都写下来。

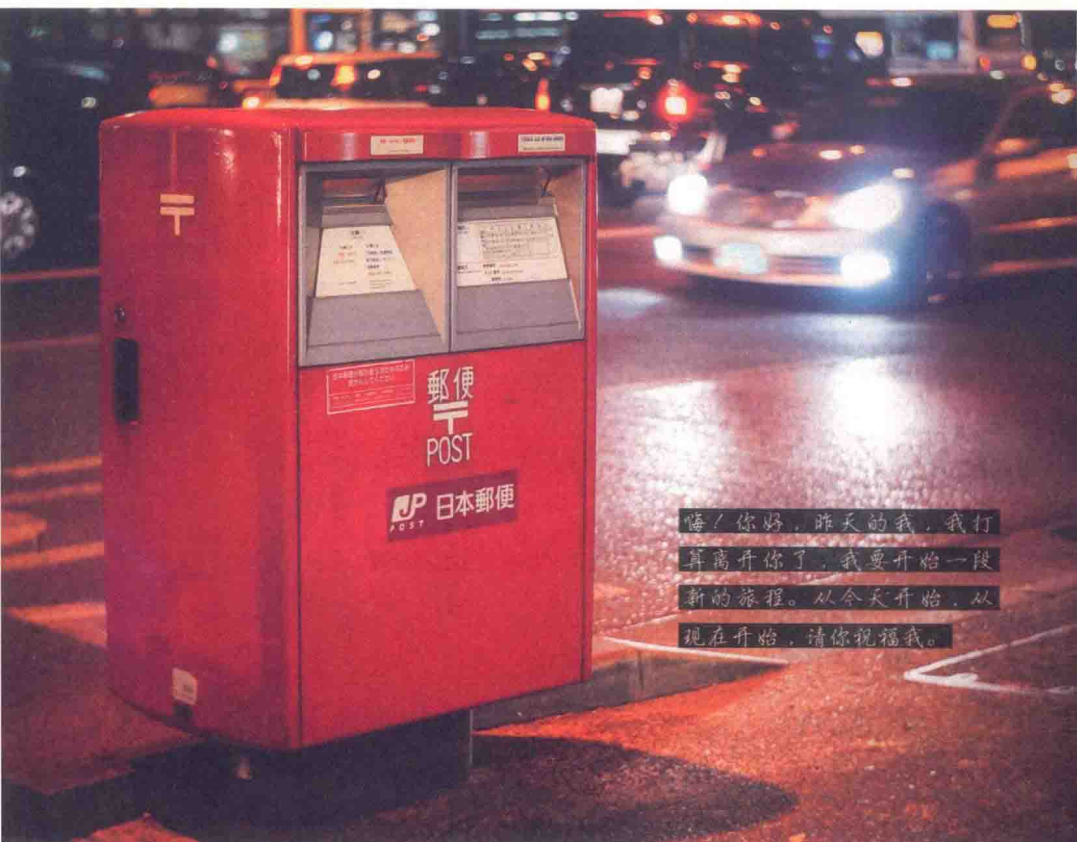
1：我喜欢的人不喜欢我。

2：父母不理解我。

3：跟朋友吵架了。

.....

