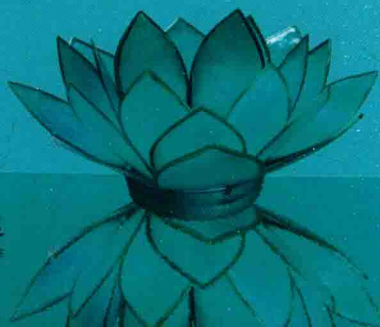


真正的幸福，不是惊天动地、大张旗鼓，
而是与这世界温暖相拥，安享生命中的各种小美好。

生命中美好的事 都是免费的

端木自在◎著



 江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

生命中美好的事 都是免费的

端木自在◎著

真正的幸福，不是惊天动地、大张旗鼓，
而是与这世界温暖相拥，安享生命中的各种小美好。

图书在版编目 (CIP) 数据

生命中最美好的事都是免费的 / 端木自在著. — 南昌: 江西美术出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5480-3774-3

I. ①生… II. ①端… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033413 号

出品人: 汤 华
企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)
策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司
责任编辑: 王国栋 朱鲁巍 宗丽珍 康紫苏 刘霄汉
版式设计: 刘 艳
责任印制: 谭 勋

生命中最美好的事都是免费的

作 者: 端木自在

出 版: 江西美术出版社
社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦
网 址: <http://www.jxfinearts.com>
电子信箱: jxms@jxfinearts.com
电 话: 010-82293750 0791-86566124
邮 编: 330025
经 销: 全国新华书店
印 刷: 保定市西城胶印有限公司
版 次: 2017 年 5 月第 1 版
印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 880mm × 1280mm 1/32
印 张: 7
I S B N: 978-7-5480-3774-3
定 价: 26.80 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

前言 Preface

穿梭在高楼林立的城市中，我们很少有心思去理会生活中那些简单的快乐。繁重的生活让我们停不下脚步，快乐慢慢成了一种奢侈。

然而实际上，生活中并不缺少美好，而是缺少发现它们的眼睛和心灵。美好的事情一直都在我们身边，而且全部都是免费的，就像：

挑选一条美丽的裙子，穿着它走过诗意的雨巷；

温暖的午后，打开一本最喜欢的书；

为自己策划一次没有目的旅行；

在漂亮的照片后面，写上美丽的心情；

打开存钱罐，给自己一份沉甸甸的收获；

.....

真正的幸福并非惊天动地的大事，而是懂得发现生活中的小美好，过自己想要的生活：

抛开世俗的烦恼和喧嚣的生活，让清明的山水景色平复你杂乱的心情；

漫步在乡间小路，听溪水淙淙如同时间流过，听蛙鸣将田园的声音歌唱得恢弘悠远；

在夜晚，独自一人听春雨沙沙的落地声，低吟“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”；

.....

因为追逐名利，我们忽视了自己最真实的心灵；因为脚步匆忙，我们忘记叩问自己的内心。

只有静下来、慢下来，我们才会发现，生活可以如此简单而快乐。

书中记录的这些美好的事，也许有一些你已经经历过，有一些你正在酝酿着，而有一些则对你有灵感的激发。然而意义不仅仅在于事物本身，而是在于提醒我们在积极乐观的态度下生活，带着爱和微笑去珍惜那些出现在生命中的各种小美好！



目录
Contents

- | | | |
|----|-------------------|----------|
| 01 | 穿着长裙走在长长的小巷里 |001 |
| 02 | 躺在舒适的床上听雨 |004 |
| 03 | 落叶时节做出“完美”的树叶书签 |006 |
| 04 | 一曲老歌瞬间打动你的心扉 |009 |
| 05 | 疲惫归家后，宠物第一时间跑过来蹭你 |011 |
| 06 | 在空旷的地方静看夕阳 |013 |
| 07 | 一个人轻轻松松地走进电影院 |015 |
| 08 | 关掉手机过了一天 |017 |
| 09 | 有一本随时让自己开怀的笑话书 |021 |
| 10 | 在寺院中感受晨钟暮鼓 |024 |

