

著 韩梅梅

我们做些什么 能让自己安静下来

在复杂的世界，
做一个简单的人

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

著 韩梅梅

我们做些什么 能让自己安静下来

图书在版编目 (CIP) 数据

我们做些什么能让自己安静下来 / 韩梅梅著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5706-0171-4

I. ①我… II. ①韩… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 057287 号

责任编辑: 周婧 林潇
封面设计: 46 设计
封面审核: 胡博

出版发行: 湖北科学技术出版社
地址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网址: <http://www.hbstp.com.cn>
电话: 027-87679468
邮编: 430070

印刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司
邮编: 100121

880×1270
2018 年 5 月第 1 版
1/32
7.5 印张
2018 年 5 月第 1 次印刷
58 千字
定价: 39.80 元

本书如有印装问题, 可找本社市场部更换



目录

CONTENTS

01- 饮茶⁰⁰⁸ / 02- 听雨⁰¹² / 03- 不说⁰¹⁶ /
04- 始愿⁰¹⁹ / 05- 不惊⁰²⁰ / 06- 无怨⁰²² /
07- 吹风⁰²⁵ / 08- 而止⁰²⁸ / 09- 清醒⁰³⁰ /
10- 慢慢⁰³² / 11- 看花⁰³³ / 12- 正视⁰³⁷ /
13- 善意⁰³⁸ / 14- 等待⁰⁴⁰ / 15- 乘船⁰⁴² /
16- 喜欢⁰⁴⁵ / 17- 专注⁰⁴⁶ / 18- 天然⁰⁴⁸ /
19- 离群⁰⁴⁹ /

20- 焚香⁰⁵⁰ / 21- 夜读⁰⁵² / 22- 你我⁰⁵³ /
23- 原谅⁰⁵⁵ / 24- 小孩⁰⁵⁷ / 25- 望云⁰⁵⁹ /
26- 真心⁰⁶² / 27- 无常⁰⁶³ / 28- 省问⁰⁶⁴ /
29- 清修⁰⁶⁶ / 30- 路途⁰⁶⁹ / 31- 落雪⁰⁷⁰ /
32- 深藏⁰⁷¹ / 33- 错觉⁰⁷² / 34- 真爱⁰⁷⁵ /
35- 本味⁰⁷⁷ / 36- 轻松⁰⁸¹ / 37- 过去⁰⁸³ /

38- 湿润⁰⁸⁵ / 39- 独行⁰⁸⁸ / 40- 祝福⁰⁹¹ /
41- 错觉⁰⁹⁶ / 42- 对饮¹⁰⁰ / 43- 各自¹⁰² /
44- 自助¹⁰⁴ / 45- 坦然¹⁰⁶ / 46- 日落¹⁰⁸ /
47- 无执¹¹⁰ / 48- 放弃¹¹² / 49- 进步¹¹⁵ /
50- 方向¹¹⁷ / 51- 空耗¹¹⁹ / 52- 优美¹²⁰ /
53- 土地¹²³ / 54- 劳作¹²⁶ / 55- 少食¹³² /



56- 简单¹³⁶ / 57- 容纳¹³⁷ / 58- 吃饭¹³⁹ /
59- 眼前¹⁴⁴ / 60- 坚定¹⁴⁶ / 61- 照顾¹⁴⁸ /
62- 风格¹⁵⁰ / 63- 真正¹⁵³ / 64- 缓压¹⁵⁶ /
65- 经历¹⁵⁸ / 66- 自在¹⁶⁰ / 67- 寂寞¹⁶² /
68- 养活¹⁶⁵ / 69- 静坐¹⁶⁸ / 70- 休息¹⁷³ /
71- 文竹¹⁷⁶ / 72- 忧伤¹⁸⁰ / 73- 拐弯¹⁸² /

74-不惑¹⁸⁵ / 75-担忧¹⁸⁸ / 76-习惯¹⁹⁰ /
77-喝粥¹⁹³ / 78-心念¹⁹⁷ / 79-忘了¹⁹⁹ /
80-醒来²⁰⁰ / 81-看书²⁰² / 82-悲伤²⁰⁷ /
83-喝水²¹⁰ / 84-平衡²¹² / 85-乐趣²¹⁷ /
86-甘心²²⁰ / 87-对称²²³ / 88-干净²²⁶ /
89-高卧²²⁸ / 90-写字²³⁰ / 91-满月²³³ /

