

超值全彩  
白金版  
29.80

# 有些事现在不做， 一辈子都不会做了 II

把时间浪费在美好的事物上

桑楚 编著

中国华侨出版社



有些事现在不做，  
一辈子都不会做了 II  
**把时间浪费在  
美好的事物上**



桑楚 / 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

有些事现在不做,一辈子都不会做了.2, 把时间浪费在美好的事物上 / 桑楚编著. —  
北京: 中国华侨出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5113-5596-6

I. ①有… II. ①桑… 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180467号

## 有些事现在不做, 一辈子都不会做了.2, 把时间浪费在美好的事物上

---

编 著: 桑 楚

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 紫 夜

封面设计: 韩立强

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 潘 松

图片提供: [www.ICpress.cn](http://www.ICpress.cn)

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 26.5 字数: 471千字

印 刷: 北京松源印刷有限公司

版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5596-6

定 价: 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 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](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto: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

Preface

每个人都想拥有一个完美的人生，都希望能把一切做到最好。然而，结果却不一定能尽如人意：准备很长时间还是错失机会、付出了精力却没有成功、投入了感情却不能和相爱的人最终牵手……原来，生命从头到尾都是一场浪费，你需要判断的仅仅在于是否将时间浪费在美好的事物上。

人生是一场现场直播，没有彩排的机会，没有时光机器，也没有后悔药。该说的话要说，该做的事要做；体验该体验的，经历该经历的；有梦想就要义无反顾——有些事现在不做，一辈子都不会做了。人生短暂，真正的幸福不是活成别人的样子，而是顺从本心去生活，跟随自己的感觉，做自己喜欢的事，爱想爱的人，把时间浪费在美好的事物上，不被世俗的困扰束缚。

美好不是想要什么就有什么，而是有所取舍并坚持过有美感的人生的过程。美好不仅仅在于最后得到的结果，更在于自由选择的过程。所谓的浪费时间，其实是在最美好的事物上尽情享受，尽情构造最美好的生活。《有些事现在不做，一辈子都不会做了Ⅱ：把时间浪费在美好的事物上》让你从那些亲切而又熟悉、温暖而又动人的画面中，感受到一股向上的力量，学会享受亲情、友情、爱情的美好，享受树木、花朵、云霞、溪流、瀑布以及大自然赋予的无穷乐趣，享受艺术、旅行、阅读等带给你的精神上的补给。



这是一本有关生活和生活方式的书。做一份喜欢并能养活自己的工作，然后休息，享受大自然，读书，听音乐，泡茶，和朋友们一起做手工，爱周围的人……是本书对美好生活的诠释。这是一本让活得太仓促的人重新发现美好生活的心灵修养书。慢下来，不要急，让灵魂跟上你的脚步，享受生命的从容盛开，让活得太仓促的自己，重新发现平淡生活的柔美诗意。把时间浪费在自认为美好的事物上，相信所有微小的细节才是生活的本质。愿你能向生活摆出喜悦的姿态，能把梦找到，能过得更好。

# 目录 Contents



## 把时间浪费在美好的事物上

- 参加婚礼，见证美丽爱情 3
- 在一个静谧的下午，做一只美美的盘扣 4
- 去敬老院，和老人们聊天 6
- 给初到此地的人指路 8
- 整理老照片，发现岁月静好 10
- 用录像表达说不出的爱 11
- 把树叶做成书签 13
- 亲手制作发簪，将爱人的长发盘起 14
- 为父母烘焙蛋糕 16
- 与知己推心置腹 18
- 为爱人写诗 21
- 留得半夜听雨声 22
- 听海 24
- 观看日全食 26
- 漂流瓶中安放着我的愿望 28
- 观察一朵花开的过程 30
- 剪出漂亮剪纸 32
- 每天都在阅读 33



|                  |    |
|------------------|----|
| 看一场烟花表演          | 34 |
| 给未来的孩子写一封长信      | 36 |
| 试着给朋友做一次红娘       | 38 |
| 帮孤儿院的孩子完成一个心愿    | 40 |
| 和朋友去野外露营         | 42 |
| 和家人一起森林浴，和自然亲密接触 | 44 |
| 为父母制作养生酒         | 46 |
| 成为同事们的营养顾问       | 47 |
| 教爷爷奶奶一些新鲜玩意儿     | 48 |
| 与好朋友共度良宵         | 50 |
| 做一件真正属于自己的 T 恤   | 51 |
| 结识一个忘年交          | 52 |
| 定期召开一次家庭会议       | 54 |
| 加入狂欢人群           | 56 |



