

一位任性的老人
“哪怕100岁，
我也要选择自己喜欢的生活”
她用她创造的生活奇迹，
向所有人证明——

做你 喜欢的事

①

什么时候 都不晚

简大姐口述
安然撰

给你
为梦想埋单的
勇气



做你
喜欢的事

①

什么时候
都不晚

ZUO NI XIHUAN DE SHI,
SHENME SHIHOU DOU BU WAN

简大姐口述
安然撰

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

做你喜欢的事, 什么时候都不晚 / 简大姐口述; 安然撰. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5385-9004-3

I. ①做… II. ①简… ②安… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第307512号

出版人 刘 刚

出版统筹 师晓晖

策 划 慢半拍

责任编辑 张晓峰

封面设计 蔡小波

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 11.5

字 数 200千字

印 刷 北京盛华达印刷有限公司

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3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

第一次见到简大姐，是在大理苍山桃溪谷，当时简大姐穿着一件牛仔衣，戴着帽子和太阳镜，正在看守大门。她是一个平凡的老太太，除了一身年轻人的打扮，她干的活儿非常普通。

但是几乎每一个来到这里的游客都会选择和简大姐合照留念，为什么一个普通的老太太会这么受欢迎？直到和她一起生活和沟通后我才发现，简大姐是一个真正的快乐者，一个没有财富的生活家，一个永远对生活充满好奇和希望、内心没有恐惧并充满正能量的人。

一般人来桃溪谷和简大姐合影，都是因为听了简大姐的传奇人生故事——没有学习过艺术却自己创造出了让人叹为观止的刮画艺术，相纸上刮出来的是类似莫奈《日出·印象》的画作。她55岁开始背包生活，一直到今年75岁，依然精神矍铄，身轻如燕，医生说她的心脏跳动有力，体能储备几乎令20岁的年轻人都自愧不如，65岁去新疆做保护胡杨的志愿者，68岁第一次去三亚潜水，74岁参加西双版纳泼水节，75岁成了年龄最大的志愿者，简大姐的下一个目标是和梁子去非洲。对简大姐而言，青春永不落幕，生命永远新鲜。

但是我想说的是，一般喜欢简大姐的人看到的只是她的冰山一角，本书力图去还原一个真实的简大姐，让大家能够明白是什么造就了她的乐观与坚强，是什么让她到了75岁还依然保有25岁的心态，以及她如何在自己身上寻找幸福，为自己负责并且好好照顾自己。



55岁前，大多数人都过着朝九晚五的职场生活，每日为生存而奔波；回到家中要为家人服务，时而牵挂、时而担忧。他人成了生活的重心，不知不觉，失去了与“自己”的联络。而现在，我们离开了工作，也是时候做自己了！在生活已经远离生活本身的现代社会，在诸多人被生活所累，幸福感严重缺失的今天，简大姐就像是一朵奇葩的存在，告诉我们，生活，原来是这个样子！

我们都在追寻更好的生活，今天绝大部分人都不会再为衣食温饱所累，但是为什么焦虑抑郁开始和我们如影随形？以前的很多病是饿出来的，但是现在的很多病是吃出来的。到底什么样的生活才是更好的生活？财富的多少和幸福是什么关系？

和简大姐的交流越多，我的感悟也就越多，简大姐传奇人生的背后更多的是生活给她的诸多磨难，乐观的生活态度源于她对苦难的态度。如果苦难战胜了你，那苦难就成为了你的苦难；如果你战胜了苦难，那苦难就成为了你生活的财富。简大姐说，如果没有当时的苦难，就不会有现在的乐观。我想这也许是简大姐能带给现代人的一个重要启示。

