



把时间浪费在美好的事物上

生活的美好，就是和喜欢的一切在一起

宁远 / 著

ANYTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

把时间浪费在美好的事物上

生活的美好，就是和喜欢的一切在一起

宁远 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

把时间浪费在美好的事物上 / 宁远著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.4
ISBN 978-7-80769-897-5

I. ①把… II. ①宁… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242133 号

把时间浪费在美好的事物上

著 者 | 宁 远

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 陈丽杰 李凤琴

责任编辑 | 陈丽杰 李凤琴

装帧设计 | P-OPPY 设计 聿 落

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 145 千字

版 次 | 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-80769-897-5

定 价 | 36.80 元

版权所有, 侵权必究



序：美好的人生，不外乎顺从己意去生活

身为两个孩子的妈妈，完全属于自己的时间越来越少，在与两个小家伙的纠缠中写出了这一本书，这是我的第四本书。

谢谢购买了前三本书的读者，是你们支撑了今天这本书的存在，不然，这些文字将会和电脑手机里那些漫天飞舞的碎片化文字一起淹没在茫茫网络，就好像它们曾经只在我内心经过。对于纸书，我始终还是有浓浓的情结。

带孩子，做衣服，写字，这三件事构成了我过去几年生活的主线。

这本书也是围绕这个主线展开的。编辑说，这是一本有关生活和生活方式的书。我基本同意，我乐意把时间浪费在美好的事物上。至少几年前当我带着厚厚的妆容坐在主播台时是无论如何也写不出这些文字的。尽管那时我也爱写，但如今怎么看，那时的文字都在和周遭较着劲。

前些天给自己做的衣服当模特拍照片，摄影师小喜偶然闪到一张我凝视镜头的画面，画面里我的眼神有一点点对外界的防备，又是没有攻击性的，我觉得这就是我：总是下意识地与外界保持着距离。

做衣服就更讲究分寸了。人面对布料，与之对话，有太多要表达，但却懂得尊重它，与它呼应，给它空间，让它完成它自己的样子。

那么穿衣服呢，写作呢？事情的本质是相通的。换句话说，万事万物中蕴含的道理都是一样的，但是通往这个道理的路，并不通坦。

“看见事物的不同，我们成为了专家；看见事物的相同，我们成为了智者。”

唯愿我们都在路上。

唔，照片看上去我老了不少。人生四季各有其时，不放弃自己的人，每一季有每一季的好，我很好。希望我做的衣服，我写的字，能陪着我，陪着你们，慢慢变老。



三十岁的时候说，“谢天谢地，我还在成长”。如今三十四岁了，觉得成长二字换成“生长”更恰当，谢天谢地，我还在像一株植物那样生长。

因此，这本书也是一个女人的“生长之书”，是我这个“没有攻击性的，独立的女人”的生长之书。我只是写下我在生长的过程里看见的，思索的，经历的，我并不打算指导任何人的人生。每个人的人生都得每个人自己过。

假使能让读到这本书的你进入关于自我的沉思，身为写作者，觉得已经足够了。

书后还收录了几篇朋友们写我的文字，这不是“为了呈现一个立体的宁远”，而是在一本关于“女人的生长”的书里，友情是必然逃离不开的重要部分。或者，是我想向你们炫耀：看，我有多么棒的一群朋友。

至于爱情，我觉得爱情没什么可说的，爱情是个秘密。





我理想中的生活的样子是这样的：世间万物，花是花，草是草，你是你，我是我。只有拥有了这样的自由，才是美。





我想要那种实实在在的感觉，享受专注做事情的快乐，比如做一顿饭，泡一壶茶，做一件衣服，一双鞋子。



手工：简单劳动可以让思想更加自由，人处在一种简单的琐碎中，心灵反而更放松。







一直相信质朴的就是高贵的，
要让物质拥有精神的含义。



不能改变世界，但至少可以努力不让世界
将自己改变。

目录

序

美好的人生，不外乎顺从己意去生活

第一部分



- 把时间浪费在美好的事物上
- 002 / 知道自己要去哪里，全世界都会为你让路
 - 005 / 把时间浪费在美好的事物上
 - 008 / 只想做个认真过日子的人
 - 011 / 用生命的姿态去追求有美感的人生
 - 014 / 我想这就叫坚定
 - 016 / 越来越接近自己想要的样子
 - 018 / 心中有笃定，就会获得安宁



第二部分

- 从此我混裁缝圈，可以带刀走江湖
- 022 / 从此我混裁缝圈，可以带刀走江湖
 - 026 / 对一切靠手艺生活的人充满敬意
 - 029 / 写字、做衣服，我喜欢这样的日子
 - 049 / 在简单的手工里，和自己相处
 - 053 / 我想为自己设计一双鞋子
 - 056 / 衣服的温度

第三部分

- 会跳舞的灵魂
- 060 / 会跳舞的灵魂
 - 062 / 我其实一直在跟这个世界较着劲
 - 064 / 这世界总有人做着不需要被人理解的事

- 067 / 向生活摆出喜悦的姿态
070 / 做一个被气氛喂饱的女人
072 / 做一个自己喜欢的自己
075 / 穿衣服的人比衣服本身更重要
078 / 菜市，永远能燃起你心中热爱生活的愿望
097 / 感谢那些花草

第四部分

有你，我是如此幸运

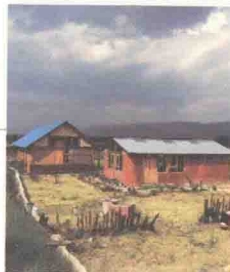
- 102 / 爱是一个动词
104 / 陪你一起成长
107 / 每个妈妈都爱自己的宝宝
113 / 过多的选择会更好吗
117 / 猛虎和蔷薇，在一起
119 / 永恒的同情心
122 / 美感、快感和满足感的区别
124 / 首先是个好人，然后是个好妈妈
145 / 练总的故事



第五部分

如欲相见，我在各种悲喜交集处

- 154 / 如欲相见，我在各种悲喜交集处
160 / 每个人都是自然的一部分



- 163 / 越简单越快乐的小小
167 / 很庆幸我是个乡下孩子
171 / 老家
193 / 外婆和外公
196 / 翻过一座山，看见前面还有一座山

第六部分



亲爱的朋友

- 200 / 宁远的正面肖像
205 / 有一种生活方式叫阳光房
208 / 我认识她的第十年
211 / 远远地看着他们就好
214 / 远远和乡愁
218 / 我爱的人，他们已经出现
——与祝小兔关于“做衣服”的回答

后记

第一部分

把时间浪费在美好的事物上

>>>