

有些事现在不做
一辈子都不会做了

I ♥ The Web



有些事 现在不做， 一辈子 都不会做了

李原 / 主编

中國華僑出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

有些事现在不做，一辈子都不会做了 / 李原主编

— 北京：中国华侨出版社，2018.3

ISBN 978-7-5113-7473-8

I. ①有… II. ①李… 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（2018）第022342号

有些事现在不做，一辈子都不会做了

主 编：李 原

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：紫 夜

封面设计：韩立强

文字编辑：王玉兰

美术编辑：潘 松

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：26.5 字数：694千字

印 刷：北京鑫海达印刷有限公司

版 次：2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7473-8

定 价：48.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815874 传真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

p r e f a c e

常听人说，人要到了暮年之后，才会真正回头看看过去的自己，把自己亲手放置于记忆回溯的空间里，记忆之中残留的种种，在此时就会兀自清晰起来，从前的场景，过往的点滴就会像走马灯一样在你的脑海里翻腾。

是什么，常常让你从梦中惊醒，长叹不已？是什么，常常让你心神不宁，掩卷沉思？是擦肩而过的邂逅，是心底那份沉沉的愧疚，抑或是夜深人静时一个令人悔恨的唏嘘？过去可能已被岁月尘封很久，然而每次不经意间的回眸，往事中最令人难以忘怀、让人记忆犹新的必定是那些曾经有过的遗憾——那段岁月，那个年纪，那些没做的事，一辈子也不能做了。这些遗憾就像是散落在时间长河中的碎玻璃，不时的碰触还是会刺痛你的心，一次又一次。

世界之中有无数的空间，无数的空间里住着无数不同的人。

你有没有想过，曾经的你，踏过那似水的年华，走在世界的不同空间里，面对不同的人，说着不同的话，穿行在各种媒体构架的介质中，穿越过无数的流言蜚语。我们用心地去生活，尽力地去拼搏，奋力地杀出重围，为的只是打造一片属于自己的天地，而当一切终止的时候，当你一身陌生的气味站在烽烟之中，回头看看，身边空无一人。那个时候，你会想些什么？机遇的错失、亲人的远去、朋友的别离、感情的失意、工作的误差、追逐的失败、克制的缺失、坚持的放弃、实施中的不可预见、想当然中的意外……只是因为当时有些事没做，只是因为错过了一点点，都让我们感受到了生活的不美满，品尝到了遗憾的味道。

在和煦的春风里，在清凉如水的夏夜，在麦穗金黄的秋天，在温暖闲适的冬日，我们可以做些事，这些事，现在不做，或许一辈子也不会做了：

在乡下度过一段悠闲的时光；

写一本梦的日记；

找个机会，帮朋友搭根红线；

让你的学校创造一项世界纪录；
整理老照片，回忆过往生活的剪影；
做一件曾认为做不了的事；
听一首曾打动过你的老歌；
制定一个没有目的地的旅行，期待一次偶然的邂逅；
躺在床上，听落地窗外的雨声；
寻找失落的童心；
一个人去电影院，看一场深刻的电影；
.....

那些黑白电影的插曲，抑或是江南昆曲的唱词，叮叮当当，悠扬婉转……柳絮飘飞，烟雨迷茫之中，有江南小镇，灰瓦白墙，抑或是亭台楼榭，佳人和才子，绸扇和丝衣，他们安坐抚琴，独自吟唱……这时候拿起这本书，一字一句慢慢看，不管是何时何地，无论是怎样的背景，人声鼎沸和都市的喧嚣都自由来去，因为每个人除掉浮躁热闹，沉静下来之后，都会心甘情愿，低头一针一线，去感受那些花好月圆的安定与洁净。

生命中的点点滴滴最终汇成了这本书，那些记忆、人事、风景、画面，都是那样温暖而熟悉，如果在这其中作为读者能够感受到一股向上之力，那便是作者的态度，便是此书的意义。当所有的充沛的感情，慢慢被时间的洪流冲刷干净，生命便又回到了原初。那么活在自我深渊当中的你我，便互相照耀到了彼此，走出了生活的困局。

最后，很想对大家说，每个人的生命只有一次，就算你相信世界上真的有轮回，你也只能体会到一世的悲喜。走过岁月、走过曾经、走过时光，我们对生活、对世界、对生命都应该感恩和淡然，只有这样才可以安然自得。

