

韩梅梅 / 著



有些事现在不做，
一辈子都不会做了

2

THERE IS SOMETHING NOT TO DO NOW.
YOU WILL NEVER DO IT IN FUTURE

simple idea

LIFE

简单生活

 北方妇女儿童出版社

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, 简单生活
/ 韩梅梅著. — 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5385-4800-6

I. ①有… II. ①韩… 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 (2010) 第138673号

有些事现在不做，一辈子都不会做了2——简单生活

策 划: 刘 刚

作 者: 韩梅梅

责任编辑: 张晓峰

装帧设计: 黄柠檬设计工作室

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街4646号 (130021)

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 100千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4800-6

定 价: 25.00元

版权所有 盗版必究

2



活得简单，才能活得自由
Live simply, live freely

4



穿棉麻衣服的人，不需要取悦任何人
The people in cotton clothes don't need to please anyone

8



买个透明的大杯子，喝白开水
Buy a transparent glass to drink boiled water

10



过不花钱也优雅的生活
Live elegant life without spending one cent

12



假如我们等不到对的人，是不是要一辈子孤单
Should we live lonely all the time if we couldn't meet the right person

16



金鱼记
The thing about goldfish

18



“真的有必要吗？”——减少购物
“Is it really necessary?” —Reduce shopping

20



很多东西并不是我们想象中的那么重要，那么不可缺少
Many things are not so important and indispensable in our imagination

22



去摆个地摊，乐在其中
It is a big pleasure to set up a temporary stall to sell something

24



找一件母亲或者祖母的衣服来，体验“古着”的时尚
Find a mother's or grandmother's clothes to experience fashion on "vintage"

28



穿上平底鞋的纯真质朴
Pure and plain in flattie

30



让头发保持自然的黑色
To keep naturally black hair

目录 CONTENTS

32



那些心里有伤的人，都想有一个树洞
Those injured people want a hollow tree

34



学会过有节制的生活
Learn to lead a modest life

36



自己做一条棉布长裙
Make a cotton long skirt by yourself

38



去听一个喜欢多年的歌手的演唱会
Listen to a concert of the singer that you like all the time

40



不要擦粉了，只用BB霜和睫毛膏就好了
Do not put on face powder, only use BB cream and mascara

42



今天，暂时停止做某件你每天习惯做的事
Today, stop doing one thing that you used to do everyday

44



整理你的书架
Clear your bookshelf

46



去看一场体育比赛
Go to watch a sporting game

48



现在开始，进行一门小语种的长期学习
From now on, sticking to learn one language, but not English

50



去逛美术馆
Go to gallery

52



去隐居一段时间
To live in solitude for some days

54



好好准备，过一个暖暖的冬天
Well prepare to live though a warm winter

听着耳机，去散步
Listening the song and walking



56

抓抓他的后背
Pat his back



58

制作简单的植物、昆虫标本书签
Make simple bookmark of herbarium and insect specimens



60

没钱也要一个人旅行
Go to travel even if there is not enough money



62

花很少钱的快乐——放风筝
Easy happiness—flying a kite



68

玩Lomo
Play Lomo



72

记下那么一句让你眼眶发热的话
Write down one sentence that move yourself



76

留意69个小细节，把保护地球的责任给自己一份
Pay attention to 69 details, burden the responsibility to protect the earth



82

每个星期，拿一天吃简单一点，清清自己的肠子
Eat simple at least one day each week



86

每天认真真泡个脚
Soak your feet every day



88

善待身体，身体也会回报你的
Well treat your body, the body will pay back for you



90

去网上下载一个记账的软件，开始记账的生活
To search an bookkeeping software from internet, start your bookkeeping life



92

目录 CONTENTS

94



从现在开始, 改掉拖沓的毛病

From now on, please give up the habit of dilatory

96



别再睡懒觉, 起来晨跑吧!

Don't sleep lately, get up and go to run in the morning

98



不要等了, 想到就做, 制作你的梦想清单!

Do not always wait, just do it as you think,
make a list of your dreams

100



享受你的地铁时光

Enjoy the time in the subway

106



DIY一个相册小本本

DIY a photo album

108



走出去, 晒太阳吧!