简大姐今年75岁，但是她的心态从来都只有25岁，所以我一直称呼她简大姐。

最后，让我们一起去解读一颗不老的心，还原一个不凋谢的青春故事，一个返璞归真的生活家。我们一起学习照顾最重要、也最美好的自己。

安然

序二

PREFACE

不知道什么是“初恋”，
不知道什么是“青春”，
不知道什么是“更年”，
不知道什么叫“失眠”。

白发告诉我：你已经进入了老年，
可我难以接受，

我的脑，

我的心，

还停留在童年。

在物质上不贪求，

和子女之间没有代沟。

有人问：你一生最神往的是什么？

我说：是年轻，因为它象征着清晨的朝晖。

有人问，你这一辈子最喜欢什么？

我说：是骆驼，它永远是我心中的偶像，尤其是它那深深的脚印。



有人问：你现在最珍惜什么？

我说：是那地平线上快要下沉的夕阳。

有人问：你今后还有什么打算？

我说：我没有必要再考虑，一切听其自然。

人生包括爱情、事业、亲情和所谓的利与名，

人生好似平衡木，随时都可能出现不平衡，

然而平衡木却有自己的平衡点，

只要你悟到了心中的平衡点，

就能达到我们常说的“心态平衡”。

饭是那么甜，觉是那么香，

当你遇到不愉快的事，

你首先想到的是去寻找心中的平衡点，

当你失去了什么，

当你受了莫大的委屈，

只要你用心去找心中的平衡点，在你心中，就不会有空白。

简大姐

目 录

CONTENTS

第一部分

|| 55岁前，生活里除了工作，就是子女、家人，
|| 现在，是时候放下这些，为自己而活

- 01 即使到了100岁，你也可以选择自己喜欢的生活 / 002
- 02 25、55、75，只与心态相关 / 007
- 03 去旅行吧，做个花甲背包客 / 010
- 04 如果对世界没有了好奇，你就真的老了 / 024
- 05 不为金钱所累，你会很轻松 / 043
- 06 养老，可以用梦想 / 047
- 07 所谓幸福 / 049

第二部分

|| 人生最重要、也最常忽略的责任，就是照顾自己，让自己好过一点。
|| 无论年龄几何，都要努力满足自己的需要

- 01 要坚信老去的只是时光 / 052
- 02 感到累了，就去偷偷懒 / 058
- 03 活着，就是为了精彩 / 062
- 04 徐娘半老，也可多娇 / 065
- 05 分享阳光，将青春的心传递 / 068
- 06 偷走青春的是你停下的脚步 / 070
- 07 你还没有资格老去 / 075

第三部分

|| 生活的美丽，是随处可见的，只是我们视而不见；
|| 生活的创意，可以不用金钱买来；生活的诗意，只要你用心就能发现

- 01 把日子过成一首诗 / 078
- 02 每一天都是新鲜的 / 081
- 03 与自然谈一场恋爱 / 085
- 04 用创意装点心情 / 089
- 05 回归田园，享受惬意和悠然 / 096
- 06 生活如刮画，可以化腐朽为神奇 / 103

第四部分

|| 放下对子女、亲人的执着，让他们做自己，让他们自由，
|| 也让自己自由，如此我们才能真的关注自己，活出自我

- 01 留给子女最好的遗产不是房产 / 116
- 02 放开心，给孩子更多的支持 / 119
- 03 心中有爱，无关小草与玫瑰 / 129
- 04 想要的幸福不过是天伦之乐 / 132
- 05 最好的家庭关系是爱与自由 / 138
- 06 大爱无疆，天下“伴”老 / 143



第五部分

|| 不管命运如何捉弄你，不管现实如何打压你，不管过往如何委屈你，
|| 不管公平如何远离你，你都不要拒绝生活

- 01 往前走，天空会更蓝 / 146
- 02 婚姻不是一切，爱要永驻心间 / 150
- 03 生活中所有的磨难都是磨炼 / 156
- 04 生病是一种体验，也是一次重生 / 162
- 05 过去的，过不去的，都过去吧 / 165
- 06 种下阳光，才能收获幸福 / 167
- 07 苦难是我的心灵鸡汤 / 170