## 生活的美好，就是和喜欢的一切在一起

|                 |    |
|-----------------|----|
| 跟爱着的人说“我爱你”     | 59 |
| 和心爱的宠物在一起       | 60 |
| 和爱人去西藏，感悟天地间的美丽 | 61 |
| 和心爱的人做“烛光晚餐”    | 64 |
| 穿上情侣装，手牵手走一走    | 66 |
| 有朋自远方来          | 69 |
| 为心爱的人画一幅肖像      | 70 |
| 亲手制作情人节礼物       | 72 |
| 过一天男耕女织的生活      | 74 |
| 跟孩子们在一起         | 76 |
| 可以跟别人说出自己的故事    | 78 |
| 月亮代表我的心         | 80 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 和亲密爱人交换日记        | 82  |
| 为心爱的人做一份早餐       | 85  |
| 和爱人去海边           | 86  |
| 在山顶，与心爱的人一起种一枝玫瑰 | 88  |
| 和爱人签下盟誓书         | 90  |
| 和恋人相约去蹦极         | 92  |
| 体验双人瑜伽的时尚和浪漫     | 94  |
| 用相册记录与爱人的点滴生活    | 96  |
| 和爱人回到校园          | 98  |
| 为爱冒险             | 100 |
| 你的情意，系在他的腕间      | 101 |
| 失眠时有午夜电台陪伴       | 102 |
| 吃饭时，送爱人一朵“纸巾玫瑰”  | 104 |
| 快要睡着前，有人帮你掖被角    | 106 |
| 假面舞会遇见你的天使       | 108 |
| 早晨醒来做一杯热豆浆       | 110 |
| 邂逅偶像             | 112 |
| 有一位可以秉烛夜谈的知己     | 114 |
| 在后花园露营           | 116 |



## 人生中最美妙的事多数都是免费的

|               |     |
|---------------|-----|
| 让午间小睡为你“提神”   | 118 |
| 每个人都站在该站的位置   | 120 |
| 一觉醒来还可以睡个回笼觉  | 121 |
| 免费升舱          | 122 |
| 半夜渴醒，手边刚好有一杯水 | 124 |
| 找车位时刚好有一辆车离开  | 125 |
| 完成一件让你感到厌烦的事  | 126 |
| 听见别人说“谢谢”     | 128 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 准备上楼时不需要等电梯    | 129 |
| 吃饱的流浪猫乖巧地看着你   | 130 |
| 一动不动地躺在浴缸里     | 132 |
| 把垃圾远远地投进垃圾桶    | 134 |
| 他乡遇故知          | 135 |
| 讲了一个特冷的笑话，有人笑了 | 136 |
| 看到孩子的笑脸        | 139 |
| 电话响了发现是刚才想的人   | 140 |
| 在旧衣服里翻出零钱      | 141 |
| 远方有密友          | 142 |
| 完成一道思维游戏，答案正确  | 144 |
| 去寺院听晨钟暮鼓，吃一顿斋饭 | 145 |
| 偷得浮生半日闲        | 146 |
| 睡一整天           | 148 |
| 听到汤锅里“咕嘟咕嘟”的声音 | 149 |
| 从远方归来有人接       | 150 |
| 抬头看见火烧云        | 152 |
| 最妙的就是放假呀       | 154 |
| 亲自泡茶           | 156 |
| 慢慢品味一杯茶        | 158 |
| 在阳台上闻到花草的芬芳    | 161 |
| 看着手里的风筝越飞越高    | 162 |
| 静静地坐在酒吧的角落     | 164 |
| 瞭望星空           | 166 |
| 对着镜子微笑         | 168 |
| 把烦恼写在沙滩上，看着它流走 | 169 |
| 随手拍出明信片        | 170 |
| 到大自然中去         | 172 |
| 种花种草种春风        | 174 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 看到自己种的树长大       | 176 |
| 自己精心烘培的饼干新鲜出炉   | 178 |
| 走进厨房，做一顿丰盛美食    | 180 |
| 因为办公桌整洁受到赞美     | 182 |
| 口渴时榨一杯果汁        | 183 |
| 吃到喜欢的美食         | 184 |
| 看陶土在转盘上旋转       | 186 |
| 游戏通关            | 188 |
| 亲手卖出一件商品        | 190 |
| 像福尔摩斯一样解开一个悬念故事 | 192 |