Go out to bask in the sunshine

110



再简陋的小房间, 放上绿植, 马上就变了

No matter how simple the room is, it will be changed
at once with green plant

114



焚香、听古琴

Burning incense, listenig Guqin

116



去教堂听《圣经》

Go to church to hear Bible

118



去楼顶吹风

Go for a blow in top floor

120



不去咖啡馆, 在家煮咖啡

Don't go to coffee cafe and make coffee at home

122



豆瓣不是菜, 是一家Web2.0网站

DouBan is not food, it's a Web2.0 website

在阳台上种小蔬菜
Plant the vegetables in balcony



126

骑自行车上下班
Cycling to work



128

亲爱的，按摩
Dear, massage



130

给你最难忘的老师写信
Write a letter to your most forgettable teacher



134

读诗
Reading poems



136

带父母去旅游
Travel with parents



140

深入学习一项球类运动
Learn a ball game



142

平心静气学插花
Calmly arrange flowers



144

寻找实用的生活小窍门
Looking for practical life tips



146

去看一个刚出生的小孩
Go to see a newborn baby



152

加入绿色和平组织吧！
Take part in the Greenpeace



154

参加科学松鼠会吧！
Join in Scientific squirrel



156

目录 CONTENTS

158



这一秒你身边发生了什么？上TWITTER吧！
What happened in this second? On TWITTER

160



人生困惑问《庄子》
Perplexity of life to ask Zhuangzi

162



记录下你所经历过的最美的画面
Make notes on the most beautiful pictures what you experienced

164



土豆的22种吃法
22 ways of eating potato

170



值得花钱去做的事之潜水
Worth spending money to do things—diving

174



值得花钱去做的事之拥有一部单反相机
Worth spending money to do things—own a single-lens reflex camera

176



值得花钱去做的事之乘坐热气球
Worth spending money to do things—fly a hot air balloons

180



养一只狗狗，你真的准备好了吗
Are you ready to breed a dog

182



在家写毛笔字
Write brushes at home

活椅系列 由自由椅而来



Into

活得简单， 才能活得自由

Live simply, live freely

活得简单才能活得自由，是一个特别简单的真理。

仔细想想，每天实际维持你生活的必需品有多少？其实并不多吧？我们需要得多，都是因为我们贪图享受，而我们一旦贪图享受，就容易被物质所奴役。

你拥有的不少，可是却并不幸福。

有一些简单的道理，可能我们都懂，但是却做不到：

Some simple truth, we may understand but we don't follow:

1 过简朴的生活，不被物质所累，就能保持精神的自由；

2 生活清贫一点，心灵就会富有起来；

3 物质简朴一点，思想就会充实起来；

4 欲望放下了，就会轻松起来；

5 少去追求享受，就会更加拥有自我。

我们最宝贵的是时间

Time is most precious for us

我们每天忙忙碌碌，忘记了生命是短暂的。

每天都在追求些什么呢？金钱？名誉？钱真的有那么重要吗？有多少人生最美好的享受，思考、艺术、爱情、亲情……都不是金钱能买到的吧。

时间一天天流去了，我们的生命过去了，却忘记了享受它。

所以，宁愿做有闲的穷人，也不要做有钱的忙人，从现在开始，过简单的，闲适的生活吧！

把生活欲望降到最低吧！吃得简单一点，穿得简单一点，想得也要简单！

人简单生活需要
人简单生活需要

把你的时间，拿来多读书，多看好电影，多和简单的人交朋友，多对生活 and 人生进行深入思考 and 实践。少上网，即便上网也是用来和朋友分享 and 交流简朴生活的体验 with 心得。

减少对物质的需求，当你身边本来就没有多少东西，为这些东西的担心 and 操劳也就越少。

慢慢卸下肩上的压力 and 负担，让自己拥有更多属于自己的时间 and 空间。自己的时间多了，心就静下来了。等你平静了，你会有完全不同的人生体会。相信我，这完全值得。

不要太在意得失，得之我幸，不得我命，如此而已。

越简单生活，越能懂生活

Only simple life can help you know life better

当你越能不用功利的眼光去观察，就越能享受别人享受不了的乐趣。

当你感受自然的时间多了，心向内观看，而不再向外追逐了，你就更能深品做人的乐趣，收获崭新的心境。



穿棉麻衣服的人， 不需要取悦任何人

The people in cotton clothes don't need to please anyone

喜欢棉麻质地衣服的人，他们有一个共同的特点，就是：崇尚简单、淳朴、自然的生活和品质。

喜欢棉麻的女人，淡然、温柔、素雅、安静。

喜欢棉麻的男人，无争、宽容、干净、自由。

喜欢穿棉麻衣服的人，还喜欢在街上寻找同类。不需要东张西望，当他们相遇在某一个拐角，看见对方的衣服——纯棉的衬衣，静静地柔软地贴近皮肤，那一刻，心里一部分最细小的东西开始颤动……也许什么都不用说，微笑着，慢慢游走，擦肩而过，寻找到同类的莫名快乐，细微又美妙。

棉麻上衣，穿着舒适、透气、吸汗、色调柔和淡雅，在炫目的阳光里展示着自己的安宁，让人摒弃浮躁。

棉麻的长裤，穿起来显得双腿修长并有一种摇曳的风致。

它们宽宽大大，长却不臃肿，能巧妙地将你身材的缺陷掩遮，突出的腹部、过宽的胯等，都被收藏在它的韵味之内了。它还经常有隐藏在暗处的点睛之笔——绣于细节的简洁花形，它们点缀了浅淡的颜色，不惊人却耐人寻味。





