

这是一本
打发独处时光
的好书



致青春

ZHIQINGCHUN
YIGEREN · ZHAOYANG KEYI GUODE HENJINGCAI

独自一人的青春节拍，独享一人的乐活自在，
谁说青春要成双成对，一个人照样可以过得很精彩！

一个人，照样可以过得很精彩



苏豫◎著



中国商业出版社

致青春

独自一人的青春节拍，独享一人的乐活自在，
谁说青春要成双成对，一个人照样可以过得很精彩！

ZHIQINGCHUN

YIGEREN, ZHAOYANG KEYI GUODE HENJINGCAI

一个人，照样可以过得很精彩

苏豫◎著

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

致青春：一个人，照样可以过得很精彩 / 苏豫著. —北京：中国商业出版社，2013.12

ISBN 978-7-5044-8047-7

I . ①致… II . ①苏… III . ①人生哲学—通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285043 号

责任编辑：唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京嘉业印刷厂印刷

*

710×1000mm 1/16 14 印张 120 千字

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价：35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

PREFACE



曾几何时，有很多人陪在我们身边，父母、朋友、老师、同学……后来随着时间的推移，由于各种原因，很多人都选择了背井离乡，一个人漂泊在外。一个人有着情感、活动与经济上的绝对自由，可是这个自由的代价则是无人分享自己的喜怒哀乐。

一个人在清冷的早晨醒来，安静地洗漱出门，在拥挤的上班人群中显得普通而渺小。下了班，天色渐暗，夕阳与路灯将纤薄的影子拉得老长。慢慢走回住处，不是电视剧中常出现的按门铃或敲门，而是拿出钥匙打开门，等待自己的是一室寂静。

一个人的状况，每个人都会遇到，它以各种形态出现在我们的视线内，成为生命中不可缺少的情境。

从人群中脱离出来，感觉来来往往的人群俱是过客，所面对的欢喜困惑，一个人默默承担。从什么都不懂到开始适应，一个人渐渐地学会了很多，学会了整理家务，学会了打工赚钱，学会了买东西，学会了忍让退却，学会了



目录

Contents

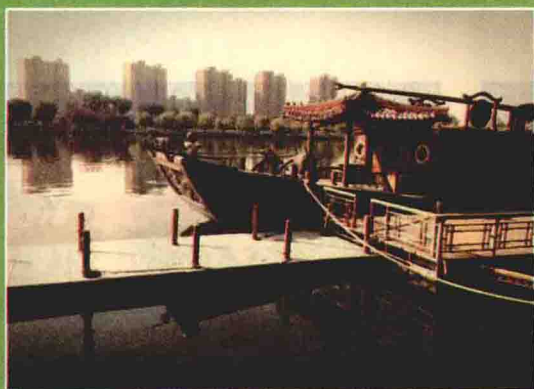
规划自己的人生，然后把它写下来.....	1
定个短期目标和长期目标，开始照着执行.....	2
为自己培养一个爱好，让生活丰富起来.....	4
试着对不了解的领域做一番探索和研究.....	6
为自己安排规律的作息，并贴在醒目的位置.....	8
整理你的衣橱，打扫你的房间.....	10
整理你的电脑，设计你的书桌.....	14
折腾折腾家具，重新摆设它们.....	16
整理家里的废品，然后把它们卖掉.....	19
到离你很近，但从没去过的地方转转.....	20



设立一个“梦想”账户，专买自己特别想买的东西.....	24
给某个特别的人手写一封信，并邮递出去.....	27
设计一张别致的贺卡，写上温暖的祝福.....	28
自己动手画一张画，把它装裱挂起来.....	31
自己设计一面图片墙，贴上自己钟爱的照片.....	32
去孤儿院，陪孩子度过一天.....	34
去养老院，陪老人度过一天.....	37
给父母打打电话，或视频聊聊天.....	40
写本自己想写的书，然后寻求出版.....	42
学会做自己特爱吃的一道菜.....	44
为自己做一盘最美味的水果沙拉.....	46
自己做沙拉酱.....	47
学会烘焙，是件很快乐的事.....	48