用一首很喜欢的歌结尾，送给大家，送给看到这里的你们。

想问问你，现在还好吗，还会看老电影时流泪吗？想问问你，真的戒酒了吗，那心痛时该怎么办呢？想问问你，现在还好吗，还会看旧照片流泪吗？想问问你，是否忘记了他，那些故事让它随风吧。

想告诉你，什么都不用怕，在你身后还有我们呢。

目录

c o n t e n t s

给自己一个空间，让你成为世界的中心

——一个人的生活

- 在黑暗中跳舞 ...2
- 听一首曾打动过你的老歌 ...4
- 夜晚住到酒店最高层，俯瞰自己熟悉而陌生的城市 ...6
- 让月亮做导演，把心事传达给彼此 ...8
- 午夜听一曲爵士乐，让心情彻底放松 ...10
- 买一条棉布裙子，娉娉婷婷地走过长长的雨巷 ...12
- 收集漂亮的树叶做书签 ...14
- 在清爽的夏夜，自制一杯美酒细细品味 ...18
- 一个人去电影院，看一场深刻的电影 ...20
- 没有终点地坐车旅行 ...22
- 躺在床上，听落地窗外的雨声 ...24
- 一个人远行，在海边凭吊爱情 ...26
- 看一场现场体育比赛，和陌生人一起感受激情 ...28
- 找个没人的地方大声给自己唱首歌 ...30
- 整理老相片，回忆过往生活的剪影 ...32
- 除夕夜，在爆竹声中记录过去一年的收获 ...34
- 观察一朵花开的过程 ...36
- 买一支古朴的银镯，见证你逝去的岁月 ...38
- 送走一个载着思念和祝福的漂流瓶 ...40
- 把烦恼写在沙滩上，看着它流走 ...42



- 给自己催眠一次，获得精神的享受 ... 44
- 为自己的进步鼓一次掌 ... 46
- 给自己制作一个幸运符 ... 48
- 立下一个让自己信奉一辈子的诺言 ... 50
- 站在长城上，回眸一次历史 ... 52
- 为你的人生写一个“剧本” ... 54
- 多看几部纪录片 ... 56
- 从今天开始每天存一元钱 ... 58
- 记录昨晚的梦境 ... 60
- 给自己泼一瓢冷水，浇灭自负的火花 ... 62
- 找个时间，为自己拍摄的照片裱一个框 ... 64
- 随身携带一个本子，把看到想到的记录下来 ... 66
- 捧一把沙子在手心，看它慢慢从指间流失 ... 68
- 读完 1000 本书 ... 70
- 每天找一个小时冥想，之后自我反省 ... 72
- 列举自己做过的错事 ... 74
- 早起，一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷 ... 76

越简单，越快乐

——简单生活

- 找个山上的寺庙，认真听法师开示 ... 78
- 去寺院听晨钟暮鼓，吃一顿斋饭 ... 80
- 找一天，远离都市和人群，露营去 ... 82
- 在乡下度过一段悠闲的时光 ... 84
- 去孤儿院，帮那些孩子完成一个心愿 ... 86
- 开列一份需要舍弃的清单 ... 88
- 写下遗嘱，去世后捐献有用的器官 ... 90
- 去一个清静的寺庙，不吃不喝打坐一天 ... 92
- 去敬老院做义工，和老人认真地聊聊天 ... 94