## 美好人生，就是顺从本心去生活

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一个人跳舞                | 194 |
| 听到的歌是曾经打动自己的那首       | 196 |
| 清晰记得梦中的美好            | 198 |
| 迷失时俯瞰城市灯火            | 200 |
| 想哭就哭                 | 201 |
| 拥有一个美好的信仰            | 202 |
| 学会在健康的时刻，吃健康的食物      | 204 |
| 忽略身材大吃一顿             | 206 |
| 开怀畅饮，尽情尽兴地醉一次        | 208 |
| 放下车窗兜风               | 210 |
| 享受此刻                 | 211 |
| 告诉别人：其实我是一个演员        | 212 |
| 跟最难拒绝的人说了“不”         | 214 |
| 尽情摇摆                 | 216 |
| 穿一条棉布裙子，娉娉婷婷地走过长长的雨巷 | 218 |
| 失联一整天                | 220 |
| 整日宅在家里               | 221 |





|                  |     |
|------------------|-----|
| 一个人爬到山顶，说出心中的郁闷  | 222 |
| 找个山上的寺庙，认真听法师开示  | 223 |
| 修补旧物，修补旧时光       | 224 |
| 为自己拍微电影          | 226 |
| 出门时画个美美的妆        | 229 |
| 定期为自己写小传         | 230 |
| 开列一份需要舍弃的清单      | 232 |
| 给自己催眠一次，获得精神的享受  | 233 |
| 这一天，只是做一个看客      | 234 |
| 在电影里找回自己         | 236 |
| 把自己想象成天平，减少包袱的砝码 | 238 |
| 为自己的人生写“剧本”      | 240 |
| 给自己写信            | 242 |
| 做一份自我弱点调查问卷      | 243 |
| 定期做心理体检          | 244 |
| 创建自己的微博          | 246 |
| 给10年后的自己留言       | 248 |
| 多看几部纪录片          | 250 |
| 读到一本让内心平静的书      | 252 |
| 听完一首古典音乐         | 254 |
| 每天冥想一小时，自我反省     | 256 |
| 试着自己制作一个幸运符      | 259 |
| 找个无人处大声地歌唱       | 260 |
| 敢于实践自己浪漫的想法      | 262 |
| 给自己颁一次奖          | 263 |
| 一个人的时候爱幻想        | 264 |
| 寻找自己天才的一面        | 266 |
| 为自己画一幅肖像画        | 267 |
| 逛宜家家居            | 268 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 工作之余赚到外快  | 270 |
| 花时间培养团队意识 | 272 |
| 偶尔换个发型    | 274 |