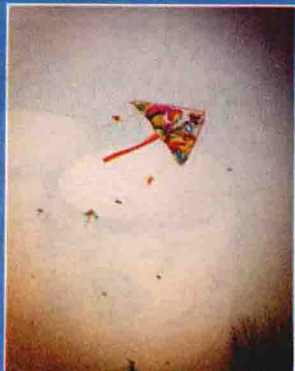
努力去寻找一个失去联络的朋友.....	53
准备个帐篷，到郊外露营去	54
去 KTV，一个人欢唱一下午.....	58
去录音棚，为自己录一首歌.....	60
一个人抱着爆米花去电影院看场电影.....	61
一个人去游乐园尽情地玩一天.....	63
去拜访一位老朋友.....	66
邀约一些朋友来家里看片.....	67
跟茶艺师傅学学倒茶和品茶.....	71
关掉手机，安静地度过一天.....	74
买个别致的笔记本，写写日记.....	76
学学如何自己在阳台种菜.....	78
为自己买些漂亮的植物	80



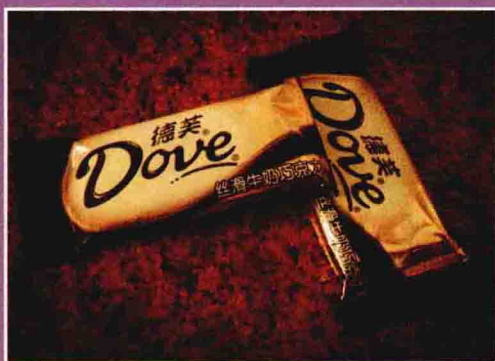
报一个你感兴趣的课程·····	82
试着学一门乐器·····	84
努力学好一门外语·····	86
在家写写毛笔字·····	88
一个人打一会儿坐·····	91
一个人读一点佛·····	92
一个人读一点诗·····	94
进行一次没有目的旅行·····	98
去参观博物馆·····	102
去逛逛旧货市场·····	104
去逛逛美术馆·····	106
选个好天，去爬爬山吧·····	109
享受一次热腾腾的泡泡浴·····	113



游游泳，让自己放松下来·····	114
听着音乐，去散散步·····	116
去做个美容 SPA·····	119
给自己做个美甲·····	120
为自己换个发型·····	123
找个寺院，听法师讲话·····	125
发挥创意，参加化装舞会·····	129
没事摆个地摊，乐在其中·····	130
去听一场自己很渴望的演唱会·····	132
每个星期，拿出一天专门吃素·····	136
下载一个记账软件，养成天天记账的习惯·····	138
别再睡懒觉了，起来晨跑吧·····	140
享受你的地铁时光，别让它浪费了·····	142



骑自行车上下班，乐此不疲·····	145
画一双手绘鞋子·····	146
看一次沙漠·····	148
放一次烟花·····	150
关上电灯，点上蜡烛·····	152
在有风的日子去放风筝·····	155
学姜太公去钓鱼·····	157
小醉一次没什么不可以·····	161
保持每天八杯水·····	162
废物利用，做做手工·····	164
为自己设计一件衣服·····	168
为自己准备一套舒适的床上用品·····	171
去陶吧享受DIY的乐趣·····	172



回母校看一看·····	174
去看一次日出日落·····	176
享受孤独·····	178
每天为自己拍一张照片·····	180
痛快地哭一场·····	182
坐火车去旅行·····	184
养只宠物做伴·····	189
让自己任性一次·····	193
享受品尝零食的幸福·····	194
偶尔尝试大冒险·····	198
学几个拿手的小魔术·····	201
做一次夜猫子·····	204
偶尔玩玩恶作剧·····	206
快乐地玩雪·····	208