| | | |
|----|----------------|----------|
| 11 | 写在沙滩上的烦恼，被海水卷走 |026 |
| 12 | 在失眠的夜听优美的爵士乐 |028 |
| 13 | 大哭之后的神清气爽 |031 |
| 14 | 在你知道安全的时候醉一场 |033 |
| 15 | 家庭相册又厚又重 |035 |
| 16 | 终于丢掉自己不需要的东西 |038 |
| 17 | 从容翻开一本书 |041 |
| 18 | 当你徒步旅行后回家翻看照片时 |043 |
| 19 | 把自己最感动的事变成文字 |045 |
| 20 | 露营醒来的美好清晨 |048 |
| 21 | 骑着单车漫步，感受风的温度 |051 |
| 22 | 找到失联已久的朋友 |054 |
| 23 | 开车无意间遇到故地重游 |056 |
| 24 | 进行一场没有目的地的旅行 |059 |
| 25 | 在鸟鸣花香中醒来 |061 |
| 26 | 对方听到“我爱你”时露出惊喜 |064 |
| 27 | 悄然等到一朵花的绽放 |066 |
| 28 | 和爱人一起准备“烛光晚餐” |068 |
| 29 | 当老爸老妈喝上你煲的汤 |071 |
| 30 | 收到满意的体检报告时 |073 |

| | | |
|----|-----------------|----------|
| 31 | 知己之间那长长的、惬意的相伴 |075 |
| 32 | 只有你一人在乡下的珍稀时刻 |077 |
| 33 | 整理老照片时的安详感觉 |080 |
| 34 | 产房外听到新生儿的哭声 |082 |
| 35 | 发现自己种的树明显长高了 |085 |
| 36 | 把电脑从内到外清理了一遍 |087 |
| 37 | 第一次当众表演新学的乐器时 |090 |
| 38 | 伸展四肢躺在甲板上 |092 |
| 39 | 对自己不喜欢的事情说“不” |094 |
| 40 | 发现清单上的梦想实现了一半 |097 |
| 41 | 美美地享受一顿大餐 |100 |
| 42 | 给自己买了一件向往已久的礼物 |102 |
| 43 | 你昨天做过有氧运动了 |104 |
| 44 | 忙碌一天后泡在热气腾腾的浴缸里 |107 |
| 45 | 和心目中的男神或女神见面 |109 |
| 46 | 精心挑选到一个别致的幸运符 |111 |
| 47 | 给流浪狗喂了一顿好吃的 |113 |
| 48 | 打开属于你的满满的“百宝箱”时 |115 |
| 49 | 俯瞰熟悉又陌生的城市 |118 |
| 50 | 用心完成了一次漫长的祈祷 |121 |

| | | |
|----|------------------------|----------|
| 51 | 枕着海涛声入眠 |123 |
| 52 | 重游旧居时闻到童年的味道 |125 |
| 53 | 存钱罐变得沉甸甸了 |128 |
| 54 | 和朋友在一起肆无忌惮地狂欢 |130 |
| 55 | 没人知道你穿了一件平时不会穿的颜色衣服 |132 |
| 56 | 打开十年前写给自己的信 |134 |
| 57 | 从陌生人那里得到一个温柔的对视 |138 |
| 58 | 午间小憩一会儿 |140 |
| 59 | 自信地端出你最拿手的几道小菜 |142 |
| 60 | 和爱人分享彼此的过去 |144 |
| 61 | 打开冰箱，发现里面丰富而整洁 |148 |
| 62 | 在规定时间内，一个银行账户实现了“只存不取” |150 |
| 63 | 享受每天都跑的乐趣 |153 |
| 64 | 做了一件平时不敢去做的浪漫事 |155 |
| 65 | 有些歌好像是专门为你写的 |157 |
| 66 | 赶时间时想到手表调快了5分钟 |159 |
| 67 | 在安静的夜晚独自品评美酒 |162 |
| 68 | 看烟火盛放在墨色浓重的夜空 |164 |
| 69 | 带着美丽的心情参加婚礼 |166 |
| 70 | 和心爱的人去西藏 |168 |

