

一个人的 专注 时光 ， 又寂寞 又美好

一个人时，
可以专注地做很多事情。
褪去一切华丽，
以梦为马，遇见温暖。

木水
月亮
著

It's
your own
time,
it's
focus time.

北方妇女儿童出版社

一个人的
专注
时光

，
又寂寞
又美好

YIGE REN DE
ZHUANZHU
SHIGUANG.
YOU JIMO
YOU MEIHAO

木木

月冥 敬



版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

一个人的专注时光,又寂寞又美好 / 木水月亮著. — 长春 :
北方妇女儿童出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5385-8603-9

I. ①一… II. ①木… III. ①成功心理—青少年读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210264号

出版人: 刘刚
出版统筹: 师晓晖
选题策划: 慢半拍·马百岗
责任编辑: 孙健 张晓峰
封面设计: 门乃婷
版式设计: 颜国森
开本: 880mm×1230mm 1/32
印张: 6.5
字数: 120千字
印刷: 北京盛华达印刷有限公司
版次: 2015年1月第1版
印次: 2015年1月第1次印刷

出版: 北方妇女儿童出版社
发行: 北方妇女儿童出版社
地址: 长春市人民大街4646号
邮编: 130021
电话: 编辑部: 0431-86037512
发行科: 0431-85640624

定 价: 32.80元

这是一本关于时间的书

A book about time

一个人时，可以专注地做很多事情。

看一本好书；

欣赏一场电影；

当一次厨娘；

为一场重要的考试做准备；

或者，开始一场说走就走的旅行；

甚至哪怕只是为自己放一张 CD，然后独自专注地发呆……

可以独处，

也可以和一群人在一起；

可以是在宁静的乡间，

被困于喧闹的都市也无不可。

这些都不重要，

只要做的是能愉悦自己的事情，

让心沉静，让爱释放，让梦有翅膀，

就足够了。

这就是一个人的专注时光，



属于自己的，
寂静而又美好的时光。



这是一本关于时间的书，
更是一本关于生命和生活的书。
它会告诉你如何与自己相处，
如何诗意地打发时间，
如何浪漫地做傻事，
如何放肆地大笑，
如何与大自然做朋友，
如何表达爱，
如何疼爱自己……

相信你会需要这样一本书，
因为你一定对这迷人的世界充满好奇和热爱。

那么现在就请坐下来，
为自己点一杯咖啡，
当然，也可以是在茶香的陪伴下，
打开这本独一无二的书，
静享一个人的专注时光。

第一辑：有什么样的心境，就有什么样的世界

The world is all from the soul

- | | |
|---|----|
| 1. 雨巷漫步，你就是最美的风景 | 2 |
| <i>You are the most beautiful scenery of the rainy lane</i> | |
| 2. 再次哼起你心底的旋律 | 4 |
| <i>It's the melody from your heart</i> | |
| 3. 将树叶收藏进书里 | 6 |
| <i>Collect some leaves and put them into your favorite book</i> | |
| 4. 风吹雨成花，静享此刻的自己 | 7 |
| <i>The wind turns rain to flowers, just enjoy it</i> | |
| 5. 品茗，论剑，谈人生 | 8 |
| <i>Teaism, kendo, and life</i> | |
| 6. 你若不离，它必不弃 | 10 |
| <i>It will never forsake you unless you leave</i> | |
| 7. 将照片装裱起来 | 12 |
| <i>Frame your pictures</i> | |
| 8. 将心愿告诉大海 | 14 |
| <i>Throw your dream into the sea</i> | |
| 9. 来一杯美酒，在某个安静的夜晚 | 16 |
| <i>Shake up a cocktail for yourself in some still night</i> | |
| 10. 看夕阳西下 | 17 |
| <i>The beautiful setting sun</i> | |
| 11. 看烟火在夜空点亮生命 | 18 |
| <i>Fireworks light up the night and the life</i> | |

12. 悉心照料一盆绿植 21
Take care of a potted plant
13. 让阳台成为你的后花园 22
Turn your balcony to a garden

