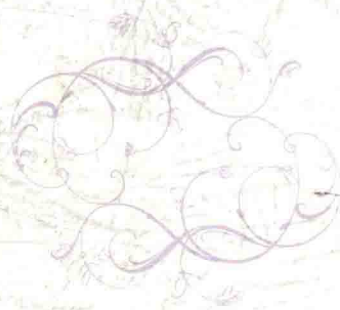




人生中最美妙的事 都是免费的

桑楚 鸿雁 编著

全世界最能带来幸福感的一本书

美妙的事一直都在身边，无需创造，只需寻找



人世间最甜美的享受往往出于自然，源自生命本身，与金钱的关系微乎其微：亲情、友谊、爱情、创意、遐思、艺术创作、欣赏大自然等，都不是金钱能买到的。原因很简单，所有这些享受皆依赖于心灵，只要用心感受，生命中美妙的事情永远都信手拈来。

中国华侨出版社



人生中最美妙的事 都是免费的

桑楚 鸿雁 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生中最美妙的事都是免费的 / 桑楚, 鸿雁编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5113-5010-7

I. ①人… II. ①桑…②鸿… III. ①幸福—通俗读物 IV. ① B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第272866号

人生中最美妙的事都是免费的

编 著: 桑 楚 鸿 雁

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 岚 兮

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

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 25 字数: 365千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2015年1月第1版 2015年3月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5010-7

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

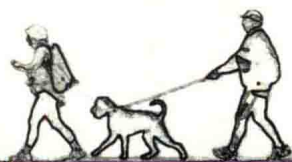
网 址: www.oveaschin.com

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。

A full-page photograph of a sunset over a calm body of water. The sky is filled with dark, dramatic clouds, with a bright orange and yellow glow from the setting sun visible on the horizon. The colors of the sunset are reflected in the still water. In the bottom right corner, a wooden pier or dock extends from the foreground into the water, its planks clearly visible.

空气中弥漫着刚出炉的面包香，
他乡遇故知，新换的发型得到赞美……
人生的每时每刻都充满了这些美妙绝伦
的幸福享受！细心品味这些平淡而又温
暖的小事，你将会发现……



前言 preface

人世间最甜美的享受往往出于自然，源自生命本身，与金钱的关系微乎其微：亲情、友谊、爱情、创意、遐思、艺术创作、欣赏大自然等，都不是金钱能买到的。原因很简单，所有这些享受皆依赖于心灵，只要用心感受，生活中美妙的事情永远都信手拈来。

人有时候很容易就会忘记那些让自己微笑的事情。每天 24 小时，一周 7 天，新闻里不断播报令人皱眉的事情：极地的冰川正在消融；龙卷风在大洋里旋转；战争在世界的各个角落里越演越烈；各个国家的就业率再次降到冰点……这些糟糕的消息很容易让我们产生整个世界正在崩溃瓦解的印象。但是，美妙的事情其实一直都围绕在我们身边，有时候，只要用心感受，我们就能发现生活中那些美妙绝伦的事情。

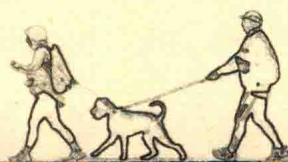
真正的美好，不依赖于任何外在的人或物，也不是来自变幻无常的感觉与情绪，而是内心的一种清楚、愉快与平静的状态。幸福的开关，其实就在每个人的身上。所以，我们得出这样的结论，最美好的幸福都是不花钱的，刻骨的记忆也都是最简单纯粹的小时刻。《人生中最美妙的事都是免费的》提醒我们的每时每刻都充满了这些美妙绝伦的幸福享受！有了这本书，我们会发现原来生活中有许多让人钟爱的小事情：一个人跳舞、跟爱着的人说“我爱你”、失眠时有午夜电台陪伴、他乡遇故知、新发型得到赞美……它们多得可以列满一整张纸。

《人生中最美妙的事都是免费的》是一本妙不可言的幸福书，作者将生活中一些平常的小事用显微镜高度放大、浓缩，汇聚成一部幸福大百科。它不仅关乎心灵，更关乎现世人生，关乎如何看待这个世界，看待这个纷繁世界里如花的生命。

