



一辈子 三万天

付娜◎编著

不后悔的活法

一辈子 三万天



不后悔的活法

付娜◎编著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一辈子,三万天:不后悔的活法 / 付娜编著. —
苏州:古吴轩出版社,2012.2
ISBN 978-7-80733-765-2

I. ①一… II. ①付… 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 (2012) 第 007415 号

责任编辑:张 颖
见习编辑:赵 妮
策划编辑:张 扬 袁程程
装帧设计:颜 森

书 名:一辈子,三万天:不后悔的活法
编 著:付 娜
出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号

邮编:215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcb@126.com

电话:0512-65233679

传真:0512-65220750

经 销:新华书店
印 刷:北京蓝空印刷厂
开 本:710×1000 1/16
印 张:17.25
版 次:2012年3月第1版 第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-80733-765-2
定 价:28.80元



前言

一辈子，三万天。

刚一看到这个数字，我不由得吃了一惊。人生，真的只有短短三万天吗？于是，马上拿起笔算了一下。

$30000 \div 365 = 83$ （年）

果然，如果活到八十三岁，大概只有三万天。

屈指一算，我的人生已经度过了三分之一还多，一万多天已经过去了。我原本对人生是没有概念的，以为过了今天有明天，过了明天有后天，过了后天还有大后天。然而，真正有这样一个数字摆在眼前时，我突然觉得，人生真得好短。

也许你跟我一样，人生已经用去了一万多天。你可曾静下心来想过：这一万多天，你有多少天是快乐的？多少天是不快乐的？多少天是激情澎湃的？多少天是平平淡淡的？多少天是充实的？多少天是虚度的？多少天是为自己而活？多少天是为别人而活……

人生短短三万天，何其短暂又是何其宝贵啊！我们都知道生命的宝贵，但是又有多少人真正懂得去善待生命呢？

著名作家蒋丹说过：“人来世上是个偶然，而走向死亡是个必然。”所以，只要我们活一天，我们就应该用心去感悟生命的过程。

当你在为了理想努力打拼时，不要忘记路边的风景，或许人生的意义，不过是嗅嗅身边每一朵绮丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。人生短短三万天，不要等到生命走向尽头的时候，才后悔没有停下来享受生活，让自己空留遗憾。

试着把自己的目光从繁忙的工作和琐碎的家务中挪开，踩着细碎的阳光去林荫小道的深处散散步；在静谧的夜空下，悠闲地躺在阳台的藤椅上，欣赏一下月里嫦娥的舞蹈，找寻一下属于我们的星座……用心去观察，用心去感受，你会发现，生活中的点点滴滴都能汇成一道美丽的风景！

目 录

Chapter 1

青春是一本太仓促的书，但值得我们一读再读

无声飞逝的青春 8 | 不要忘了是怎样的一个开始 10 | 青春，只要不辜负就好 12 | 青春是一种心态，有希望就有无限青春 15

Chapter 2

一次生命，一份爱，爱，原来是一种经历

爱情一定要勇往直前，这样才能爱出结果 20 | 爱情的滋味复杂，绝对值得一试二尝三醉 23 | 真正的爱，超越生命的长度、灵魂的深度 26 | 爱情是两颗心共同撞击的火花 30 | 不要忘了曾经牵手的滋味和最初的感动 32

Chapter 3

旅行，是一种不关贫富，只为行走的心情

不必在乎目的地，在乎的只是沿途的风景 36 | 提着自己的箱包，不再顾念沉世的繁华沉浮 38 | 跟着感觉信步向前，“行到水穷处，坐看云起时” 41 | 人在疲倦的时候，也要回归大自然 43 | 抬头看看天，你会发现太阳每天都是新的 45

Chapter 4

人的生命不在于长短，在于是否痛快活过

不管是帝王将相还是平民百姓，所要经历的都一样 50 | 生命的真正意义在于体验 53 | 坚强地活着，是一种莫大的幸运 57 | 把每一天都当成生命的最后一天 60 | 放下世俗的烦恼，放下不能解决的问题 63 | 越早放弃旧的奶酪，你就会越早发现新的奶酪 66 | “糊涂”是一种豁达，一种洒脱，一种智慧 69 | 最换个活法，换种人生 72

Chapter 5

做自己喜欢做的事，并从中赚钱，寻找快乐

写出你一生想要做的事情 78 | 找到最适合自己的做事方法 83 | 如果你能把工作当成一种享受，人生就是天堂 87 | 垃圾是放错了位置的宝贝 90 | 贫穷是不需要计划的，致富才需要一个周密的计划 93 | 付出是回报的前提或是序曲 96