棉麻的衣服不贵，却能给人带来柔软和幸福，当最质朴的布料和肌肤相亲的时候，心情也会随之回归平静。那和名牌衣衫带来的虚荣是不一样的。

如果你觉得纯色的棉麻衣服太单调，可以搭配一些颜色亮丽的饰品，与棉麻相配的饰品有：麻绳、皮绳、苗银、藏饰、各种石、贝类、珍珠、瓷片、琉璃……

不过要注意，纯棉的衣物抗皱性不是很好，洗衣的水温不能太高，浸泡几分钟就好了，时间不要过长。棉麻衣服的领口不能横着搓洗，洗完不要拧干，要直接晾晒。不要在太阳下暴晒。

大家都喜欢的棉麻衣服品牌：

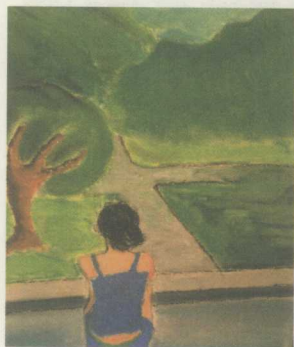
The brands of cotton clothes that everyone like:

1 无印良品：

[HTTP://WWW.MUJI.TW/](http://www.muji.tw/)

无印良品是一个日本杂货品牌，在日文中，意思为：“无品牌标志的好产品”。它的产品注重淳朴、简洁、环保、以人为本等理念，在包装与产品设计上都没有品牌标志。

MUJI
無印良品



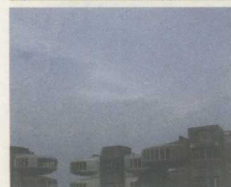
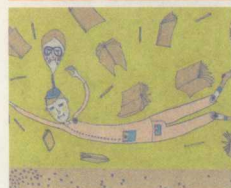
2 studio clip:

[HTTP://WWW.STUDIO-CLIP.CO.JP/](http://www.studio-clip.co.jp/)

这个品牌，以简约自然的设计风格和采用纯天然的上等舒适棉麻面料制作而著称。

SC的东西非常有自己的特色。每款量都不是很多，但款式非常的多，而且往往每款还会采用多种不同的面料（有很多都是特殊加工工艺的面料，很是新颖）、镶饰（有诸多的特色细节）进行制作，产生各种不同的感受，或舒适，或随意，真是妙不可言。

SC的服装特色，就是在于特别耐看，越穿越看越发有味道。



3 蘑菇:

WWW.BOODAY.COM

Booday蘑菇是什么?

2003年, “Booday蘑菇”在台湾诞生。是一群对生活抱有热情、不断追寻创意与实践梦想的蘑菇人创办的。

蘑菇人认为, 生活, 一直以来, 不是什么大事构成的, 只要细细体会每件鸡毛蒜皮的芝麻绿豆大的小事, 生活其实是很美好的。

媒体资讯排山倒海……但是, 静下心来, 我们会发现, 现实生活不是在电视和网络里, 而是在一杯水、一碗饭、一段对话里, 这就是日常生活, 每个人都有自己的生活、步调、情趣, 而不是媒体营造出来的样板虚拟生活。

Booday蘑菇的理念, 就是提倡大家用最单纯的方式去发觉身边一切美好的人、事、物, 去发觉简单的、没有高深的理论, 在平凡中点出不平凡。

 Booday蘑菇

● 小王子说:

“……世界上可能没有像我这样的人, 只为来到这里, 但我看到的什么也没有, 只有你。而你却忘了我, 你真的忙着什么吗? ……我想, 你真的不是一个人, 而是一个蘑菇……”

● 有用的蘑菇:

「我在忙的并不是你肉眼能看到的, 我所想的也并不是马上见着的……」

买个透明的大杯子， 喝白开水

Buy a transparent glass to drink boiled water

你相信吗？你喝什么水，就是什么样的人。

喜欢喝白开水，爱喝的人都知道

Those who like drinking boiled water knows

每天早晨起床后，我最喜欢做的第一件事，不是吃东西，也不是听音乐，而是抱着一大杯温热的白开水，站在阳台上，看看外面的新鲜世界，把它喝完！喝白开水的感觉无比实在和舒心，那种感觉，爱喝的人，一定知道。

我还有一个朋友，过去很胖，有一段时间不见面，突然瘦了好多。我问他秘诀是什么，他说：首先，戒掉所有的饮料，只喝白开水。

你看，白开水不仅能带来好心情，还能带来健康和美丽。

白开水是天然状态的水经过煮沸而来，水中的微生物已经在高温中被杀死。它也含有钙质，而且不含热量，能够被人体直接吸收，还不会刺激肠胃。

因此，注重生活品质却忽略了白开水的你，从现在开始，将自家的白开水充分重视起来，这样不仅会节约开销，还对身体大有好处。