夜里睡了一个好觉，早晨醒来又遇到一个晴朗的日子，一天都会保持愉快的心情；空气中弥漫着刚出炉的面包香，吃到自己最喜欢的食物，便会觉得生活有滋有味；在远方有亲密的朋友，他乡遇故知，内心就会感到格外温暖……

一份浪漫、一缕亲情、一段人与动物的相伴相依、一种人和自然的水乳交融，所有这些，总会带来欢欣，让我们爬出忧伤的深井、走出人生的黑暗、发现人生的美好。即便只是马桶上的一个微笑，入睡前的一点儿安宁，也能教我们学会一种新的生活方式：细心品味身边平淡而又温暖的小事，就会发觉日常生活中俯拾皆是的美好。





目 录 contents

- 1 / 参加婚礼，见证美丽爱情
- 2 / 一个人跳舞
- 5 / 千纸鹤，慢慢飞
- 7 / 玩一个心理学游戏
- 8 / 听到的歌是曾经打动自己的那首
- 10 / 清晰记得梦中的美好
- 12 / 跟爱着的人说『我爱你』
- 13 / 迷失时俯瞰城市灯火
- 14 / 戴上只属于自己的项链
- 16 / 和心爱的人做『烛光晚餐』
- 18 / 失眠时有午夜电台陪伴
- 20 / 坏情绪随着眼泪跑光光



21 / 给初到此地的人指路

22 / 在电影里找回自己

25 / 重走来时路

26 / 忽略身材大吃一顿

28 / 留得半夜听雨声

30 / 听海

32 / 失联一整天

33 / 每个人都站在该站的位置

34 / 和爱人回到校园

36 / 免费升舱

38 / 成为『筑梦师』

40 / 为爱冒险

41 / 一觉醒来还可以睡个回笼觉

42 / 开怀畅饮，尽情尽兴地醉一次

45 / 找回童心，发现自由如初

46 / 漂流瓶中安放着我的愿望

48 / 半夜渴醒，手边刚好有一杯水

49 / 像福尔摩斯一样解开一个悬念故事

50 / 品味自制的鸡尾酒

53 / 跑步，听风在唱歌

54 / 自己『改装』家具

55 / 记住那些滑落的光线

57 / 找车位时刚好有一辆车离开

58 / 为爱人写诗



- 80 / 为父母烘焙蛋糕
- 78 / 工作之余赚到外快
- 77 / 完成一件让你感到厌烦的事
- 74 / 择一城而终老
- 72 / 种花种草种春风
- 70 / 看到孩子的笑脸
- 68 / 听完一首古典音乐
- 67 / 穿鲜艳的衣服逛街
- 66 / 穿平时不敢挑战的衣服
- 64 / 整理老照片，发现岁月静好
- 62 / 读到一本让内心平静的书
- 60 / 说走就走的旅行

- 100 / 吃饱的流浪猫乖巧地看着你
- 98 / 打扮得体的那天，在街上偶遇在乎的人
- 97 / 把垃圾远远地投进垃圾桶
- 95 / 自己精心烘焙的饼干新鲜出炉
- 94 / 和心爱的宠物在一起
- 92 / 一动不动地躺在浴缸里
- 90 / 为自己的人生写『剧本』
- 88 / 学会击剑
- 86 / 赏艺术品茶
- 85 / 准备上楼时不需要等电梯
- 84 / 因为办公桌整洁受到赞美
- 82 / 看到自己种的树长大



- 124 / 用新学会的乐器弹奏一曲
- 123 / 从远方归来有人接
- 120 / 走进厨房，做一顿丰盛美食
- 118 / 期待中的浪漫成为现实
- 116 / 可以跟别人说出自己的故事
- 114 / 生活中充满创意
- 112 / 告诉别人：『其实我是一个演员』
- 111 / 想出一个好点子
- 108 / 恰好带了能记下瞬间灵感的本子
- 107 / 放下车窗兜风
- 104 / 看陶土在转盘上旋转
- 102 / 开始一段没有目的地的旅行
- 144 / 讲了一个特冷的笑话，有人笑了
- 142 / 正在做的工作与兴趣有关
- 140 / 最妙的就是放假呀
- 138 / 抬头看见火烧云
- 136 / 跟最难拒绝的人说了『不』
- 135 / 加入狂欢人群
- 134 / 给自己写信
- 132 / 与知己推心置腹
- 131 / 他乡遇故知
- 130 / 联络上久违的朋友
- 128 / 听见别人说『谢谢』
- 126 / 在报刊上看到自己的名字