Chapter 6

生活是本，财富是末，不要让财富成为负担

人不能把金钱带入坟墓，金钱却可以把人带入坟墓 102 | 我们能拥有很多，但我们什么也带不走 105 | 活在别人的标准和眼光中是一种痛苦 108 | 摒弃心中的杂念，给灵魂一个喘息的机会 111 | 清心寡欲就会轻松自在，随遇而安就能自得其乐 115 | 这世上比赚钱更重要的事情还有很多 118 | 财富必须要适时、适地、适人地布施运用 121 | 以平静、知足的心应对事物，才是幸福的真正秘诀 124

Chapter 7

行人事，听天命，不刻意，顺境逆境都会有快乐

人生路上不可能一帆风顺，难免会有风风雨雨 132 | 崎岖让人生增添了许多韵味 135 | 逆境是生命的盐，虽然苦咸，却不可或缺 139 | 把困境当做一个支点，借助它去寻求突破 142 | 烦恼化菩提，转个弯，生活依然美好 146 | 不刻意地追求完美，残缺也是一种美 151 | 黑暗的尽头其实就是黎明的开始 155 | 若想改变世界的确很难，而要改变自己则容易得多 158 | 人生有限，最好的活法应是顺其自然并努力奋斗 162

Chapter 8

人生就是一场正在上演的舞台剧， 容不得你NG再来一次

人生没有草稿，我们要珍惜每一天 168 | 时间是一条单行道，如果你不珍惜，它将有去无回 171 | 你可以欣赏过去，憧憬未来，但一定要活在当下 177 | 放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思 181 | 人要有一种危机感，因为生命本无常 185 | 把昔日的余晖倒个干净，幸福正在下一站等着你 187 | 学会忘记，忘记过去的是是非非 190

Chapter 9

你悲，你喜，万物就在这里，不来不去

宠辱不惊，保持一颗平常心 196 | 在寂寞里独享那份安逸是一种福气 200 | 保持着一份淡然，从容地应对种种风雨 206 | 平淡是一种来自灵魂深处的表白 210 | 静极而美的心灵永远是17cm和4℃ 214 | 回归简单的生命本质，享受简简单单的幸福 218

Chapter
10

一辈子，三万天，别让人生留下遗憾

树欲静而风不止，子欲养而亲不待，感恩父母不能等 226 | 抛弃“忙”的借口，多点时间给家人 229 | 爱情不会在原地等你 232 | 原谅，不过是将遗憾悄悄掩埋 236 | 收起怨恨的眼神，多给爱人一些宽容 239 | 让感恩成为一种生活方式 241 | 爱自己，爱他人，珍惜现在拥有的一切 245

Chapter
11

生活不能装得太满，停下来，留些时间，享受生命

停下来享受美丽 250 | 生活不能装得太满，多给自己留些空间 252 | 人生要学会忙里偷闲，闲里为忙 256 | 放慢脚步，对自己说，我就是生活在此刻 259 | 享受生命就是享受生活，享受人生 263 | 为自己留一段空白，留一段云淡风轻的孤独 266 | 生活原来可以这样的安宁和美丽 270

Chapter 1

一辈子 三万天

“人之所以悲哀，是因为我们留不住岁月，更无法不承认，青春，有一日也会自然地消失过去。”这是三毛的心声，也是我们的心声，我们不得不承认，青春是一本太仓促的书，但仍值得我们一读再读。

一辈子 三万天

青春是一本
太仓促的书，
但值得我们一读再读

无声飞逝的青春

青春像一场盛大的祭祀，开始和结束都是以无声的姿势进行。

青春是什么？

青春是首悠扬的歌，歌手是你和我；青春是只扬帆的船，舵手是你和我；青春是阵路过的风，当风吹过，谁不曾泪眼蒙蒙。青春，无论是醉心迷人的笑，还是默默忧郁的痛，不经意间都在编织着最动人的风景。

没有人告诉我，青春到底是什么？也没有人告诉我，它到底有多长？我分不清它的起始和末端，只知道，有它的存在。

我只知道如花美眷，似水流年，谁也留不住青春的容颜；我只知道红颜易老，青春易逝，谁也经不起时间的蹉跎。

小时候听人讲过这样一个故事：

有个年轻人，他好吃懒做，但又不甘贫困、寂寞，总希望自己能够一下子富有起来，成为一个有钱有势的富少爷。

有一天，他遇上了一位神仙，神仙说能够帮助他实现愿望，一夜暴富。年轻人一听欣喜若狂，跪地而拜。神仙说：“年轻人，你别太高兴啊，凡事都是有得有失的，我虽然能够让你一夜暴富，但你得以三十年的阳寿做抵押，你愿意吗？你得好好想清楚，青春是逝而不复返的。”求富心切的年轻人竟毫不犹豫地答应了。