后记 / 172



第一部分

55岁前，生活里除了工作，就是子女、家人，
现在，是时候放下这些，为自己而活

01 即使到了100岁， 你也可以选择自己喜欢的生活

2013年元旦后的一天，从大理回到新疆的儿子对我说：“妈，我发现了一个全国最适合生活的地方，我想去那里生活，你要不要一起去？”

我回答：“那好啊，什么时候出发？我现在就去整理东西。”

整个做决定的过程不到一分钟，而之前我在新疆已经生活了50多年。

这一年我75岁。

一个属骆驼的人，在20世纪50年代来到戈壁寻梦，告别了爹娘，背井离乡，顽强地跋涉了五十余年，如今我终于走出了戈壁，似乎修炼出了翅膀，飘然在空中。我感到从未有过的放松，彻底减负，告别感伤，告别残酷，泪雨停了，寒冷过了，我成了世界上最无约束的人。委屈了一生的委屈，包容了一生的包容，



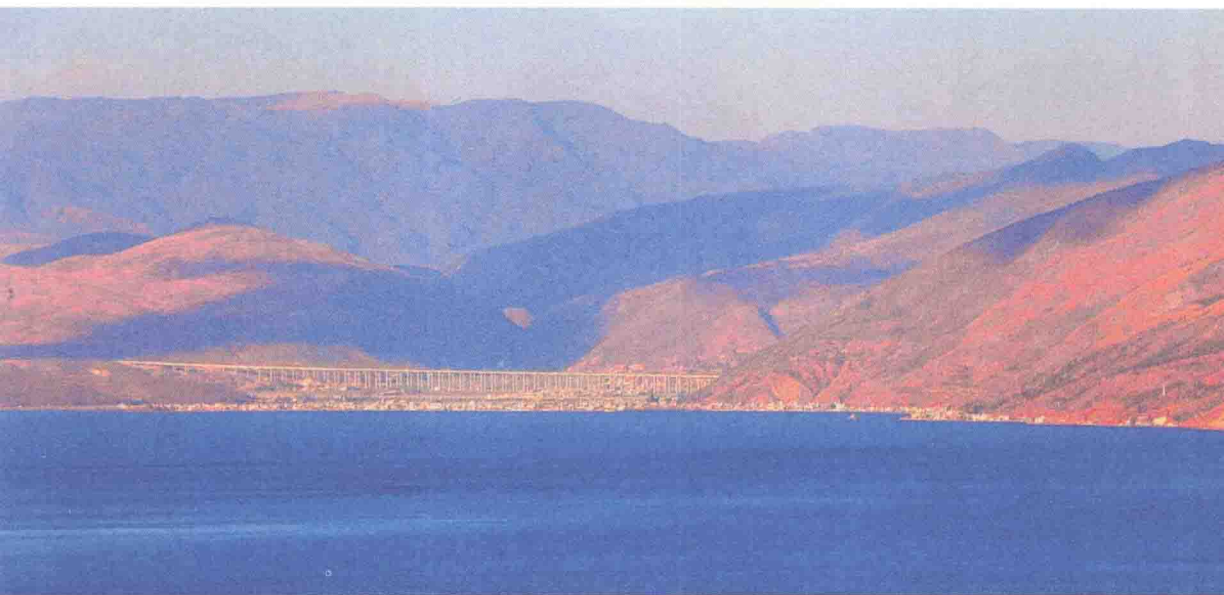
没有了泪，没有了债，我像孩子一样走进新的生命。

很多人都觉得我这个老太太是个“另类”，都一把年纪了，却还有一颗“不安分”的心。在一般人的眼中，75岁想的应该是落叶归根的归属，而我依然在用这种属于20岁年龄的“不安分”去追寻我的自由心。在我看来，追随自己的心，过自己想过的生活，没有年龄的界限。