规划自己的人生，然后把它写下来



夜晚，月朗星稀的时候仰望天际，浩瀚的宇宙看上去恍若永恒，不禁感叹人生的短暂。人生算起来不过只有三天——昨天、今天和明天。

人生短暂如白驹过隙，昨天逝者如斯，今日如沙般从手中流走，明日即将拨开迷雾展现真实的面目。

没有人可以准确预知明天是什么样子，但需要有方向才不会在每一个路口迷茫。

有时，会面对几家公司的 offer 无法抉择，会握着按好的号码犹豫着要不要拨给想起名字心就会怦怦乱跳的他，会面对超市货架上牛奶牌子犹豫不决，会站在十字路口考虑要不要赶在最后几秒钟绿灯穿过马路……这样的时刻，没有商量的对象，总是一个人度过了。

叹了一口气，自己的路还得自己走，在人生这个巨大的迷宫里总得辨清方向才不会迷失自己。如果已经在迷茫了，那就暂时休息下，不要觉得这是在浪费时间，磨刀不误砍柴工，坐下来好好憧憬下未来会是什么样子，然后就仔细计划怎样才能一步步得到理想的生活。给繁杂的计划排个序，定个时间，画一个数轴，看看什么时间做什么事最为恰当。想要什么都大胆地写进去，不做怎么知道做不到呢？

一个人寂寞，想养一只宠物，想买一件心仪的礼物给喜欢的人一个惊喜却又羞涩，犹豫该不该趁着假期出门旅游，或许应该回家看看许久未见的父母，未来几年能买一套房子，要 30 岁之前达到爱情事业双丰收，五年之内事业再创巅峰……

有的时候欲望多了，心就累了，记忆也会变差，不知道现在究竟该走哪一步。深呼吸，别焦急，把人生计划一一写下来，以最直观的方式判断此时此刻的状态，想想究竟该做什么。

人生的岔路很多，一旦踏入便退无可退。对自己负责，找到适合自己的人生方向，让每一步踏出去都心中有数。

定个短期目标和长期目标，开始照着执行

常常倾尽心思忙完一件事情然后如释重负，这时才想起来似乎把什么东西忽略了，在忙的时候错过了一些机会，或许刚忙完的事情延后做更合适，突然发现有更要紧的事需要赶工。于是，这样的生活周而复始，恶性循环着。

最近太忙了，饮食不规律导致体重渐长，该减肥了。上次杂志上新款的漂亮包包很好看，想要一个，只是价格让人望而却步。这个月的业绩还不错，可是什么时候才能升职加薪呢？看着身边的朋友一个个爱情甜蜜，自己是不是也该找个伴了？如果有一天有了自己的家，很想把父母也接过来住呀……近期的遥远的，分不清该何时去实现的计划，诞生了然而却没有实现。

躺在床上和浴缸里的时候，人的思绪

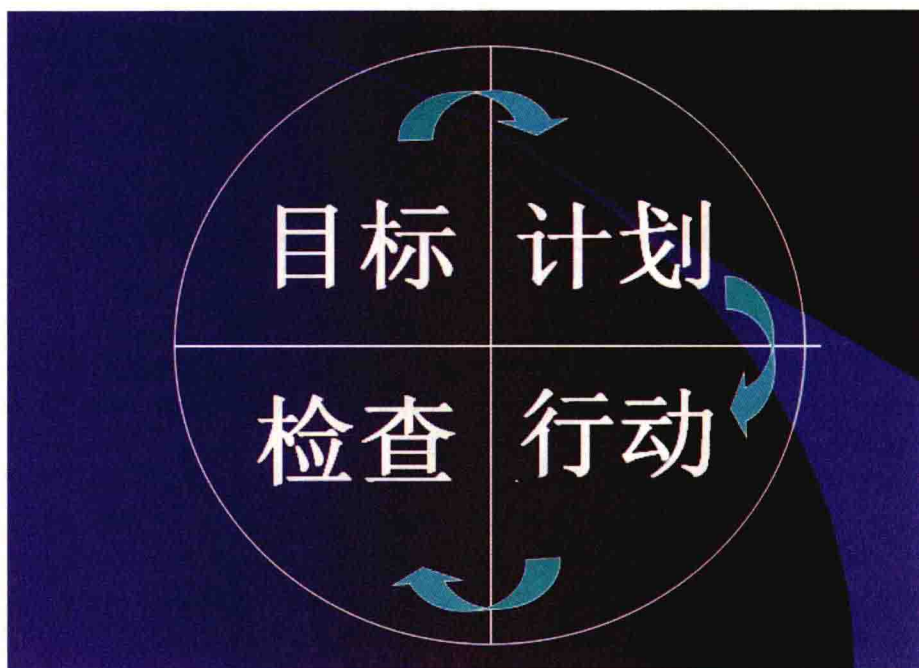
最为活跃，然而当回归常规生活轨道的时候，往往这些想法就忘记了，仿佛不曾出现过一般。常常早上醒来的时候你想起了它，然后忙碌着洗漱出门；坐在车上望着窗外飞逝而过的景色你想起了它，随后接踵而至的工作又把它从你脑中挤走；直到晚上睡前关了灯，心神宁静的你又默默地找回了它。