| | | |
|----|-------------------|----------|
| 71 | 给旧爱送上真诚的婚礼祝福 |170 |
| 72 | 跟某人很熟，可以不必掩饰探讨缺点 |172 |
| 73 | 家庭会议结束后的拥抱 |174 |
| 74 | 经历痛苦时，有人默默地陪在你身边 |176 |
| 75 | 置身于狂欢游行的人群中 |179 |
| 76 | 繁忙的工作过程中，偶尔翘一次班 |181 |
| 77 | 抬起头，静静地看天空云卷云舒 |183 |
| 78 | 以爱为名，冒一次险也值得 |186 |
| 79 | 父爱如山，给自己的父亲写一封信 |189 |
| 80 | 至少参加一次小学同学会 |192 |
| 81 | 不人云亦云，站出来唱唱反调 |194 |
| 82 | 选一个周末只吃水果，给身体排排毒 |196 |
| 83 | 默默帮助那些需要你帮助的人 |198 |
| 84 | 扔一个漂流瓶，传达自己的心愿和问候 |201 |
| 85 | 徜徉在美丽的“白日梦”里 |204 |
| 86 | 给未来的孩子写一封信，把爱提前邮寄 |207 |
| 87 | 用心为父母做一个蛋糕 |210 |

01

穿着长裙走在长长的小巷里

戴望舒的一首《雨巷》曾经勾起过无数人对于那条悠长雨巷的诗想象，还有那个丁香一样的结着愁怨的姑娘，独自撑着油纸伞在雨中漫步的寂寥身影，是那么让人魂牵梦萦。

而现在的你不需要结着愁怨，只需要悠悠地漫步在那“悠长、悠长又寂寥的雨巷”，就会融化在诗人戴望舒所营造的浪漫唯美的意境里了。

诗人是惆怅的，总是在泪眼朦胧中欣赏着这个风情万种的世界和自己莫名的哀愁。而在繁忙的现代生活中庸庸碌碌了太久的我们，似乎失去了发现美的眼睛，失去了品味浪漫的味蕾，也忘记了去欣赏这个世界和自己的美。

在钢筋水泥的世界蜷缩得太久，是时候走出去，让自己的身体和心灵都伸个懒腰，重新激发那有些麻木的神经以敏锐和

快慰。这是一次心灵的旅行，带着古典的意境。

青石板铺成的巷道，两旁是白墙黛瓦的古典民居，一个宛如水墨画中的江南女子撑着油纸伞盈步轻挪，在细如发丝的绵绵雨中演绎着一个让人如痴如醉的梦。



江西省赣州市灶儿巷

这一次，你将成为梦中的主角！买一条质地舒适的裙子，棉布是亲切的、深知你心的，当你穿上它的那一刻，你就自然而然地卸下了心里所有的防备，返璞归真，回到了最初的自己。然后，轻轻地走出门去，步入那绵绵细雨中。“淅淅沥沥”的小雨如泣如诉，原来天地间还有如此不伤人的情谊，它需要的只是你的倾听而已。一步一步走进那条“悠长、悠长又

寂寥的雨巷”。撑着伞，慢慢地走着，没有时间的追赶，没有工作的重压，你只是静静地走在浪漫里，走在自己的心里。要知道，在这世界上独一无二的你，有着这个世界独一无二的美。

你欣赏着雨巷里的风景，巷子口欣赏风景的人欣赏着你。

02

躺在舒适的床上听雨

我们每天都会听到各种各样的声音：欢乐的笑声，悲伤的哭声，朋友间道别的声音，路人争吵的声音，工作时繁忙的打字声，甚至下班后周遭的杂乱声，我们已经没有时间和空间让自己安静下来了。我们一直被声音包围着，在喧嚣的尘世，我们就像小木舟一样，飘摇在声音的长河中。

雨天时，你可曾静静地躺在床上，去仔细聆听落地窗外的雨声？在暴风雨来临前，有狂风的呼啸，也有雨打屋檐的声音，可惜我们很少会仔细聆听大自然带给我们的“交响曲”——那细细碎碎地打在窗子上，敲击着不同音节的雨声。