第二辑：和另一个自己谈心

Talk with another you

1. 聆听“我愿意”的誓言 24
Listen the vows of love
2. 看一场一个人的电影 26
Watch a movie alone
3. 忘记时间，关掉手机，消失一整天 28
Forget time, turn off the phone, and disappear in some day
4. 用一朵花开的时间见证生命绽放的灿烂 29
Witness the blooming process of a flower
5. 感受银饰的温婉灵秀 30
Feel the graceful silvers
6. 准备一个记录梦境的笔记本 31
Prepare a notebook for your dream
7. 听晨钟暮鼓，看香烟袅袅 34
Enjoy the breath of a temple
8. 感受生命的坚强与脆弱 35
Life is fragile but strong
9. 安静地打坐一天 36
Sit in meditation quietly

第三辑：我是天空里的一片云

I'm a cloud in the sky

1. 放声大哭一次 38
Just burst out into tears
2. 将心事说给大山听 39
Tell the mountain about your mind
3. 让海浪冲走你的烦恼 40
Let the waves wash away your troubles

4. 催眠你自己	41
<i>Hypnotize yourself</i>	
5. 想唱就唱	42
<i>Just Sing</i>	
6. 把优美的爵士乐当作安眠药	43
<i>Fell asleep with a wonderful jazz</i>	
7. 在电影院里痛快哭一场	44
<i>Cry out in the cinema</i>	
8. 做“白日梦”的编织者	45
<i>Have your own daydreams</i>	
9. 将进酒，杯莫停	46
<i>Just get drunk</i>	
10. 呼吸新鲜空气	47
<i>Breathe in the nature</i>	
11. 给梦想一个空间	48
<i>Give your dream enough space</i>	
12. 仰望天空，看云聚云散	50
<i>Look up the sky, enjoy the cloud</i>	
13. 给自己准备一本笑话书	51
<i>Have a joke book on hand</i>	
14. 找寻失落许久的童心	52
<i>Keep your childlike innocence</i>	
15. 列一张清单，学会断舍离	53
<i>Write a list, then reduce your burden</i>	

第四辑：一支笔，一本书，用文字编织生活

Weave life by writing something

1. 用诗意浪漫人生	56
<i>Romantic life comes from poems</i>	
2. 每天半小时读书时间	58
<i>Set aside half an hour on reading</i>	
3. 学着将自己的故事写成小说	59
<i>Write a novel based on your own life</i>	
4. 给未来的自己写一封信	60
<i>Write your letter to your future self</i>	
5. 记录每一个独一无二的瞬间	62
<i>Record each unique moment</i>	

6. 将爱提前邮寄 63
Post your love ahead of time
7. 给自己写一部人生传记 64
Write a biography for yourself

第五辑：现在，让我们出发吧

Let's set out now

1. 再不疯狂就老了 66
Do some crazy thing before you get old
2. 在路上 68
Put your feet on the road
3. 找一个地方露营 69
Find a place to camp
4. 在泰山顶看日出日落 70
Enjoy the spectacular sunrise and sunset on Mount Tai
5. 骑单车的日子 71
Ride a bike
6. 乘着船，去偶遇海的女儿 72
Enjoy a boat travel at sea
7. 找寻遗失的美好 73
Look for the lost beauty
8. 走走停停，开始一场没有目的地的旅行 74
Start a journey without destination
9. 奔赴向往的远方 75
Let your heart take you where you long to be

第六辑：那些关于爱的小事

Those little things about love

1. 开口说爱你 78
'I love you'
2. 精心制作一本恋爱相册 79
Fill a photo album with love
3. 为心爱的他画一幅肖像画 80
Draw a romantic photo for your dearest
4. 用爱让蛋糕更甜蜜 81
Make a sweet cake with love

5. 为家人煲一锅的汤，暖胃又暖心 84
Boil a pot of soup for your family
6. 给父亲写一封信 85
Write a letter to your father
7. 拍一段 DV 给父母，对着镜头说出心里话 86
Speak words from your heart to your parents on the video

第七辑：一个像夏天，一个像秋天

One is like summer, the other is like fall

1. 为朋友准备小惊喜 90
Prepare a little surprise for your friend
2. 参加小学同学聚会 91
Enjoy your elementary school reunion
3. 青衫之交 92
Choose a soul mate
4. 定制世界上最特别的 MV 给朋友 93
Customize a most special MV to a friend
5. 陪伴是最好的安慰 94
Company is the best consolation
6. 问候许久不曾联系的朋友 95
Greet your friends who didn't contact for a long time
7. 为朋友牵一次红线 96
Offer to fix your friend up