年轻人顿时成了富甲一方的大富翁。他整天花天酒地、醉生梦死地生活着，把时间和青春抛在了脑后。终于有一天，他成了一位白发苍苍、



死期将至的老人。这时他才想起了他那被财富抵押了的三十年青春，当他看到和自己同龄的伙伴们正年轻快乐地生活着的时候，他后悔地流下了苍老的眼泪。

听这个故事时，我还是个懵懂无知的孩子，还体会不到这个故事的真正寓意。直到今天，我长大了，而立之年，我才真正理解“有了钱，在这个世界上可以做很多事，就是无法用钱来买到青春。”这句话的真实含义。

青春与时间形影相随。当时间一分一秒地从我们的生命中悄悄滑过时，青春也渐渐地我们的脸上流失掉。最后留下的也许只是满脸的皱纹，满头的白发，连同对逝去青春的无限感慨。是的，千金易得，青春难买。

曾听过王凡瑞唱过的一首关于青春的歌，歌词是这样的：

在这个夜晚，

我突然间长大了，

真正感到了害怕，

感到正慢慢丢失着青春，

无论我怎样地努力，

都无法追回，

那流走的岁月。

这刀一样的时光，

它催我老去。

请记住故事里那位神仙的话：“青春是逝而不复返的。”



善待此生，改变活法

有人说青春是匆匆人生中不易逝去的一段，青春是一种永恒的心态；也有人说青春是擦身而过的嫣然一笑，青春是滔滔激流中的奋力一搏；而我要说，在这漫漫人生路上，短暂的青春是一笔宝贵的财富。

不要忘了是怎样的一个开始

“所有的结局都已写好，所有的泪水都已启程，却忽然忘了是怎样的一个开始。”这是席慕容《青春》里的一句话。在那个懵懂的青春时代，我非常喜欢这句话，喜欢去抄写，喜欢去背诵，只是为了喜欢而喜欢，其实并不能理解这是在表达怎样的情愫。

而如今，而立之年，再读这首诗的时候，我感慨万千……

含着泪，我一读再读，却不得不承认，青春是一本太仓促的书。

每个人的青春都是一本书，每本书都有它五彩缤纷的故事，有欢笑、有泪水、有苦涩、有甜蜜……然而，不管是哪类故事，哪种滋味，青春都是美好的。

青春之所以美好，是因为青春里有希望、有憧憬、有爱情、有活力；青春之所以美丽，是因为青春里有风景、有诗、有风、有雨、有感动。

青春，美，太美，也太容易逝去……

因为抓不住，所以珍视；因为无常，所以美；因为依依，所以恋；因为别离，所以爱。

也许很多人都还记得，2010年深秋，在那个落叶缤纷秋凉如水的季节，互联网迎来了筷子兄弟的大作《老男孩》，一夜之间在网络上迅速流传，感动了来自“60”后至“90”后的各年龄层的广大观众。

是怎样的一种情愫能让一段MV同时感动这么多人？

这部以草根、怀旧、青春、人生、爱情、友情为基调的MV，似乎



一下子，让很多人都感觉自己回到了从前，回到了那个拥有梦想的年代。很多人流下了对青春唏嘘的泪水。

《老男孩》叙述了两个中学时代就非常喜欢唱歌、跳舞的好朋友，人到中年，他们已经快忘记了当初的梦想，为生活，为生存，他们做着自己不喜欢做的事情。然而一个机会的出现，让他们重新拾起昔日的旧吉他，下决心去实现年轻时的梦想。于是他们组合成乐队参加“欢乐男生”选秀节目。由于年龄的原因，最终，他们没能成功，而“老男孩”这首歌，却让他们回到青春，回到过去，实现了自己的梦想。这首感人的主题曲也同时感动了所有的观众。

“梦想总是遥不可及，是不是应该放弃。

生活像一把无情刻刀，改变了我们模样。

青春如同奔流的江河，一去不回来不及道别。

转眼过去多年世间，多少离合悲欢。

那时陪伴我的人啊，你们如今在何方？我曾经爱过的人啊，现在是什么模样？当初的愿望实现了吗？”

影片以绚丽的镜头叙述了这些年轻人以及这个时代的变化。很多人如此感动，原因可能是一样的，就是经过岁月洗涤以后剩下那钻石一样璀璨的记忆，或许我们都能在这光与影之间找到自己的影子，找到自己关于时代的记忆，关于青春的记忆。