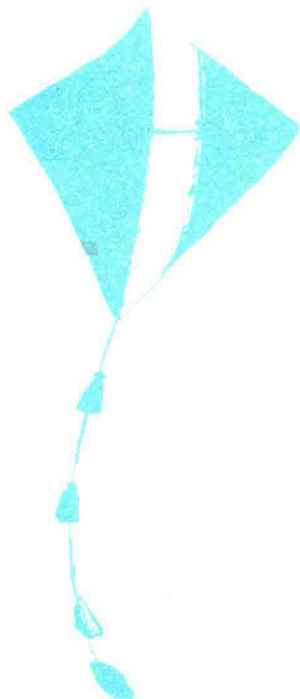


- 有固定的心理医师，定期去做个心理体检 ...96
- 每天“悦”读半小时 ...98
- 定期去医院为自己做个检查 ...100
- 偶尔干点体力活，让体力劳动代替脑力劳动 ...102
- 如果有时间，参加跑酷极限运动 ...104
- 每年去洗一次牙，保持口腔健康 ...106
- 去操场练跑步，坚持跑到自己事先设定的终点 ...108
- 从内到外，清理你的电脑 ...110
- 有问题，上维基百科 ...112
- 养一盆绿色植物 ...114
- 学会在对的季节，吃对的食物 ...116
- 去健身房，把自己累到筋疲力尽 ...118
- 到天安门广场观看一次升旗仪式 ...120
- 彻底规划每个月的瘦身计划 ...122
- 取下手表，关掉手机，“消失”一天 ...124
- 今天不用减肥，吃一顿大餐 ...126
- 乘船远行，到海的中央去 ...130
- 把自己想象成天平，减少包袱的砝码 ...132
- 一天之内只吃水果，给你的身体排排毒 ...134

只要去做，就会改变

——创意生活

- 大方地流一次泪，不管什么场合 ...136
- 为爱去冒一次险 ...138
- 开怀畅饮，尽情尽兴地醉一次 ...140
- 领养或助养一个孤儿 ...142
- 做一次侦探，解开一个悬念故事 ...144
- 给某样东西或衣服改改装 ...146
- 与一位有缘的陌生人对视一会儿 ...148



- 幻想一下梦想成真的情景，包括每一个细节 ...150
- 写份创业计划书 ...152
- 做一件曾认为做不了的事 ...154
- 在自己精心布置的房间里，求婚 ...156
- 开始写本小说，给出版社投稿 ...158
- 去产房外，倾听婴儿的第一声啼哭 ...160
- 当一回正义使者 ...162
- 别怕自己五音不全，制作一张自己的 MV 送给好友 ...164
- 到一个离你很近但从来没去过的胡同转一转 ...166
- 试着自己写一首诗 ...168
- 撒一个善意的谎 ...170
- 用植物“改造”家庭布局 ...172
- 在全是镜子的房间，欣赏自己的舞蹈 ...174
- 买一套与众不同的衣服 ...176
- 在众人面前精心准备一场演讲 ...178
- 向领导提出自己对公司改革的意见 ...180
- 有勇气，就去吃一些从来不敢吃的东西 ...182
- 在正装里面穿一件有趣的 T 恤 ...184
- 尝试一下别的款式和颜色的衣服 ...186
- 创一次业，无论成功与否 ...188
- 把昨晚梦境中的情形真实地演绎一遍 ...190
- 每 3 到 5 年为自己写一个小传 ...192
- 让自己一直期待的浪漫事成为现实 ...194
- 为自己列一份梦想清单 ...196
- 为自己录一次像 ...198
- 每天温习一遍自己的人生目标 ...200
- 做自己最好的知音，给自己颁一次奖 ...202
- 试着和大多数人唱一唱反调 ...204



薪水算什么，我为自己而工作

——要工作，也要生活

- 计划一次田园旅行，给心情放个假 ... 206
- 破费一次，为自己买一件喜欢的礼物 ... 208
- 故地重游，寻找逝去的美好 ... 210
- 骑车从一个城市到另一个城市，并在预期的时间内到达 ... 212
- 找个时间，修补某件旧物 ... 214
- 每周末逛逛旧货市场，碰碰运气 ... 218
- 找个地方尽情舞动 ... 220
- 为自己拍一个DV短片 ... 222
- 到录音棚唱歌去，大吼大叫到精疲力竭 ... 224
- 到大自然去感受万物生灵 ... 226
- 偶尔翘一次班，忙里偷闲 ... 228
- 拍一组风景照，整理好，作为自己的艺术珍藏 ... 230
- 看一场烟火表演 ... 232
- 周末去宜家家居，为设计你的私密空间找灵感 ... 234
- 读一本让内心平静的书 ... 236
- 参加一次小学同学聚会 ... 238
- 抽空耐心地给冰箱消毒 ... 240
- 精心地为父母烘焙一个蛋糕 ... 242
- 学会欣赏古典音乐，掌握绘画技巧 ... 244
- 开始学习瑜伽，修身养性 ... 246
- 借鉴大师的设计，把房间装饰得更有情调 ... 248
- 亲手卖出一件商品 ... 250
- 学学茶道和剑道，品味人生 ... 252
- 享受热腾腾的泡沫浴，洗去一天的疲惫和压力 ... 254
- 学会做几样拿手菜 ... 256
- 自学一门乐器，教你从另一个角度看世界 ... 258
- 常参与一些文化沙龙，让自己受到熏陶 ... 260