第八辑：给自己多一种可能

Give yourself a possible

1. 随便上一辆车，不要去问目的地 98
Travel by bus without a destination
2. 当一次裁缝，享受旧衣改造的惊喜 101
Transformation of old clothes
3. 用照片定格美丽风景 102
Freeze beautiful scenery in the photo
4. 闲暇时间整理老照片 103
Organize old photos when you have free time

5. 倾听新生儿的第一声啼哭 <i>Listen to the newborn's first cry</i>	104
6. 做一份兼职 <i>Do a part-time job</i>	105
7. 种一棵用自己名字命名的树，悉心照顾它成长 <i>Take care of a tree named by your name</i>	106
8. 设计有你风格的办公小天地 <i>Design the office with your style</i>	107
9. 将创意融入贴有你标签的手工作品 <i>Put your creative integration into your handcraft</i>	108
10. 欣赏镜中自己的舞蹈 <i>Admire your dance in the mirror</i>	109
11. 学一门乐器，诗意地打发时间 <i>Learn a musical instrument to pass the time</i>	110
12. 理智地跳一次槽 <i>Change your job sanely</i>	111
13. 学会说“不” <i>Learn to say no</i>	112

第九辑：蝴蝶飞得过沧海

The butterflies fly over the sea

1. 参加文化沙龙，学着与人交流 <i>Join a culture salon, and communicate with others</i>	114
2. 找时间参加培训班，给梦想一个机会 <i>Take a class, then give your dream a chance</i>	117
3. 多去博物馆，享受不一样的旅行 <i>Visit the museum frequently as a different travel</i>	119
4. 听一场交响乐，感受经典 <i>Enjoy a classical symphony</i>	120
5. 练习瑜伽 <i>Learn yoga</i>	121
6. 去美术馆感受艺术 <i>Feel the charm of the art in the gallery</i>	122
7. 用音乐和绘画丰富生活 <i>Brighten up your life with music and painting</i>	123
8. 量化你的梦想，然后实现它们 <i>Write a dream list, then implement them</i>	125

9. 考一个专业资格证 128
Get a professional qualification certificate

第十辑：宠爱自己

Love yourself inordinately

1. 定期给身体排排毒 130
Clean your body regularly
2. 送自己一件心仪已久的礼物 131
Give yourself a gift long expected
3. 定期体检 132
Take physical examinations at regular intervals
4. 为自己请一位专业的心理医生 133
Have your own professional psychological doctor
5. 偶尔翘一次班 134
Escape from your work occasionally
6. 用美食愉悦自己 136
Delight yourself with delicious food
7. 当你身心俱疲，请给自己放个假 140
Give yourself a break when you are tired
8. 彻底清理一次冰箱 141
Clean your refrigerator thoroughly
9. 坚持健身 142
Start an actual exercise and persist
10. 享受香喷喷的泡泡浴 144
Enjoy the hubble-bubble bath
11. 精心为自己挑选一个幸运符 146
Choose a lucky charm for yourself

第十一辑：为自己储存能量和快乐

Store energy and happiness for yourself

1. 领养或助养一个孤儿 148
Adopt or foster an orphan
2. 细细体味物是人非 149
Experience the change of your life
3. 去见一见你一直崇拜的那个人 150
Meet the man you admired

4. 喂一只流浪狗 152
Feed a stray dog
5. 珍藏一件有意义的物品 153
Cherish a meaningful object
6. 用爱温暖他人 154
Warm others with love
7. 做一次志愿者 155
Be a volunteer
8. 感受一次离别 156
Review the feeling of separation
9. 找一天，充满激情和活力 157
Give yourself a day full of passion and vitality
10. 走进敬老院 158
Visit the nursing home
11. 为爱撒一个谎 159
Lie for love