如此，无形的时间就从手中溜走，才后知后觉地感叹虚度了时光。有时，目标很远大，看起来遥不可及。有时，实现它需要的仅仅是时间，却因这样或那样的原因耽搁了。

看到过一个方法——化整为零——把长远目标细化成短期目标，更容易接近成功。

假如你想在两个月内减肥几公斤，或





许你觉得这是个不可能完成的任务，太难了。那么，首先改变你的潜意识感觉，化整为零，把这个数字分配到每周，每周减掉短期目标斤数，积少成多。这样是不是看起来容易得多呢？每天只是少吃一块蛋糕，几块巧克力，多喝一杯水，公交提前下车一站走回去，完全可以达到目标。

是不是常常面对看似遥远的目标感叹

遥不可及？你可以试试看，把它们分成一个个短期目标，写下来。每达到一个就果断地用笔划掉，或者干脆撕掉团成球抛到垃圾桶里，是不是很爽呢？

事实上，你并没有做出太多的改变，只是把长期目标分割成一个个短期目标，不但心理负担会减小，而且也更容易达到。

为自己培养一个爱好，让生活丰富起来

每天清晨被闹钟叫醒，起床、吃饭、上班、下班，规律的生活像一张黑白照片，刻板冷清丝毫没有朝气，让人乏味，整个人被框在了一个盒子里，过着周而复始的日子。

有限的人生不是只有吃饭、睡觉和工作，一个人在生活中会与与人相处、工作以及各面积攒压力，不及时排解出来对身心健康都有影响。独来独往，哭哭笑笑都是一个人，快节奏的社会使每一个人都 在自己的世界忙得不可开交。当你找不到人陪、找不到人安慰的时候，告别机械的人生，做一些让心情愉悦的事吧。比如培

养一个爱好，做自己喜欢的事情，在快乐中释放压力，暂时忘却烦恼，让生活丰富起来。

爱好可以是喜欢旅游，纵然没有太多时间，也可以背上背包，坐公交车去附近的城郊看看不一样的风景；爱好可以是摄影，不论有没有专业的设备，哪怕拿着手



机也可以对着触动心灵那一刻的人或物拍下来；爱好可以是画画，在一个阳光明媚的日子，支起画板，静坐下来描绘一番；爱好可以是小资地制作糕点，不去理会面粉沾得满身，在烤箱前静静等候香飘厨房；

爱好也可以是某种乐器，演奏中融入自己的情绪；爱好也可以是阅读，在寂静的夜里打开落地灯，柔和温暖的灯光笼罩着你，手捧一本喜欢的书，茶几上一杯飘散热气的花草茶，享受难得的安逸时光……

爱好不怕多，好的爱好能陶冶人的性情，久而久之会转化成一种向善的力量和习惯。

培养一个爱好，使绷紧的神经松弛下来，无需承载多大的意义，对健康有益，使生活丰富有趣，就够了。