善待此生，改变活法

青春，每个人都应该珍惜它 无论你此时此刻拥有什么，你面对失去的青春年华，都只能歔歔不已 当你躺在松软的沙发上咀嚼着过去的青春岁月时，其中的酸甜苦辣也许只有你自己才知道 失去的，无比怀念，拥有的，值得珍惜

青春，只要不辜负就好

朋友发来这样一条短信，看后有说不出的滋味：

我们浪费掉了太多的青春，那是一段如此自以为是又如此狼狈不堪的青春岁月，有欢笑，也有泪水；有朝气，也有颓废；有甜蜜，也有荒唐；有自信，也有迷失；我们敏感，我们偏执，我们顽固到底地故作坚强；我们轻易地伤害别人，也轻易地被别人所伤；我们追逐于颓废的快乐，陶醉于寂寞的美丽；我们坚信自己与众不同，坚信世界会因我们而改变……

我们，总以为自己还年轻，一转眼青春早已不再。

我们，总以为自己不怕寂寞，然而，当曲终人散的那一刻，在洗手间的镜子前卸下华美妆容的时候，我们惊讶地发现，我们原来如此孤单。

我们，总以为自己很坚强，爱与不爱都不会成为伤害自己的理由，其实经常被伤得遍体鳞伤而独自舔着伤口。

只因年少时，我们没能珍惜那个人，没能珍惜那段感情。而如今，三十岁的我们，成了落单的那一个。

“在年轻的时候，如果你爱上了一个人，请你，请你一定要温柔地对待他。不管你们相爱的时间有多长或多短，若你们能始终温柔相待，那么，所有的时刻都是一种无瑕的美丽，若不得不分离，也要好好地声声再见，也要心存感激，感谢他给了你一份记忆。长大以后，你才会知道，在蓦然回首的刹那，没有怨恨的青春，才会了无遗憾，如山冈上那



轮静静的满月。”席慕蓉用她那淡淡的、忧伤的口吻说出了爱的真谛。

有这样一个男孩和一个女孩：

男孩十一放假，去了乡下的外婆家，回来时给女孩带了一袋玉米，女孩迫不及待地煮了一个吃，又香又甜，女孩开心极了。男孩看到女孩脸上的沉醉，笑了。

女孩对男孩最初的感动，是因为男孩对她的耐心。因为学校每天晚自习结束后都很晚了，为了保证安全，女孩和男孩约定每天晚上一起回家。就这样，每天晚自习结束后，男孩都会在路口的一个路灯下等着女孩。而女孩每次匆匆赶来时，也都会看到路灯下男孩清瘦的身影。

然而凡事总有变化时，有一天晚上，女孩的班级临时考试，晚自习延长了两个小时。女孩来不及通知男孩先走，她以为男孩等不到她会自己先回家。没想到，当她走到那个熟悉的路口时，男孩依旧在那里等她。那一刻，女孩被感动了，从此以后，他们发誓永远在一起，永远不会因为任何事情而抛弃彼此。

男孩一直很宠爱她，而他的至诚让女孩认为：爱情可以永恒。

那一阵子，女孩一直在忙学校举行的诗歌大赛。转眼一个月过去了，这期间她因为忙，一次都没见过男孩。即使男孩偶尔打来电话，她也是匆匆地说两句就挂掉了。她也想念男孩，只是她总觉得爱情就握在自己的手里，怕什么呢？

终于，学校的诗歌比赛圆满结束了，可是天性好强的她，又投身到另一个活动中去了，这一次她忙得连接电话的时间都没有了。

日子就这样一天一天过去，女孩以为，他们的爱情经得起这样的等待。就像那次男孩没有任何怨言地等自己两个小时一样。

直到有一天，她在大街上看到男孩挽着另一个女孩的手，她才明白：她是真的失去了男孩，爱情中再也没有人在原地等着自己。她疯了般地跑回宿舍，拿出当时男孩送她的玉米。曾经的饱满已经不复存在，

现在的玉米早已干瘪发霉了，好像她的爱情。

每一段爱情都有“保质期”，过了期限，就会变质。同样，我们的青春也有自己的“期限”，如果你不珍惜，它也会在瞬间消失。因此爱情不能够等待、拖延。青春也不能挥霍、虚度，否则丢掉了爱情，遗失了美好，将终身遗憾。



善待此生，改变活法

青春是实在的，不是雾里看见的花，水中望见的月；青春是短暂的，不能像颜料一样地供人胡乱涂抹；青春是唯一的，不能随心所欲地虚掷挥霍，不要说什么“千金散尽还复来”