167 164 161 160 159 158 156 154 152 150 148 147

有朋自远方来

远方有密友

每天冥想一小时，自我反省

完成一道思维游戏，答案正确

电话响了发现是刚才想的人

完成瘦身计划

慢慢品味一杯茶

亲自泡茶

这一天，只是做一个看客

发行一个非主流网站

在家附近发现『新大陆』

出门时画个美美的妆

189 188 186 184 182 180 178 176 174 172 170 168

听到汤锅里『咕嘟咕嘟』的声音

动起来，好好出身汗

帮孤儿院的孩子完成一个心愿

找个无人处大声地歌唱

试着自己制作一个幸运符

试着给朋友做一次红娘

看着手里的风筝越飞越高

把树叶做成书签

有一位可以秉烛夜谈的知己

正装里穿了自己喜欢的T恤

去美术馆，在最喜欢的作品前驻足

在阳台上闻到花草的芬芳



208 206 204 203 202 200 199 198 196 194 192 190

创建自己的微博

给10年后的自己留言

和恋人相约去蹦极

踩着滑板穿过人群

穿上轮滑鞋，和朋友一起『刷街』

在旧衣服里翻出零钱

在草上飞起来

穷水之源，观一路风景

快乐顺流而下

攀登的乐趣

出手后一镖中的

和朋友去野外露营

229 226 225 224 222 220 218 216 215 214 212 210

郊游

亲身体验农家游

围着篝火跳舞

学了一个新词，马上用到它

偶尔回归小时候的心情

珍藏一件值得你一生回味的物品

约儿时的伙伴爬一次树

给未来的孩子写一封信

敢于实践自己浪漫的想法

完成一个瑜伽动作

过一个不一样的圣诞节

一个人的时候爱幻想



250 249 247 246 245 242 240 237 236 234 232 230

吃到喜欢的美食

给自己颁一次奖

和家人一起森林浴，和自然亲密接触

用音像记录生活

静静地坐在酒吧的角落

假面舞会遇见你的天使

找个山上的寺庙，认真听法师开示

有一个异性死党

整日宅在家里

体验双人瑜伽的时尚和浪漫

给小伙伴成功变一个魔术

看一场烟花表演

268 267 266 264 262 260 259 258 257 254 253 252

看望老师

不经意找到丢了好久的东西

享受此刻

开始收集某种东西

到大自然中去

自己做童话故事的主角

秋千荡到最高处

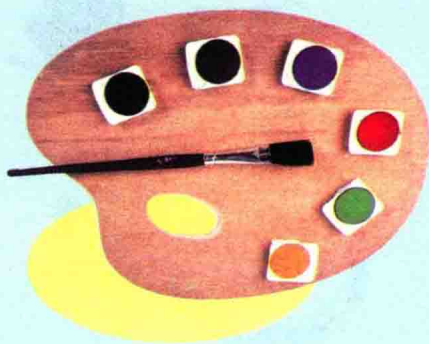
在乡下度假

穿上情侣装，手牵手走一走

每天都在阅读

参加一次小学同学会

观察一朵花开的过程



- 269 快要睡着前，有人帮你掖被角
- 270 为心爱的人画一幅肖像
- 272 为自己画一幅肖像画
- 274 吃饭时，收到爱人送的『纸巾玫瑰』
- 276 在一个静谧的下午，做一只美美的盘扣
- 278 看见自己做的车饰轻轻摇摆
- 280 亲手做出创意咖啡
- 283 故地重游，寻找逝去的美好
- 284 重新规划你的家
- 286 爆竹声中辞旧迎新
- 288 找个时间为自己拍摄的照片裱一个框
- 290 给自己的梦想列一份清单

- 292 有一个忘年交
- 294 在旧货市场摆摊
- 296 用相册记录与爱人的点滴生活
- 298 重回童年生活过的地方
- 300 为父母制作养生酒
- 301 摔到地上，手机还能继续使用
- 302 教爷爷奶奶一些新鲜玩意儿
- 304 过一天男耕女织的生活
- 306 完成一次骑行
- 308 战胜自己对奇怪动物的恐惧
- 309 遇到同名的人