- 参加一次狂欢的游行活动 .. 262
- 看云卷云舒，感受变幻不定的美丽 ... 264
- 失落时，不妨为自己放一次大假 .. 266
- 玩极限运动，挑战自己的体能 .. 268
- 听一场交响乐，提升自己对古典音乐的修养 ... 270
- 去一次美术馆，在最喜欢的作品前驻足一会儿 ... 272
- 实行一次徒步旅行 .. 274
- 带着帐篷去海边，倾听着海涛之声入眠 ... 276
- 在阳台上栽花种草 .. 278
- 去一个遥远但一直向往的地方，出发前搜集好资料 ... 280
- 报名参加陶艺课程，学习捏陶 .. 282
- 报名手工创意课程，学做奇形怪状的东西 ... 284
- 在最喜欢的报刊上发表一篇文章 .. 286
- 感受一天“节奏感” .. 288
- 参加一次有主题的聚会 .. 290
- 工作之余赚一次外快 .. 292
- 好好设计一下你的办公桌 .. 294



- 向老板要求加薪 ...296
- 让午间小睡为你“提神” ...298
- 理智地跳一次槽 ...300
- 培养团队意识，与同事完美地合作一次 ...302
- 向老板要求一项艰巨的任务 ...304
- 参观展览会，了解你未知的行业 ...306
- 做一个美丽的“白日梦” ...308
- 拥有一个自己喜欢的动物朋友 ...310
- 制订一个没有目的地的旅行，期待一次美丽的邂逅 ...312
- 去博物馆参观，给自己做一次终身教育 ...314