然后把写得满满的本子收起来，放好，再也不要去看，就让那些难过和不开心随着时间尘封起来。



嗨！你好，昨天的我，我打算离开你了，我要开始一段新的旅程。从今天开始，从现在开始，请你祝福我。

Day. 2

一个人 安安静静的 下午



选择在有阳光的房间里，不要看书，也不用听音乐，就这样看着阳光从窗户外面照射进来。空气中有飞舞的尘埃，楼下有人在聊天，有人在跑动，还有小孩的笑闹声。

这是一个夏天或者冬天，无所谓谁在意呢？反正有阳光和一小段可以让我们肆意浪费的时光。

不知道从什么时候开始，我们就被时间一刻不停地追赶着，鞭策着。快点，快点，再快点！

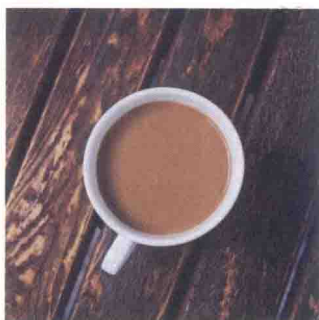
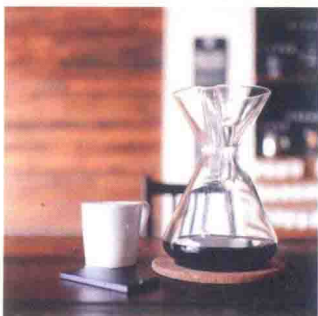
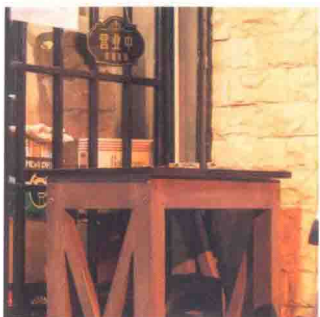
快什么啊快！

就给我这么一下午不行吗？就让我好好挥霍一下这个只属于我的下午，让走得太快的自己停下脚步等等还在后面疯狂奔跑着的灵魂。



DAY. 3

遇见 就很美



在路口等红绿灯的时候才发现街角那家很喜欢的面包店没有了，它在大白天里关着门，上面写着两个很大的字：招租。啊！再也吃不到好吃的蛋黄流沙包了！不甘心地走了过去，店面在闹市中可怜巴巴委屈地安静着。

生命中有一些离开根本都毫无声息，你不知不觉，他已经走远。

于是，在今天，我们举办一个仪式吧。目送那些选择离开的离开。

好啦！走吧！挥手！

没有关系！

我们有遇见就很美！



Day. 4 知夏 知秋

日子不知从什么时候开始飞快，根本来不及把青春倒带。
懵懵懂懂一天又一天，偶尔抬头才惊觉季节的变换。

找那么一个时间，让自己脱离一切烦心事，放下工作，放下
功课走出去。

这是一年中的秋天？那么应该有大片银杏叶，整个街道变成
黄金的颜色映衬着蔚蓝的天。

如果是夏天，阳光晒在皮肤上略微有些热，知了叫个不停，
微风掠过树叶仿佛情人的低语声。

伸开双手，深深呼吸。

这一分，这一秒，只属于你自己一个人的季节！

Day. 5

向阳生长



我曾经把仙人掌养死过，想必你也是。

什么？你没有？！

好吧，那么我们试着去养活这样一个小家伙。

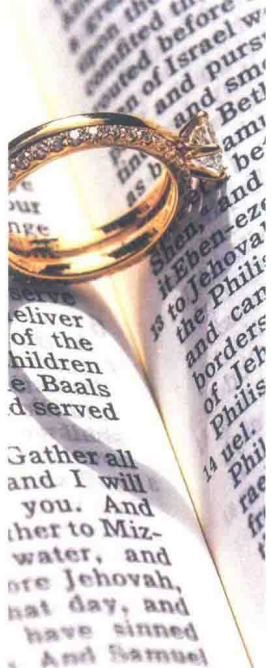
多肉，发财树，仙人掌，绿萝什么都可以。

我们把它带回来，然后浇水，施肥，拔草，除虫。

看着它一点点舒展起来。

然后，向阳生长。

就像我们一样，努力努力再努力，与这个世界握手言和。



DAY. 6

买个 小物件

避开双十一，双十二，不是情人节也不是生日。没有任何理由的，我们就要在今天给自己买心仪已久的那个小礼物。

它可能是一把梳子，也可以是一个书签，或者一个特别好看的戒指。这些都没所谓，关键是今天我们要给自己买下它。

人生中可以失去的东西太多了，遇到喜欢的小物品在我们能够承受的范围内尽可能地满足自己一次吧。

这一天就让我们学会宠爱自己。

喏！这么多年，你辛苦了！



Day. 7

谁还不会
做个
饼干啊

在小的时候也想过长大以后就开个甜品店吧。

抹茶蛋糕，草莓慕斯，芒果芝士，还有少女的马卡龙和天堂的滋味提拉米苏，每一个都听起来那么诱人。

可是开甜品店的愿望被放逐到了天边，有点遥远。

于是在今天，我们自己来做一罐小饼干吧。

拥有简单食材就可以做到的黄油小饼干是首选，就算是天残手也可以很好的完成。

▪ 准备这些东西：

低筋面粉 160 克

黄油 80 克

糖粉 20 克

鸡蛋 1 个

▪ 步骤：

- 黄油软化，加糖粉和蛋黄搅匀。
- 筛过的低筋面粉加入蛋清搅匀揉成面团。
- 擀成薄厚适宜的正方形放入冰箱急冻 20 分钟。
- 切成合适的大小放入烤箱 200 度，15 分钟。
- 开吃！

