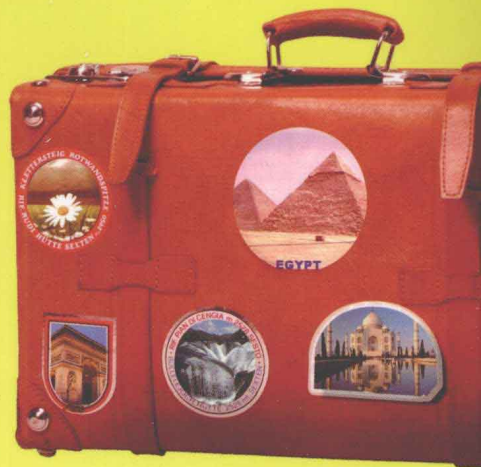


总有一种美的体验，站在心灵之巅眺望，  
穿透未来，深藏过往……

# 有些事 现在就做， 别给这辈子 留遗憾

YOU XIE SHI XIAN ZAI JIU ZUO  
BIE GEI ZHE BEI ZI LIU YI HAN

晓嘉 编著



一种情意，让我们的灵魂激荡；  
一种梦想，撩拨我们内心的渴望；  
一种美的体验，站在心灵之巅眺望，  
穿透未来，深藏过往……

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



# 有些事 现在就做， 别给这辈子 留遗憾

晓嘉 编著



## 图书在版编目(CIP)数据

有些事现在就做,别给这辈子留遗憾 / 晓嘉编著.

—北京:新世界出版社,2012.7

ISBN 978-7-5104-3110-4

I. ①有… II. ①晓… III. ①成功心理-通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 146207 号

## 有些事现在就做,别给这辈子留遗憾

---

作 者:晓 嘉

责任编辑:余守斌 罗一鸣

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷:北京中振源印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:260 千字 印 张:18

版 次:2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-3110-4

定 价:32.80 元

---

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



## 那一场华丽的时光盛宴

生命是一场华丽的旅行，虽然旅途中难免风雨兼程，但要保持自己的舟楫从容轻盈，轻装前行。

生命是一袭华丽的袍子，应该让它时刻保持整洁，而不是让它爬满了虱子。

生命是一面光洁明亮的穿衣镜，照得出浮世的喧嚣，也照得出洗尽铅华的纯净。

生命就好像太极八卦图，我们费尽心思要展现光明，隐藏黑暗。或许那一面，是我们所不愿意面对的仓皇、无措、孤独和茫然。

是时候该为自己、为他人做点事了。是时候充实下生命的底蕴，而不是傻傻地虚度了。在美好的生命盛宴中，我们经历着什么？又错过着什么？我们苦苦寻觅的真爱和幸福，究竟是在海角天涯，还是在下一个路口的拐角？