如果时间不记得，我用心去记得

——两个人的生活

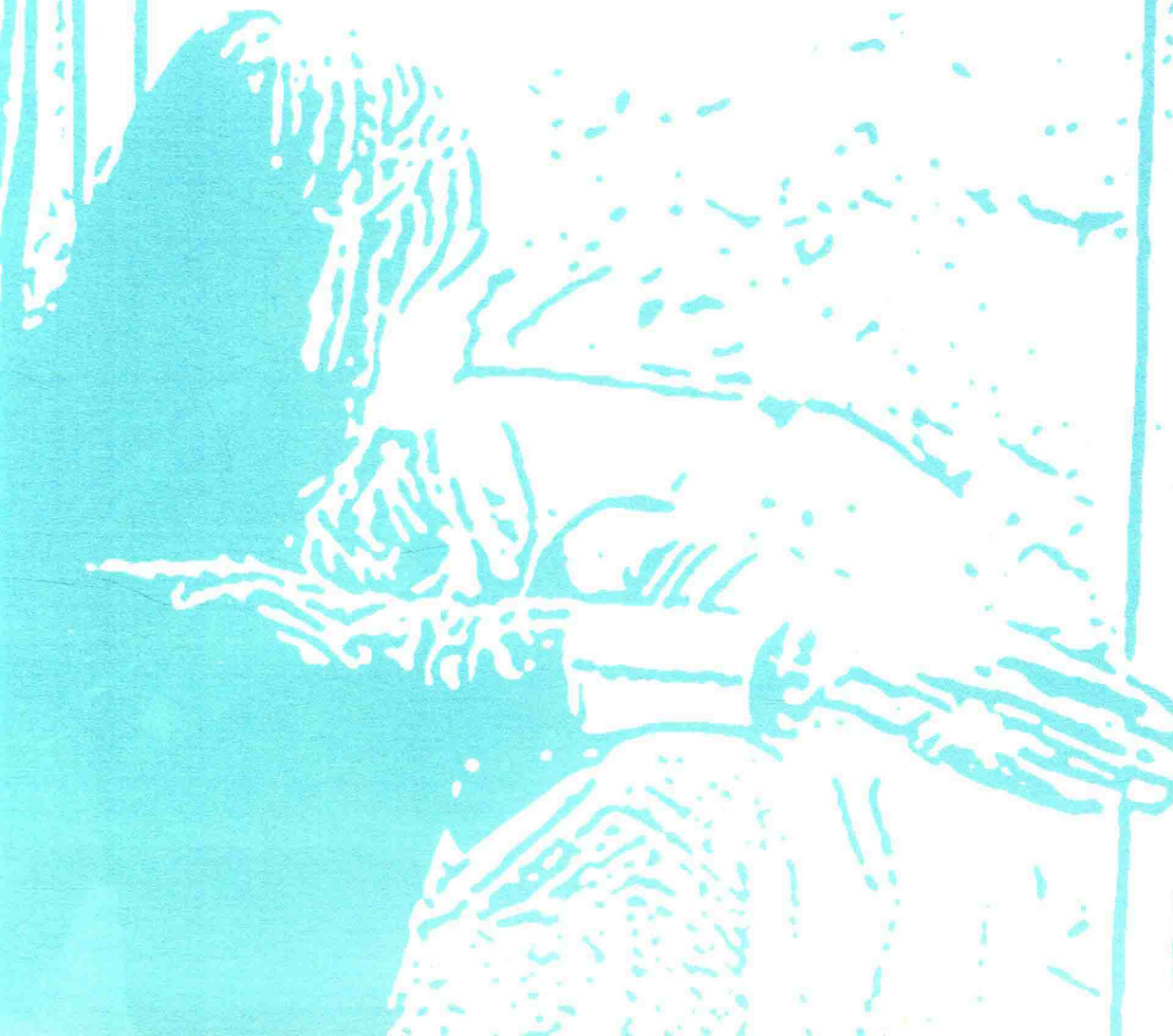
- 纪念日，与爱人一起亲手做“烛光晚餐” ...316
- 和亲密爱人交换日记 ...318
- 在山顶，与喜欢的人一起种一枝玫瑰 ...320
- 去飞机场，感受离别 ...322
- 带爱人回自己曾念过书的地方，分享自己的青春 ...326
- 和爱人去西藏，感悟天地间的美丽 ...328
- 和爱人去郊外，进行一次田间劳作 ...330
- 送旧爱一首歌，微笑地说再见 ...332
- 与你的爱人签一份盟誓书 ...334
- 双人瑜伽，体验时尚浪漫 ...336
- 拼贴一本和恋人共同生活的相册 ...338
- 为伴侣画一张肖像 ...340
- 穿着情侣装，牵手走一条从未走过的幽静胡同 ...342
- 和恋人共用一个博客记录情感 ...344
- 去海边垒沙堡，回忆童年的自己 ...346
- 别管时间流逝，对爱人深情地说“我爱你” ...348

靠近你，温暖我

——感动生活

- 再熟的朋友，平日里制造一点温馨，带着礼物去赴约 ...350
- 寻找失落的童心 ...352
- 带着祝福的微笑，参加旧爱的婚礼 ...354
- 找个机会，帮朋友搭一根红线 ...356
- 参加一次葬礼，感受生命的意义 ...358
- 重回童年居住的地方 ...360
- 以自己的名义种一棵树，并看着它渐渐长大 ...362
- 为家人和爱人烘焙一盒“爱心饼干” ...364
- 你打扮最美的那一天，在街上偶遇很在乎的人 ...366
- 找一天，为楼下的流浪狗准备一顿饭 ...368
- 用涂鸦的方式，给10年后的自己写一封信 ...370
- 早起，对着镜中的自己充满信心地微笑 ...372
- 约儿时的伙伴爬一次树 ...374
- 珍藏一件对你来说很有意义的物品 ...376
- 对父母说出口的爱，用录像的方式表达 ...378
- 给需要你帮助的人帮一次忙 ...380
- 去寻找一个失去联络已久的朋友 ...382
- 和一位知己彻夜深谈，倾倒出你所有的不良情绪 ...384
- 有一个亲密的远距离密友 ...386

- 在马桶边放一本小小的笑话书 ...388
- 参加一次婚礼，见证别人的爱情 ...390
- 交一个异性死党 ...392
- 陪正在经历痛苦的朋友，在黑暗中坐一会儿 ...394
- 将手表拨快 5 分钟，让自己的时间永远跑在前面 ...396
- 去见一位你一直仰慕的名人 ...398
- 对最难以拒绝的人说“不” ...400
- 拥有一个美好的信仰 ...402
- 做一份自我弱点调查问卷，跟朋友一起探讨 ...404
- 定期召开一次家庭会议 ...406
- 做一次人生的配角 ...408