是不是很简单？动手来做一做，加油啦！
烘焙小达人！

Day. 8

不抱怨 的 一天



今天的目标是：不抱怨。

想要抱怨大概是每个人都会有的情绪。

今天坐车遇到一个特别没素质的人啦，老板特别傻根本搞不懂谁在干活瞎指挥啦，客户特别难缠折腾了半天结果什么也没谈成啦，手机丢啦等等各种各样让人心情不好的事情总是层出不穷。

怎么办？

生闷气，抱怨都无法改变既定的事情，除了浪费时间还会让负能量充斥周围。

不如我们约定一下吧，在今天不管遇到多么糟心的人和事情，不去抱怨它，晾着它，把手边其他的事情做完再回过头来看，也许当时觉得坏心情的事情也可以一笑而过了呢。

Day. 9

学会 早睡



熬夜是健康最大的杀手。经常熬夜等于慢性自杀。

明明听过了无数的道理，却依旧不能好好早睡。打败晚睡大魔王！今天的计划是在十点之前就睡觉吧。

首先，试着在九点半的时候洗涮完毕，关闭手机电脑。

然后准备好一个小木桶，放入一些姜片或者薰衣草，舒舒服服泡个脚。

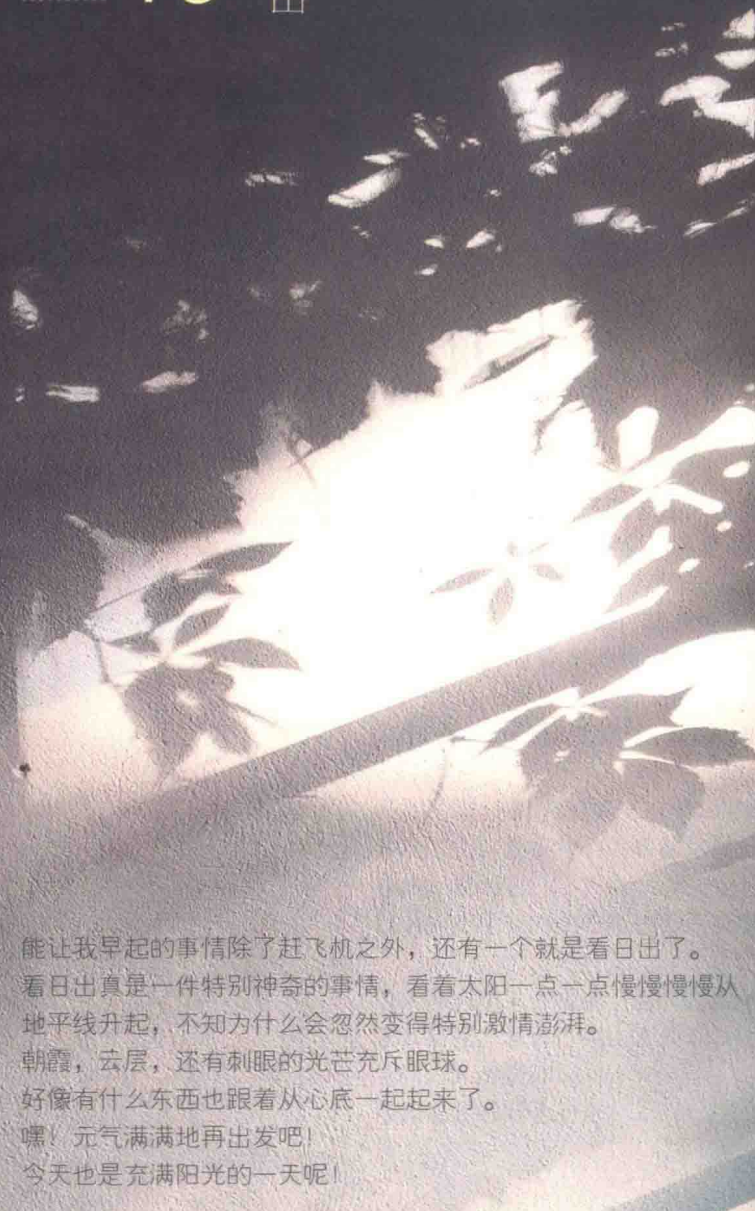
全身放松，躺在床上闭上眼睛。

就这样！今天就告别微博朋友圈八卦肥皂剧游戏和小说吧。

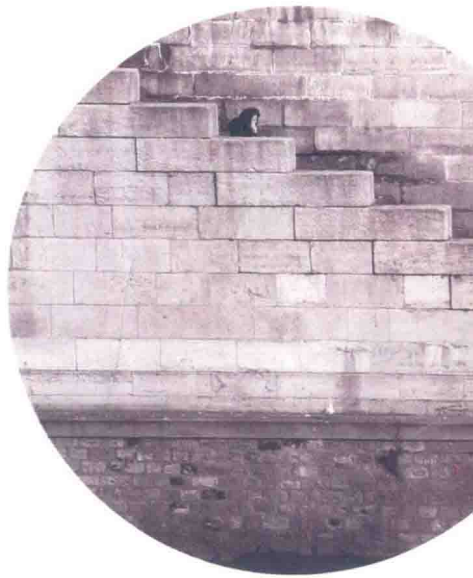
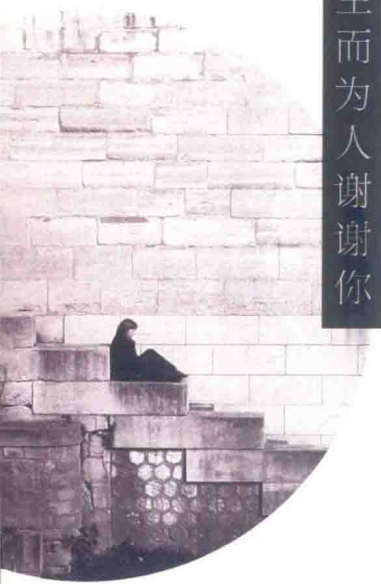
晚安！

Day. 10

日出



能让我早起的事情除了赶飞机之外，还有一个就是看日出了。
看日出真是一件特别神奇的事情，看着太阳一点一点慢慢慢慢从地平线升起，不知为什么会忽然变得特别激情澎湃。