或者我们苦苦寻觅的幸福的靓影，如同叶子上细碎的光斑，就在眼波流转处，就在花木斜阳春深处。

还记得那些遗落在岁月尘埃中的儿时梦想吗？那或许仅仅是逃到陌生的城市，去看一看海。或者静静地坐在某个城市的广场，让画家为我们画一幅岁月的素描。

沉心静气地想一想。或许我们可以做的事情还有很多。或者，那些如同泛黄照片般散发着陈年气息的小温暖、小幻想，只是我们触手可及的美好。

如果你能给自己一点时间，一份心情，偷渡心灵的港湾，呼吸生命的负氧离子。你会发现，原来幸福真的很简单。就如同早春枝头上最明媚的阳光……

为自己挑选一束美丽的花，手捧花束走在明媚的春光里。

为自己拍一套写真，把青春做成标本，投递到流年的邮箱，然后让那个叫做岁月的邮差，给未来送一份惊喜。

为自己亲手裁剪一条美丽的棉布裙子，让轻盈翩然的裙角路过小溪，路过断桥，路过花朵初绽的春天。

为自己种一棵果树，让阳光雨露汇集在枝头，细数着过往清浅的喜悦或者伤悲，将流年的细沙摊开在掌心。

为自己做一张旅行计划表，去自己想去的远方旅行：去西藏洗涤灵魂，去丽江寻找漂浮在空气中的旖旎气息。心在尘世中无限辗转，灵魂迫切地需要一个出口。

为自己设计一个理想的职业，来一次大冒险，去从事自己一直想去从事的行业。

为自己彻底放一次假，为告别青春大醉一次，为自己寻找一个亲近自然的理由……

我们可以尝试，把要做的事情如此细化。然后板着指头数一数，要做的事情还有很多。

当我们将自己的心事无限沉沦，却浑然不觉物换星移，岁月的脚步匆匆。

我们突然忘却了那些生命中最重要的东西。比如希望、温暖，再比如爱和感动。

多久没给妈妈写一封长长的信了，感谢她赐予你生命全部美好的细节。

多久没给爸爸一个拥抱，哪怕什么都不说，也能体会到彼此血浓于水的深情。

或者你还未曾去看过儿时疼爱你的老师，感激他教给你成长，教给你人生那些严肃的话题。

或者你很忙，分身无术，除了网络，你已经学不会把友情晒在温暖的阳光下。你已经淡忘了虚幻和现实的境界，你很久都没有拜访过任何一位朋友了。

或者你与爱人已经相看两厌倦，再也找不出更多的话题。生活在浑浑噩噩中继续，你想经营新鲜和激情，却早已无能为力。

你说你不会那些小情调，你习惯于柴米油盐的世俗生活，你说这是过日子。

但你忘记了，偶尔撒个娇，使用一下肢体语言。甚至你用一个眼波流转，眼底风情，就能让沉寂的日子，重新活泛起来，鲜亮起来。

感情是岁月收藏的陈酿，那不仅仅是封存在酒窖里的现世安稳，更是掀开一条小缝，奋力爬出的芳香四溢。

解开爱的包裹，推倒冷漠与麻木的防火墙。你会发现，幸福穿堂而过，草长莺飞，光线明媚，一切一如当初。

人生若只如初见。

现在，静坐一会，想一下那些心愿吧。或者拿出一张信笺，写下你想要做的事情。一条一条，盘根错节，枝枝蔓蔓，列出通往幸福的

脉络。

你会发现，幸福如此轻盈，又如此丰盈。

幸福像一块黑森林蛋糕，上面摆满了新鲜的草莓。这105件事，仿佛用刀口切开过的轻薄的时光，一道一道，全是岁月赋予的惊喜和感动。

像个强者那样去背负，奋力打拼，将屋外的风雨一肩挑。但是，用一颗柔软的心去体验生活吧！将幸福的蛋糕小块切割，小口品尝。你会发现，生命闪烁着无比灵动的光泽，像原始森林里挥舞的手臂——时光的手臂。缠住木槿，缠住木棉，缠住春天里一束一束的花开，和我们单薄而又丰盈的青春。

## 目 录

### CONTENTS

## Chapter 1 生活的使命

当我们把生活的使命变成一种责任时，我们的人生就会丰富多彩。快乐地工作，奉献自己的爱心，帮助那些需要帮助的人；同时。无微不至地去关爱家人，在生日为母亲写封信，为孩子写下成长的日记，为自己营造一个浪漫的家。生活的使命赋予我们责任，却教给我们成熟。赋予我们使命，却成就了我们的厚重。让我们在每一个平凡的日子，剪辑生活的光斑，收藏生活的露珠。生活的使命，教给我们爱自己，爱他人，爱人生。

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第1事：为快乐而工作 .....         | 2  |
| 第2事：信守一个诺言 .....         | 6  |
| 第3事：奉献爱心，帮助最需要的人 .....   | 9  |
| 第4事：多做善事，寻找生活的意义 .....   | 12 |
| 第5事：持家有方，营造一个温馨的港湾 ..... | 14 |
| 第6事：学一种乐器，给亲人最好的抚慰 ..... | 16 |
| 第7事：音乐，让灵魂优雅起来 .....     | 19 |
| 第8事：30岁之前，有一个自己的孩子 ..... | 21 |
| 第9事：亲自带你的孩子 .....        | 24 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第10事：记录孩子的成长历程 .....          | 26 |
| 第11事：在家庭中起榜样作用 .....          | 29 |
| 第12事：为亲人设计一个天堂 .....          | 32 |
| 第13事：在你生日那天，给母亲写封信 .....      | 35 |
| 第14事：每年献一次血，为健康投资 .....       | 37 |
| 第15事：做精神上的女富翁 .....           | 39 |
| 第16事：关爱自然，热心环保 .....          | 42 |
| 第17事：彰显女人智慧人生 .....           | 45 |
| 第18事：扔一个漂流瓶，在神秘中开启的豆蔻年华 ..... | 47 |
| 第19事：做一次“禅修”，让心灵皈依最初的纯白 ..... | 49 |
| 第20事：来一场精神自我催眠，给自己一个新生 .....  | 51 |
| 第21事：穿一套情侣服，让爱在自然中流浪 .....    | 53 |
| 第22事：给朋友做一道甜品 .....           | 56 |