## 有些事现在不做，一辈子都不会做了

|                  |     |
|------------------|-----|
| 在自己精心布置的房间里求婚    | 276 |
| 挑战极限运动           | 278 |
| 择一城而终老           | 280 |
| 开始一段没有目的地的旅行     | 282 |
| 写下遗嘱，去世后捐献有用的器官  | 284 |
| 重走来时路            | 286 |
| 做一个被试者           | 288 |
| 登上长城，回眸历史        | 290 |
| 做一个美丽的“白日梦”      | 291 |
| 自己做童话故事的主角       | 292 |
| 写份创业计划书          | 294 |
| 创一次业，无论成功与否      | 296 |
| 找回童心，发现自由如初      | 299 |
| 联络久违的朋友          | 300 |
| 看望老师             | 301 |
| 偶尔回归小时候的心情       | 302 |
| 珍藏一件值得你一生回味的物品   | 304 |
| 约儿时的伙伴爬一次树       | 306 |
| 参加一次小学同学会        | 308 |
| 故地重游，寻找逝去的美好     | 309 |
| 重回童年生活过的地方       | 310 |
| 尽情玩雪吧            | 312 |
| 建起一座沙子城堡         | 313 |
| 打水漂成功，水面上留下一圈圈涟漪 | 314 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 秋千荡到最高处         | 315 |
| 制作一粒时间胶囊        | 316 |
| 记住那些滑落的光线       | 318 |
| 穿上轮滑鞋，和朋友一起“刷街” | 319 |
| 踩着滑板穿过人群        | 320 |
| 给小伙伴成功变一个魔术     | 322 |
| 在乡下度假           | 324 |



## 唱出来才是歌，按着你想的去生活

|             |     |
|-------------|-----|
| 千纸鹤，慢慢飞     | 326 |
| 玩一个心理学游戏    | 328 |
| 穿鲜艳的衣服逛街    | 329 |
| 戴上只属于自己的项链  | 330 |
| 学习手工创意课程    | 332 |
| 用植物“改造”家庭布局 | 334 |
| 徒步旅行        | 336 |
| 完成瘦身计划      | 337 |
| 把卧室装饰得更有情调  | 338 |
| 跑步，听风在唱歌    | 340 |
| 在家附近发现“新大陆” | 342 |



|                  |     |  |
|------------------|-----|--|
| 亲手做出创意咖啡         | 343 |  |
| 在报刊上看到自己的名字      | 344 |  |
| 发行一个非主流网站        | 346 |  |
| 开始收集某种东西         | 348 |  |
| 完成一次骑行           | 350 |  |
| 为自己的爱车做饰品        | 352 |  |
| 重新规划你的家          | 354 |  |
| 找个时间为自己拍摄的照片裱一个框 | 356 |  |
| 给自己的梦想列一份清单      | 358 |  |
| 在旧货市场摆摊          | 360 |  |
| 参加一场话剧演出         | 362 |  |
| 完成一个瑜伽动作         | 363 |  |
| 学会游泳             | 364 |  |
| 学会吹口哨            | 365 |  |
| 制作一分钟电影          | 366 |  |
| 做与兴趣有关的工作        | 369 |  |
| 调制出美味奶昔          | 370 |  |





## 坚持过有美感的人生，活出自我

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 说走就走的旅行           | 372 |
| 穿平时不敢挑战的衣服        | 374 |
| 成为“筑梦师”           | 375 |
| 品味自制的鸡尾酒          | 376 |
| 用新学会的乐器弹奏一曲       | 378 |
| 自己“改装”家具          | 379 |
| 生活中充满创意           | 380 |
| 打扮得体的那天，在街上偶遇在乎的人 | 382 |
| 参加一次有主题的聚会        | 384 |
| 参观展览会             | 385 |
| 去博物馆              | 386 |
| 参与文化沙龙            | 387 |
| 去美术馆，在最喜欢的作品前驻足   | 388 |
| 在草上飞起来            | 390 |
| 穷水之源，观一路风景        | 392 |
| 快乐顺流而下            | 393 |
| 攀登的乐趣             | 394 |
| 出手后一镖中的           | 396 |
| 郊游                | 397 |
| 赏艺术品茶             | 398 |
| 学会击剑              | 400 |
| 亲身体验农家游           | 402 |
| 过一个不一样的圣诞节        | 404 |



把时间浪费在  
美好的事物上





有些事现在不做，  
一辈子都不会做了  
——把时间浪费在美好的事物上