著 韩
梅
梅

我们做些什么 能让自己安静下来

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目 录

CONTENTS

01- 饮茶⁰⁰⁸ / 02- 听雨⁰¹² / 03- 不说⁰¹⁶ /
04- 始愿⁰¹⁹ / 05- 不惊⁰²⁰ / 06- 无怨⁰²² /
07- 吹风⁰²⁵ / 08- 而止⁰²⁸ / 09- 清醒⁰³⁰ /
10- 慢慢⁰³² / 11- 看花⁰³³ / 12- 正视⁰³⁷ /
13- 善意⁰³⁸ / 14- 等待⁰⁴⁰ / 15- 乘船⁰⁴² /
16- 喜欢⁰⁴⁵ / 17- 专注⁰⁴⁶ / 18- 天然⁰⁴⁸ /
19- 离群⁰⁴⁹ /

20- 焚香⁰⁵⁰ / 21- 夜读⁰⁵² / 22- 你我⁰⁵³ /
23- 原谅⁰⁵⁵ / 24- 小孩⁰⁵⁷ / 25- 望云⁰⁵⁹ /
26- 真心⁰⁶² / 27- 无常⁰⁶³ / 28- 省问⁰⁶⁴ /
29- 清修⁰⁶⁶ / 30- 路途⁰⁶⁹ / 31- 落雪⁰⁷⁰ /
32- 深藏⁰⁷¹ / 33- 错觉⁰⁷² / 34- 真爱⁰⁷⁵ /
35- 本味⁰⁷⁷ / 36- 轻松⁰⁸¹ / 37- 过去⁰⁸³ /

38- 湿润⁰⁸⁵ / 39- 独行⁰⁸⁸ / 40- 祝福⁰⁹¹ /
41- 错觉⁰⁹⁶ / 42- 对饮¹⁰⁰ / 43- 各自¹⁰² /
44- 自助¹⁰⁴ / 45- 坦然¹⁰⁶ / 46- 日落¹⁰⁸ /
47- 无执¹¹⁰ / 48- 放弃¹¹² / 49- 进步¹¹⁵ /
50- 方向¹¹⁷ / 51- 空耗¹¹⁹ / 52- 优美¹²⁰ /
53- 土地¹²³ / 54- 劳作¹²⁶ / 55- 少食¹³² /



56- 简单¹³⁶ / 57- 容纳¹³⁷ / 58- 吃饭¹³⁹ /
59- 眼前¹⁴⁴ / 60- 坚定¹⁴⁶ / 61- 照顾¹⁴⁸ /
62- 风格¹⁵⁰ / 63- 真正¹⁵³ / 64- 缓压¹⁵⁶ /
65- 经历¹⁵⁸ / 66- 自在¹⁶⁰ / 67- 寂寞¹⁶² /
68- 养活¹⁶⁵ / 69- 静坐¹⁶⁸ / 70- 休息¹⁷³ /
71- 文竹¹⁷⁶ / 72- 忧伤¹⁸⁰ / 73- 拐弯¹⁸² /

74-不惑¹⁸⁵ / 75-担忧¹⁸⁸ / 76-习惯¹⁹⁰ /
77-喝粥¹⁹³ / 78-心念¹⁹⁷ / 79-忘了¹⁹⁹ /
80-醒来²⁰⁰ / 81-看书²⁰² / 82-悲伤²⁰⁷ /
83-喝水²¹⁰ / 84-平衡²¹² / 85-乐趣²¹⁷ /
86-甘心²²⁰ / 87-对称²²³ / 88-干净²²⁶ /
89-高卧²²⁸ / 90-写字²³⁰ / 91-满月²³³ /

< 01 > 饮茶

每一季，来新茶了，茶店的姑娘就会给我发一条短信。我就会到她们店里坐一会儿。

姑娘坐我对面，烧水、泡茶给我喝，顺便聊些不咸不淡的事情。

新茶总是好喝的，姑娘自己也喝点儿。她额头饱满，眼神安宁，从不说任何推销的话，只是与你分享一小段时光和茶汤。

有时候，我会买一些，有时候不买，都没关系。她送我到门口，微笑道别。

我曾问过姑娘，你们店里的茶，贵的上万元，便宜的几十元。到底差别在哪里？

姑娘说，一杯茶，不同的人喝，有不同的味道。价格都是人定的。

“其实世界上哪里有最好的茶，只有一个人最喜欢的茶。”

每一次的相遇

都是久别重逢