## Chapter 2

## 自我的提升

自我提升过后的品质，是一种学识和魅力的象征，由内而外地挥发出来，不因岁月风刀霜剑的刻画而沧桑了容颜。其魅力永恒而久远。自我提升过后的沉淀，是一种风度和胸襟的写照。在岁月的鹅卵石上留不下缠绵的细沙，呼啸的风，却能留住灿烂的阳光。提升，是提炼生命的纯度，是从岁月的骨髓里发掘出的刻骨铭心的美。每一次提升，都是生命的蜕变。

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第23事：美丽，女人一生的功课 .....   | 62 |
| 第24事：在香氛缭绕中绽放你的美丽 ..... | 64 |
| 第25事：拥有迷人曲线 .....       | 66 |
| 第26事：至少留一次长发 .....      | 68 |
| 第27事：不做时尚的奴隶 .....      | 71 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第28事：做个不唠叨的女人 .....        | 73  |
| 第29事：为梦想准备一个小札 .....       | 75  |
| 第30事：培养一种能让你投入的个人爱好 .....  | 78  |
| 第31事：见一个你景仰已久的名人 .....     | 80  |
| 第32事：学会在平淡中寻找幸福和快乐 .....   | 82  |
| 第33事：在公众场合作一次演讲，克服自卑 ..... | 84  |
| 第34事：学会在各种压力下生活 .....      | 86  |
| 第35事：认识自我，不再嫉妒 .....       | 88  |
| 第36事：以宽容之心打动别人 .....       | 90  |
| 第37事：每天一个新点子 .....         | 94  |
| 第38事：向困难挑战 .....           | 97  |
| 第39事：挑战一次你生命中的极限 .....     | 99  |
| 第40事：勇于尝试，开掘你的生命潜能 .....   | 101 |
| 第41事：创一次业，无论成功与否 .....     | 104 |
| 第42事：收集快乐的露珠 .....         | 106 |
| 第43事：用创意点亮生活 .....         | 111 |
| 第44事：跟财商比一比肩 .....         | 115 |
| 第45事：忍让是一种胸襟 .....         | 118 |
| 第46事：时常自省，给灵魂买一面梳妆镜 .....  | 122 |
| 第47事：学会控制自己的坏情绪 .....      | 124 |
| 第48事：做一个潜力股女人 .....        | 126 |

## Chapter 3 生命的愉悦

屹立的雪峰,浩瀚澄净的湖泊,一望无际的草原。浩瀚渊深的、绿绿苍苍的海水,火红的日出……一个人走过的地方越多,他的思想越有魅力,他的人生就越精彩。或许,那不仅仅是路过世界的某一处风景,而是走过心灵的露台,翻阅过社会文化这本厚重的书籍。经历形成积累,积累成就底蕴。只有一个有深度、有底蕴的人,才能够更好的创造生活,享受生命的愉悦。

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第49事:到你心仪的地方去 .....         | 132 |
| 第50事:看一次海,让海阔天空激荡胸襟 .....   | 134 |
| 第51事:叛逆一次,收获放纵的快乐 .....     | 136 |
| 第52事:看一次日出,感受大自然的壮观 .....   | 138 |
| 第53事:宝马香车,天马行空走四方 .....     | 141 |
| 第54事:神游一次西藏 .....           | 143 |
| 第55事:开怀畅饮一次,体验醉酒的感觉 .....   | 146 |
| 第56事:体验美食的幸福 .....          | 149 |
| 第57事:种点花草,点缀美好人生 .....      | 151 |
| 第58事:一个人去旅行——真正享受独处之乐 ..... | 153 |