朝霞，云层，还有刺眼的光芒充斥眼球。
好像有什么东西也跟着从心底一起起来了。
嘿！元气满满地再出发吧！
今天也是充满阳光的一天呢！



最近看到抑郁症自杀的人越来越多。

自厌这种情绪大概是最难搞定的。它总是偷偷摸摸躲在角落里，冷不丁出来挠你一下，爪尖锋利，一抓见骨，奔涌而出你以为藏得特别好的悲凉委屈和惶恐，交杂在一起黑乎乎一大片一下子在你的上空呼啸而过，凛冽又傲慢地看着你，你能怎么样？你敢怎么样？

不如把这一页狠狠撕下来吧，把最后悔的，最难过的，最不甘心的事都写在上面。

然后，烧掉它！

就这样把所有的伤心难过不满都烧死吧。

《人间失格》里面说，生而为人对不起。

怎么会呢，怎么行呢，怎么可以呢！

生而为人谢谢你！

今天也会好好活下去！



DAY. 12 找到一个树洞

长大就是可以说的话越来越少，可以聊天的人越来越少。不如意事常八九，可与言者无二三。

成熟就是干脆什么都不说了，把话都埋葬到了心底，默默微笑。内心变成一整块平而光滑结了冰的湖面，冰面下依然有活蹦乱跳的鲤鱼和沉睡的种子，冰面上却不动声色寂寥又沉默。

今天，我们找一个树洞吧！把想要说的，没有说的，不能说的都说给树洞听。

Day. 13 给自己 一个微笑

总是担心这个，忧心那个，生怕自己哪里不够好，哪里不讨人喜欢，又自责又自卑，怯生生地躲在角落，留了一只眼睛小心翼翼望着这个世界。

可是，世界上哪有那么多的完美。

亲爱的，你真是一点儿都不明白啊，你笑起来的时候就是这个世界最可爱的存在了啊。

今天，给自己一个微笑吧。