第十二辑：做一些不一样的事儿

Do something different

1. 俯瞰自己生活的城市，感受熟悉又陌生的悸动 162
Overlooking your city, feel the familiar and strange heart-throb
2. 用心进行一次祈祷 164
Pray with your heart
3. 拥抱大海 165
Embrace the sea
4. 到录音棚当一次 K 歌之王 166
Be the king of a studio
5. 到现场看一场体育比赛 167
Watch a match in the stadium
6. 尝试一下平时不会穿在身上的颜色 168
Dress in the color you never tried
7. 允许自己和大多数人唱唱反调 170
Allow yourself to start an objection
8. 荒野求生，战胜恐惧，尽享自由 172
Survival in the wilderness to overcome the fear and enjoy the freedom
9. 与陌生人对视 174
Look at the stranger in the eye

10. 感受怪异美 175
Feel the weird beauty
11. 去痛快地放肆一把 176
Set yourself free

第十三辑：平淡从容才是真

Dull and quiet life is the best life

1. 让你的旧物换新颜 178
Change the old into something new
2. 养成午睡的习惯 179
Develop the habit of napping
3. 学几道拿手小菜 180
Learn to prepare a few specialty dishes
4. 给自己存点儿零花钱 182
Save some pocket money
5. 许下让自己信守一辈子的诺言 183
Promise yourself to keep for a lifetime
6. 多看几部电影 184
Take in a couple of films
7. 为自己的错误埋单 185
Pay for your mistakes
8. 为自己开一个规定时间内只存不取的账户 186
Open a deposit account
9. 坚持长跑 187
Keep up your long-distance running
10. 当一次主角 188
Be the leading actor once
11. 将手表调快五分钟 189
Set your watch five minutes fast
12. 主动承担一项艰巨的任务 190
Choose one of the hardest jobs
13. 敢于重新开始 191
Have the courage to start again
14. 精心准备一场演讲 192
Prepare a speech carefully
15. 写下捐献器官的遗嘱 194
Write a will including organ donation

有什么样的心境，就有什么样的世界 The world is all from the soul



* 物随心转，境由心生。你的世界是否绚烂多姿，你一个人的时光是否精彩依旧？

* 如果你的答案是否定的，那么，请暂时放下手中的事情，静静聆听你的心在说什么。也许，它想要的只不过是一杯美酒，一场烟火，一阵细雨，或者，一个动物伙伴。请一定要抽出时间，满足你的心。相信我，世界不会因此停转，但绝对会给你意想不到的惊喜。

* 跟随你的心，开启一个不一样的世界，静享一段前所未有的时光。

1. 雨巷漫步，你就是最美的风景

You are the most beautiful scenery of the rainy lane

戴望舒的一首《雨巷》曾经勾起过无数人对于那条悠长雨巷的诗意思象，还有那个丁香一样的结着愁怨的姑娘，独自撑着油纸伞在雨中漫步的寂寥身影，是那么让人魂牵梦萦。

而现在的你不需要结着愁怨，只需要悠悠地漫步在那“悠长、悠长又寂寥的雨巷”，就会融化在诗人戴望舒所营造的浪漫唯美的意境里了。

诗人是惆怅的，总是在泪眼朦胧中欣赏着这个风情万种的世界和自己莫名的哀愁。而在繁忙的现代生活中庸庸碌碌了太久的我们，似乎失去了发现美的眼睛，失去了品味浪漫的味蕾，也忘记了欣赏这个世界和自己的美。在钢筋水泥的世界蜷缩得太久，是时候走出去，让自己的身体和心灵都伸个懒腰，重新激发那有些麻木的神经以敏锐和快慰。这是一次心灵的旅行，带着古典的意境。

你欣赏着雨巷里的风景，巷子口欣赏风景的人欣赏着你。

那些秀美浪漫的江南小镇

Those romantic South River towns

周庄：清幽的河水是这里温婉的灵魂，每一座古桥都是一道美丽的彩虹。悠悠地荡着小舟，行走在波光粼粼的水巷，你也会成为令河边小楼上那个画家如痴如醉的美景。



乌镇：能够让你在“小桥、流水、人家”的美景中忘记尘世的种种纷纷扰扰。



同里：在同里，你体会到的不仅是水乡的古典柔情，还有文人与生俱来的浪漫。



西塘：如果你只有时间去游玩江南小镇中的一个，那么西塘绝对是你无怨无悔的选择。这里的水、这里的桥，这里的民风、美食都会成为你流连忘返的理由。