是该给自己的灵魂随时放个假了。例如当雨来的时候，我们就什么也不干，专心去听雨。夏天的雨总是不期而至，总能给你一种突如其来的感觉。雨点慢慢降落，打在整个城市的身

体上，还有行人的衣服上，洋洋洒洒，肆无忌惮，大自然中的一切都被雨水打湿，这难道不是我们常常忽略的一幅美景吗？如果这时你闭上双眼，只是努力地倾听雨落的声音，你会发现它落在窗上虽然有些漫不经心，但有时却会发出阵阵类似欢乐或悲伤的声响，伴随这如风铃般自然的声响，你是否会自然而然地把自己彻底放松下来，想想过去开心或伤感的日夜。就是这样，放下手头的工作，忘掉白天发生的琐碎小事，关掉台灯，让自己在幽暗之中，静静地听落地窗外的雨声。

我们还能有多少个这样惬意的时刻，可以静静地在黑暗中听窗外的雨声呢？生活过于繁忙，我们总是抱怨岁月的匆匆与无情，不经意间就苍老了容颜，却仍然不得不每天穿行在各种各样的嘈杂声中，在声音的旋涡中挣扎着、浮动，以至于最终忘记了我们为什么行走。我们走得如此匆忙，以至于我们无法让自己惬意，无法停下脚步来欣赏路边的风景，甚至雨滴的声音。

听雨吧，雨天最适合回忆。回忆是美好的，先不去管自己回忆的内容，回忆也需要一份自然的心情和放松的环境来衬托。在雨声中，回忆那些发生在雨天的故事，雨天带给我们的总是有那么多开心、悸动，甚至痛苦和失落。工作累了，心累了，躺在你的小房间，慢慢闭上双眼，倾听雨声，遥想当年的自己和另一个雨天发生的故事。

03

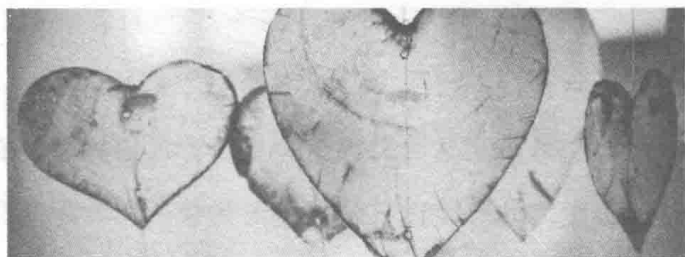
落叶时节做出“完美”的树叶书签

长大后，我们每个人每天都有很多事情要忙，但是又好像每天都千篇一律地做着同样的事，让人觉得生活乏味又无趣。周而复始，渐渐地，也许我们会迷失自己最初的方向，甚至会对生活感到无比厌烦。因此，在空闲时，不如给生活制造一点新鲜的元素，让我们每天都能精神焕发，生活会因为有这些灵动的元素而精彩非凡，就像回到了童年一样。

我们的童年与快乐有关，与自由有关，也与自然有关。每当回忆起秋天，我们总能想起儿时那些渐渐萧瑟的秋风，还有那片片飘落的树叶，我们会捡许多这种叶子，什么形状和颜色的都有，然后贴在一个自己最喜欢的本子上做纪念，又或者干脆风干了这些树叶，然后用它来做书签，别致又浪漫。其实，现在我们依然可以重温这种自己收藏美丽的乐趣，你可以像小

时候那样找一片树林，最好树种比较繁多，这样你可以收集到各种各样的树叶。

制作书签的树叶要有讲究，一定要完好无缺，而且要表面平整，所以，我们要一片一片认真地捡起来，放在事先准备好的塑料袋里，塑料也要选择小型平整的，把收集到的树叶一片贴着一片整齐地放在塑料袋里。每种树叶最好能多收集几片，因为你不能保证收集的树叶每一片都能制作成功。



心形树叶

回到家后，检查收集回来的树叶，选一些完好无损的漂亮叶子，把它们放在水盆里，清洗一下，再拿出来，用卫生纸擦干。然后，在每片叶子两面垫上几层厚厚的卫生纸，用书压上。等完全干了，把叶子拿出来。还有另外一种方法，把树叶和碱块放在一起煮，叶子煮好后，取出，用细毛刷将表面的颜色轻轻刷掉，这样就只剩下透明的一片叶子了，最好将其放在通风处（阳光不要太充足）晾干就好了。

第一步工作做好后，下面的工作就是美化了，用彩色荧