## Chapter 4 情感的麦田

人的一生中会遇到各种各样的爱与情。有润物细无声,血浓于水的亲情;有如火如荼,地老天荒的爱情;也有惺惺相惜,心心相知的友情。亲情、爱情、友情,如同人生夜幕上最炫目耀眼的三颗璀璨的星星,让我们哪怕在暗夜里行走,也紧握着光明的火把。那是光明,是温暖,是永恒的希望。我们踏着情感的麦田,收获人生的悸动与喜悦,才知道生命如此沉实,生活如此流光溢彩。

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第59事: 拥抱父亲 .....              | 158 |
| 第60事: 牵着爱人的手, 步入婚姻的神圣殿堂 ..... | 162 |
| 第61事: 营造一个美满的婚姻 .....         | 164 |
| 第62事: 学会做几道看家菜 .....          | 167 |
| 第63事: 读懂男人, 把握幸福 .....        | 169 |
| 第64事: 做个好媳妇 .....             | 173 |
| 第65事: 常回家看看父母 .....           | 176 |
| 第66事: 给女儿写一封人生长信 .....        | 178 |
| 第67事: 给孩子一个属于自己的空间 .....      | 180 |
| 第68事: 做一个细心、考虑周全的母亲 .....     | 183 |
| 第69事: 浓浓闺中意, 汨汨密友情 .....      | 185 |
| 第70事: 寻找失去联系的往昔朋友 .....       | 187 |
| 第71事: 找一个肝胆相照的蓝颜知己 .....      | 189 |
| 第72事: 拜访你生命中的恩师 .....         | 191 |
| 第73事: 请你的邻居喝一杯下午茶 .....       | 193 |

## Chapter 5 幸福的城堡

最深刻的爱,或许不是攀上悬崖去采摘那朵美艳动人的花朵,而是指缝里温柔的阳光。最深刻的情,或许不是烈火中涅槃的风凰,而是手中若即若离的风筝线。幸福,是关在城堡里的,充满神秘的期望。幸福,仅仅是用心努力收藏生活的点滴,与爱人一起,积累那些爱情的小温暖,小细节。幸福,需要靠爱与智慧来经营。

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 第74事: 有了爱, 就大声说出来 .....                  | 200 |
| 第75事: 把最爱, 写进情书 .....                    | 202 |
| 第76事: 遭遇一场如火如荼的爱情 .....                  | 205 |
| 第77事: 会撒娇的女人最可爱 .....                    | 208 |
| 第78事: 做个幸福的“糊涂小女人” .....                 | 210 |
| 第79事: 哪有无憾, 从现在开始, 爱上他的缺点 .....          | 212 |
| 第80事: 他是最需要你拥抱的人 .....                   | 214 |
| 第81事: 善待你爱人的双亲, 因为是他们赐予你深爱的人 ...         | 216 |
| 第82事: 做个爱情的“半糖主义”者 .....                 | 218 |
| 第83事: 私下里给他起几个有情趣的昵称 .....               | 220 |
| 第84事: 做他最好的朋友, 分享你们相系相惜 .....            | 222 |
| 第85事: 至少培养一项共同热爱的运动 .....                | 224 |
| 第86事: 爱在当下, 及时去爱 .....                   | 225 |
| 第87事: 幽默, 浪漫的另一表达 .....                  | 227 |
| 第88事: DV生活, 记录生命中温暖的瞬间 .....             | 229 |
| 第89事: 宽容, 善待婚姻的最好方式 .....                | 230 |
| 第90事: 陪着你一起慢慢变老 .....                    | 233 |
| 第91事: 把婚姻、爱情当作一个故事,<br>努力争取一个圆满的结局 ..... | 236 |

聆听自然的声音,铭记每一次灵魂的感动。种下一棵写着自己名字的果树,让希望铺满春天。时刻为生活营造一点浪漫。纵然生活凄风苦雨,也不允许自己蓬头垢面。生命是一场心灵的旅行,深呼吸,拥抱每一寸光阴,以及爬满光阴的爱与感动。为心灵找一个安顿的家园,也许是一处开满玫瑰的庄园。不要忘记给自己的灵魂洗洗澡,换身衣裳,然后轻装上阵,谱写自己美好的人生。