「给自己一个空间，

让你成为世界的中心

——一个人的生活



在黑暗中跳舞

人生的境遇难以预料，有些人可能生而富贵，但难求一生平安顺利；而有些人可能生而贫贱，但不代表一生潦倒困苦。其实有时想想，我们是不是总是为那些未知的事情害怕，看不见这个世界我们就会失去平衡，会感到恐惧。如果真是这样，倒不如放慢一下生活的节奏，偶尔在黑暗中冥想，找一个夜晚，只能看到月亮和星光的痕迹，周遭是宁静的，放着让你有所触动的音乐，一个人或者两个人翩翩起舞。

如果你害怕自己的舞姿太难看，觉得难为情，那在黑暗中跳舞是最好不过的了，谁也看不到你的样子，连你自己都看不到。

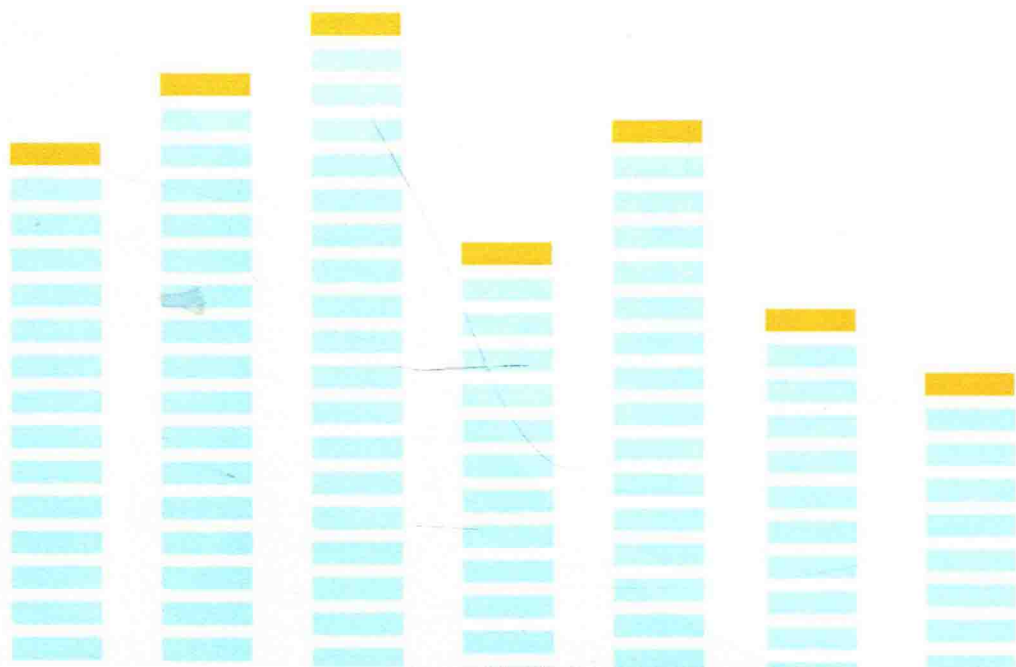
如果觉得一个人跳舞没有气氛，找一帮朋友过来，在一间大大的空房子里，开大音乐，关掉所有的灯，一群人尽情地舞吧。

没有灯光，在黑暗中，你看不见自己的样子，可以随意地跳，甚至可以边跳边唱。即使你的歌声被淹埋在音乐声中，但是你可以尽情地发泄，那种感觉是不是很惬意和坦然？

黑暗中，也许你和朋友的舞步起初会很不协调，不如先挑一些比较缓慢的背景音乐来练习，伴随着逐渐熟悉的节奏，闭起双眼，只凭感觉和听觉，让你们心灵互通地来一次完美的合作。

你们可以尝试最近最流行的舞步，虽然你看不到自己的姿势，也看不到对方的样子，但至少可以享受这种意境，这样慢慢地就能找到一点流畅的感觉。如果在你们反复尝试之后还是觉得不够好，那就抛开这一切，暂时忘记跳舞必须要掌握的规则和章法，不再顾忌别人的眼光，不再挑剔自己，只和某一个最有默契的人舞动起来，直到大汗淋漓，其他的都不重要。