我们这一代，经历过的大多是残酷的岁月，只有在老了以后，才能自我陶醉，自我欣赏，为自己创造一个虽满头白发、满脸皱纹却依然美好的花样年华。

我一直在寻找的东西很简单，不过是“宽容的环境和自由的空间”。

就这样，我来到了大理，我感觉自己来对了地方，这里有着得天独厚的地理优势，这里的人散发着与世无争的淡然气质，清



新的空气中有种淡淡的花香，蓝天上白云朵朵，听当地人说这里好天气的标准不是蓝天，是蓝天上有白云。拥有下关风、上关花、苍山雪、洱海月的大理号称“风花雪月”之地。我的心再一次被放飞。

我们坐公交车从下关到大理古城北门附近的旅馆，一路上湛蓝的洱海不停地呼唤着我这个外来的游客，我从第一眼看到这一抹纯净的蓝色起，就知道自己喜欢上了这片海。

张扬导演的纪录片《生活在别处》将双廊讲述得如此诗情画意，张扬本人也在双廊定居，之前听说很多作家、插画师、音乐人、艺术家、教育家在这里隐居，在中国，卧虎藏龙的大理是理想主义者最后的“乌托邦”。



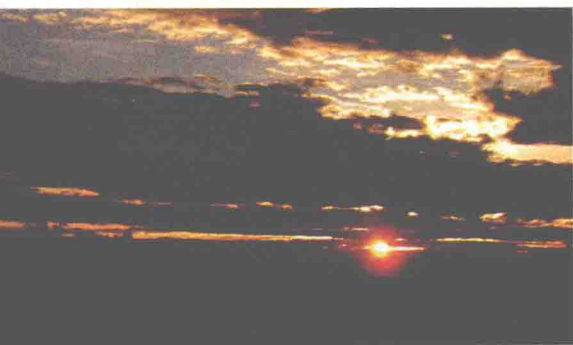
2月3号我们到达古城的客栈，4号我就响应了洱海的召唤，约上了客栈的朋友一起去双廊。

双廊是一个很小的渔村，但是近年来被越来越多的人认识和喜欢，著名的舞蹈家杨丽萍就来自双廊，现在双廊还有她的家，不过现在她的家经过她本人的设计已经成为了双廊一道非常美丽的风景。

看完洱海自然要爬苍山看日出，我们一行人凌晨5点就出发了，披着漫天的星光，一边唱着歌一边走向目的地——清碧溪。两个小时后，我们看到了冲破云雾的太阳，这一路的疲劳也在晨曦中慢慢消散了。

很多人觉得人到了知天命的50岁就是夕阳红了，看日出岂不更感伤。当我们走过花季，也收获了人生的果实，更看透了人情冷暖之时，当我们的已然云淡风轻之时，其实还有半生的时光在等待我们去创造和收获。这时的我们可以卸下负担，去选择我们真正想要的生活。