327 326 324 322 321 320 318 317 315 314 312 310

邂逅偶像

亲手制作情人节礼物

瞭望星空

跟孩子们在一起

对着镜子微笑

随手拍出明信片

把烦恼写在沙滩上，看着它流走

游戏通关

尽情摇摆

发现自己天才的一面

打水漂成功，水面上留下一圈圈涟漪

在弱项上取得成功

347 346 344 342 340 339 337 335 333 331 330 329

参加一场话剧演出

恶作剧成功

成为一个出色的『间谍』

月亮代表我的心

和亲密爱人交换日记

穿一条棉布裙子，娉娉婷婷地走过长长的雨巷

剪出漂亮剪纸

在后花园露营

在山顶，与心爱的人一起种一枝玫瑰

和爱人签下盟誓书

做一个美丽的『白日梦』

画一幅风景图，挂在客厅



363 362 360 359 358 357 356 355 354 353 352 350 348

尽情玩雪吧

你的情意，系在他的腕间

偷得浮生半日闲

去寺院听晨钟暮鼓，吃一顿斋饭

和爱人去海边

与好朋友共度良宵

空手抓到一条大鱼

学会游泳

睡一整天

赢得比赛

口渴时榨一杯果汁

为心爱的人做一份早餐

早晨醒来做一杯热豆浆

380 379 378 377 376 374 373 372 370 369 368 366 364

做一个被试者

在超市结账时选了一条最快的队

比参赛的选手回答出更多的问题

用爱人亲手制作的发簪将长发盘起

学会吹口哨

制作一分钟电影

成为同事们的营养顾问

建起一座沙子城堡

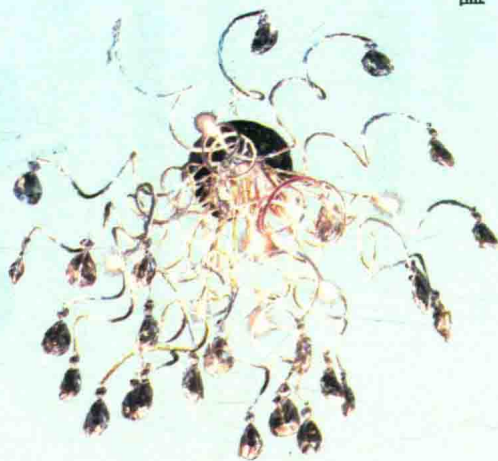
新发型得到赞美

调制出美味奶昔

做一件真正属于自己的T恤

观看日全食

制作一粒时间胶囊





参加婚礼，见证美丽爱情

因为爱开始，因为责任而坚持。也许，婚礼是离爱情最近的地方。在这里，每一份爱都绘上独一无二的印记。任时光风流云转，爱却依然在你我心间。

不管你是单身还是已婚，不管心境如何，参加一次婚礼，见证一次别人的爱情，或许会改变自己的人生态度，以及对爱情、对眼前的人或者对未来的憧憬。

婚礼的形式是多样的，也许是在庄严的教堂，在牧师的主持下，彼此在坚定的眼神中互换那句“我愿意”的诺言；也许是在海边，在亲朋好友的见证下，两人在温柔的海风中完成一个拥吻；抑或在乡下，只是一场简约的婚礼，朴实的当地人或偶然到此旅行的陌生人为新人献上最简约纯实的祝福，不需要盛大的排场，不需要华丽的服装，新娘素面朝天，新郎腼腆地牵着她地手，就这样直到天荒地老。

不管是哪种形式，婚礼，都是烙印于每一对新人生命中最美好的幸福印记，她的初衷是庄严、神圣，是爱。去掉包装后，应该是最质朴的情感。

所以，不管你身在何处，带着美丽的心情见证别人的爱情，去理解婚礼的意义，体会其间饱含着爱的宣言与承诺：宣告携手走入婚姻殿堂；承诺在今后的日子里共担风雨，至死不渝。

此时此刻，你的整个身心都安静下来。你认真聆听，像听故事一样听完新人们的爱情宣言，不管它是承诺，还是言谢，或者是对未来的憧憬；你用心感受，重温旧时的梦，不被时间约束，不被现实困扰，重新感悟爱的意义，回味爱情悠长的滋味；你总会被那“仅有一人爱你如朝圣者的灵魂与渐渐老去的皱纹”所感动，也会为见证“执子之手，与子偕老”的开始而欣喜……