美国盲聋哑女作家海伦·凯特曾在她的自传中这样写道：“如果每个人在他的初识阶段患过几天盲聋症，这将是一种幸福。黑暗会使他更珍惜视觉，哑默会教导他喜慕声音。”这让我们联想到了人生。人的一生中总会在某一阶段失去或放弃些什么，也许这些看似让人生暗淡的部分是种福分，要相信一无所有后的我们才会变得无所不有。在黑暗中舞动，完全地利用听觉和感觉去感悟生命的可贵和那些被视为理所当然的东西吧。



◎ 几种适合在黑暗中起舞的舞步

1. 华尔兹

华尔兹又称“圆舞”和“维也纳华尔兹”。而华尔兹一词，据考证大约在1780年前后出现，而3拍子“蓬嚓嚓”节奏的圆舞则很早之前就流行于欧洲，特别是在德国巴伐利亚和奥地利维也纳一带的农民中；至于华尔兹类型的舞曲，则早在17世纪就演奏于哈普斯堡的皇家舞会上。

作为三步舞的华尔兹，其基本步法为一拍跳一步，每小节三拍跳三步，但也有一小节跳两步或四步的特定舞步。

不管快调还是慢调华尔兹，在形式上都多以旋转为主，因而有“圆舞”之称。华尔兹因速度慢，除多用旋转外，还演变出多复杂多姿的舞步，其中有不少舞步在步法上与探戈、狐步舞和快步舞的同名舞步基本相同，只是节奏和风格不同。

华尔兹舞步舒缓，三拍的舞曲，加上轻柔灵巧的倾斜、摆荡、反身和旋转动作以及各种优美的造型，使其具有既庄重典雅、舒展大方、又华丽多姿、飘逸欲仙的独特风韵；因此而享有“舞中之后”的美称。

2. 探戈

探戈是一种双人舞蹈，起源于阿根廷，被阿根廷视为本国的“国粹”。伴奏音乐为2/4拍，但是顿挫感非常强烈的断奏式演奏，因此在实际演奏时，将每个四分音符化为两个八分音符，使每一小节有四个八分音符。目前探戈是国际标准舞大赛的正式项目之一。

探戈最初的起源是由情侣间一种私密的舞蹈演变而来，所以探戈的舞步稍显带着激情和律动，但也不失浪漫和优雅。

3. 拉丁舞

拉丁舞又称拉丁风情舞或自由社交舞。拉丁舞是大众民间舞蹈，随意、休闲、放松是它的特点，有较大的自由发挥空间，它是拉美人民在漫长的历史长河中形成的具有激情、浪漫而又富有活力、火热等鲜明特点的艺术表现形式，深受拉美人民的喜爱，成为他们生活中必不可少的重要的组成部分。拉丁舞所包含的舞步极为丰富，它主要集合了恰恰、伦巴、桑巴、斗牛和牛仔舞；它们分别起源于不同的国家和地区，20世纪初期在英国被规范和发展并很快在许多国家流行起来；拉丁舞表现形式多样，时而欢愉时而柔美。在黑夜中，月光洒落在客厅的地板上，你配合着经典的乐曲，全部心思都放在舞蹈上面，自顾自地舞动起来，就会从骨子里散发出一种致命的性感。

4. 伦巴

起源于古巴，是拉丁舞的一个分支，也是最具代表性的舞蹈，它被誉为“拉丁之魂”。19世纪30年代进入美国，伦巴音乐为4/4拍，速度每分钟27小节左右。伦巴舞的特点是：音乐缠绵，舞态柔美，舞步动作婀娜款摆。古巴人习惯头顶东西行走，以胯部向两侧的扭动来调节步伐，保持身体平衡。伦巴的舞步秉承了这一特点。原始的舞蹈风格，融进现代的情调。动作舒展，缠绵妩媚，舞姿抒情，浪漫优美。配上缠绵委婉的音乐，使舞蹈充满浪漫情调；伦巴传入欧洲、北美之后，吸收了爵士乐和其他舞蹈因素，使伦巴再一次变革。如今，它已是国际舞蹈大赛上的一个重要舞步。