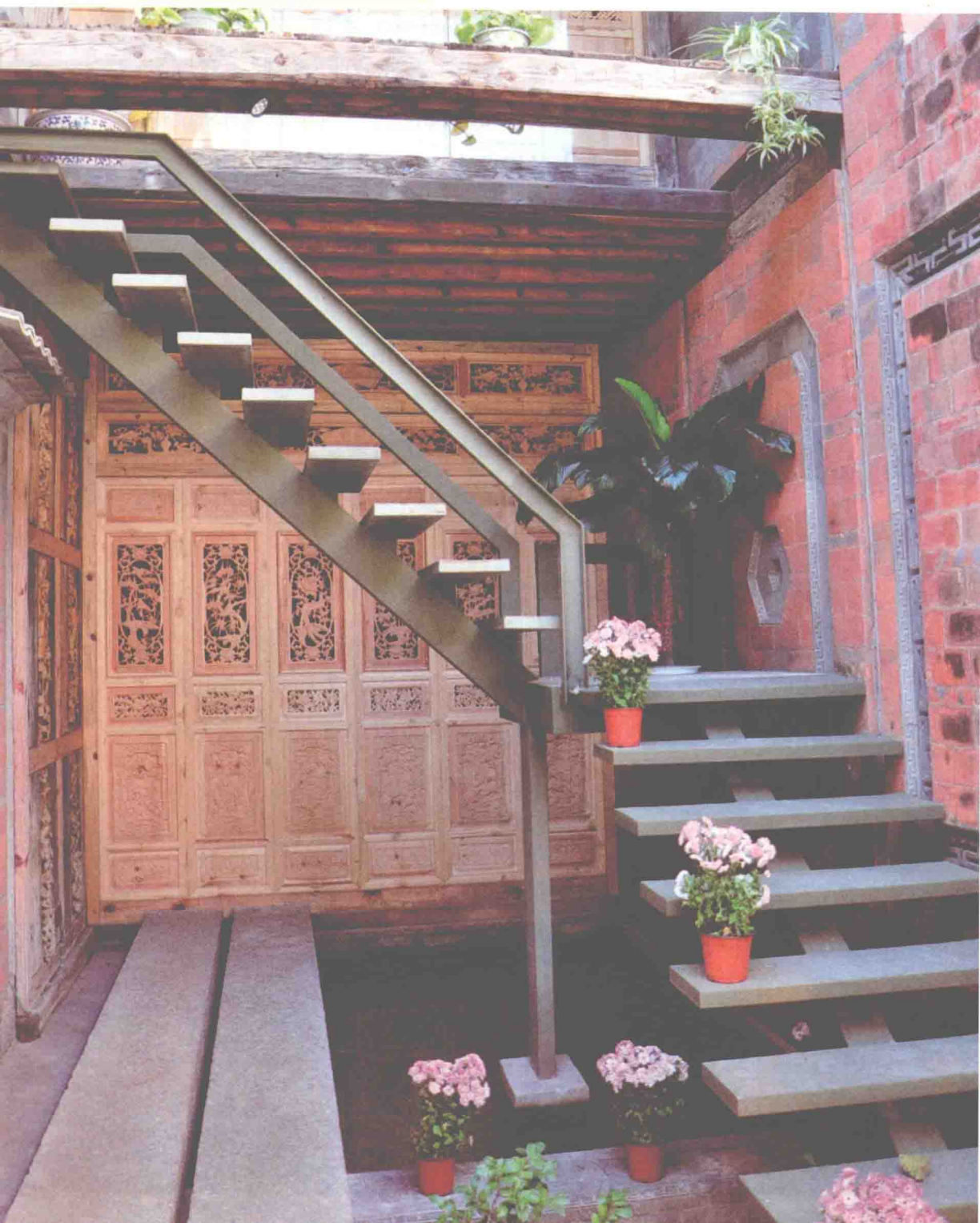
日出



在双廊，遇到两个法国朋友一起嗨



杨丽萍旧居一角



02 25、55、75， 只与心态相关

2013年6月，一个偶然的机会，我徒步到了苍山下的生态庄园桃溪谷，经营这里的徐先生曾是一个书商，后来因为喜欢大理这个地方，徐先生变卖了自己在江苏所有的财产来到这里。第一次见面的时候，我们就有一种似曾相识的感觉，听了我的故事，他问我：“您能不能留下来？在我们桃溪谷做志愿者，我给您提供食宿。”

徐先生的坦诚打动了，但是我觉得自己在这里白吃白住似乎不太合适，然而徐先生说：“您不用考虑那么多，您在我们桃溪谷，哪怕是看个大门，也是一道独特的风景！”

我一直认为，机会来了不要等。20年前我刚刚退休的时候，就想过到云南地区来义务支教，只可惜一直没有实现这个愿望。既然徐先生这么看重我，那我就留下来，做一个年龄最大的志愿