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第92事:以书润心,成就一个完美自我 .....   | 240 |
| 第93事:铭记每一次感悟 .....         | 242 |
| 第94事:聆听自然 .....            | 245 |
| 第95事:点燃一盏温柔的灯 .....        | 247 |
| 第96事:营造浪漫,发掘生活情趣 .....     | 248 |
| 第97事:时刻懂得奖赏自己 .....        | 251 |
| 第98事:带着微笑享受生命的每一刻 .....    | 253 |
| 第99事:拍一套写真集,珍藏最美的回忆 .....  | 255 |
| 第100事:种下果树,许下你的愿望 .....    | 257 |
| 第101事:重拾童趣 .....           | 259 |
| 第102事:重回童年居住的地方 .....      | 262 |
| 第103事:珍藏一件凝聚情感的物品 .....    | 265 |
| 第104事:参加一次葬礼,体味生命的可贵 ..... | 268 |
| 第105事:记录人生历程 .....         | 270 |

# Chapter 1

# 生活的使命

第1事

## 为快乐而工作

要选择自己最有趣的工作，不为高薪所左右。因为只有顺从自己的内心，才会有心灵的充盈和满足，而你的生命，才会更加灵动而充满质感。

生活的快乐与否，完全掌握在自己的手中，当我们把工作变成生活中的一种乐趣时，那我们也乐在其中了。

如果你是一个爱美的女人，当你在工作之余出入美容院时，你有没有想过，其实自信和快乐，才是最好的美容师。

你无须用高档眼霜遮挡眼角的疲惫，自会有慧黠灵动的目光，替你传递着美的神韵。你无须用厚厚的粉底，遮挡肌肤的瑕疵，自会有光洁的面庞，诉说着你自信的美丽。美丽源于自信，自信源于快乐工作，从容生活。

当你热爱工作的时候，就会觉得生活的细枝末节都很美好，很有意义，也很充实。

工作是春天的枝头招摇的花朵，因为极致张扬而美丽。生活则是瓜熟蒂落后的果实，因为淡定随缘而从容。

一个人，必须有自己喜爱的工作，不然他的生活就如一滩死水，激不起半点涟漪。要选择自己最有趣的工作，不为高薪所左右。因为只有顺从自己的内心，才会有心灵的充盈和满足，而你的生命，才会更加灵动而充满质感。

如果想真正从工作中获得快乐，我们就该把工作当作是生活中的一种乐趣，而不是当作一种刻板、单调的苦差事。选择你所爱的职业，而选择一旦做出，就不要轻易改变你的初衷。要在你所喜欢的职业中，尽自己最大的努力作出成绩。

下面的故事,或许可以帮助你更深刻理解快乐而工作的秘密。

在我遇见班奇太太之前,护理工作的真正意义并非我原来想象的那么一回事。“护士”两字虽然是我的崇高称号,谁知得来的却是三种吃力不讨好的工作:替病人洗澡,整理床铺,照顾大小便。

我带上全套用具进去,护理我的第一个病人——班奇太太。

班奇太太是个瘦小的老太太,有着一头白发,全身皮肤像熟透的南瓜。“你来干什么?”她问。

“我是来替你洗澡的。”我生硬地回答。

“那么,请你马上走,我今天不想洗澡。”

我想不到的是,她眼里涌出大颗泪珠,沿着面颊滚滚流下。我不会理会这些,强行给她洗了澡。

第二天,我再去看的时候,班奇太太准备好了对策。“在你做任何事之前,”她说,“请先说一次‘护士’的内涵。”

我满腹疑团地看着她。“唔,很难下定义,”我支吾道,“做的是照顾病人的事。”

说到这里,班奇太太迅速掀起床单,拿出一本字典。“正如我所料,”她说,“连该做些什么也不清楚。”她翻开字典上她做过记号的那一页慢慢地念,“看护、护理病人或老人;照顾、滋养、抚育、培养或珍爱。”她“啪”地一声合上书,“坐下,小姐,我今天来教你什么叫珍爱。”

那天和后来许多天,她向我讲了她一生的故事,不厌其烦地细说人生中的教训。最后她告诉我有关她丈夫贝恩的事:“他是高大粗壮的庄稼汉,穿的裤子总是太短,头发总是太长。他来追求我时,把鞋上的泥带进客厅。当然,我原以为自己会配个比较斯文的男人,但结果还是嫁了他。”

“结婚周年,我要一件爱的信物。这种信物是用金币或银币蚀刻上心和花图案交缠的两个名字简写,用精致银链串起,在特别的日子交赠。周年纪念日到了,贝恩起来套好马车进城去,我在山坡上等候,目不转睛地向前看,希望看到他回来时远方扬起的尘土。”