

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

图书基本信息

书名：<<有些事现在不做，一辈子都不会做了>>

13位ISBN编号：9787538542837

10位ISBN编号：7538542833

出版时间：2010-1

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：韩梅梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

前言

我真的很喜欢去市集，每次去的理由都不太一样，看当时的需要和心情.....可以把它当作周末消遣，无聊乱逛，买破烂，找二手旧物，买特别的设计或创意产品，吃东西，和朋友约，看人，寻找灵感，感受气氛，看看现在流行什么，喝新鲜果汁补充维他命.....伦敦的市集五花八门，创意无限。充分反映出这里自由平等的艺术风气。

就连70岁的老公公把自己家中不能用的旧插头拿出来卖，也可以反映出某种程度的创意和自由。

市集不但是当地人休闲生活的一部分，也是许多才华横溢的设计师或艺术家事业的起点。

在市集蛰居多年而终于获得肯定，闯出一片天空的例子层出不穷：有人因两拥有自己的店，或是产品上百货专柜，有人因此而声名大噪，工作接不完.....我找了一些人，他们都曾经或仍然在这个我称为“创意市集”的Spitalfiel's Market设摊，访谈对象的选择全凭直觉，他们都有某一部分吸引我，创意、个性、作品，或是莫名的原因。

把他们的访谈记录做成一本册子，整个过程，除了去他们的工作室参观，和他们面对面聊天时特别开心、备受启发之外，我必须承认(同时抱怨)，写书或整理资料真的是伟人做的工作。

这本手册的完成，让我觉得自己变成半个伟人，而变成半个伟人的感觉真不同！

即使你跟我一样，通常只看书里的图片，还是希望它能带给你灵感，好的或坏的都可以。

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

内容概要

“只需去做，生活就会改变”，《有些事现在不做，一辈子都不会做了》是一本看了就想去做点什么的好书。

提供的是生活的建议，提供一些大家平时想不到，或者想到了却一直没有去做的事情，并且告诉读者，怎么去做，或者去哪里可以做到。

书里讲的事，不是什么惊天动地的大事，有的只是生活中触手可及的小事。

但是，生活并不是由大事组成的。

这些事，并不枯燥，认真看，每一个都非常有意思，如果这一件又一件的小事都去做了，生活的质量就变了。

作者简介

韩梅梅，女，金牛座。

毕业于北京电影学院导演系

性格认真固执、热爱生活

爱好：小说，唱歌，烹饪，摄影。

著有《写给亲爱的妹妹》等书（即将出版）

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

书籍目录

从现在开始，格外珍惜时间，让生活充实起来请安静下来，想想什么是你真正想要的从现在开始，只吃健康食物从现在开始，把已经做了一半的工作统统完成从现在开始，改变说话的方式从现在开始，感受深呼吸的美丽妈妈的手，你握过吗？

从现在开始，对不了解的领域做一番探索和研究在家里挂一个小黑板从现在开始，运动起来享受一次香香的、热腾腾的泡泡浴买个零钱罐，存点零花钱和一个小孩一起度过一天清理你的衣橱请朋友来家里看一张DVD每个礼拜拿一天只吃素到一个离你很近但从没去过的小街或者胡同转一转从今天开始，忘掉某个长久以来一直困扰你的人或者事为一个特别想买的东西设立一个新账户用钢笔，给某个特别的人写一封信自己动手，画一张画，装裱起来做一个梦境日记想过做义工吗？

行动吧！

和父亲去散散步给你将来的孩子写一封长信为爱学做饭今天去开怀畅饮一杯开始减肥开始写个小说，然后去寻求出版去寻找一个失去联络的朋友带个账篷，露营去清理你的冰箱别出心裁，自己设计一张贺卡就你自己，和月亮相对在出国旅行前，看完一本介绍这个国度的书看一本艺术普及书去录音棚唱歌去找个机会，帮朋友搭一根红线去游乐园尽情地耍一耍去拜访一位老朋友学习品茶搬动家具，重新摆设它们在黑暗中坐一会在白天去电影院，看一场使你流泪的电影取下手表，关掉手机，安静度过一天买个雅致的笔记本，写写日记定期做个体检找个时间，修补某件旧物整理你的照片种植一棵新鲜的植物好好设计一下你的办公桌参加一个你感兴趣的课程干点体力活开展一次没有目的旅行去参观博物馆多看几部纪录片有问题，上维基百科逛逛旧货市场观察一朵花开的过程睡前看一本书在冬天来临前，织一条围巾乘船远行，到海的中央去如果无聊，何不学一门乐器？

找个寺院，听法师讲话听一听老歌睡个午觉和一位老人聊聊天发挥创意，参加化装舞会爱好烘焙的都是好心人去飞机场，度过犹豫不决的时间每年献一次血涂鸦搭火车，去旅行从内到外，清理你的电脑信奉简朴生活的人，不看电视现在开始，慎重选择生命中的访客为自己安排规律的作息现在起，温柔地对待他人

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

章节摘录

插图：从现在开始，改变说话的方式 有时候，相信你和我一样，总觉得心里的感受，很难用语言来表达。

有些话，一说出口，就发现失去了它本来的意义。

所以，佛家说不能说，一说就错。

即便明白沉默是金的道理，但你能管住自己的嘴吗？

如果不能不说话，那么，我们也许应该改变下说话的方式。

不是刻意地去改，是做一些小变化，来让说话变成一件轻松的事情，减少些“言多必失”的困扰。

说话方式的改变，是一个循序渐进的积累过程，不是一朝一夕就能做到的。

所以，要给自己一些时间。

如果从现在开始你能有个确定的意识，注意下说话方式的细节，段时间下来，你会发现自己有了一个质的飞跃。

少用口头禅 人际关系复杂的生活，每天的压力让人难于招架，气息难平。

整天失眠多梦、抑郁寡欢，匆匆行走在人迹繁华的大街上，有人低头横冲过来，不小心磕碰了你的肩膀，也许你会不经意间溜出一句：“有病吧！”

“你有病啊”、“神经病”之类的词语，似乎成了常用的口头禅。

这两个无意中被说出的词语，暗示了一种真正的疾病在慢慢侵蚀我们的健康。

还有一些口头禅，像是“那个”、“你知道吗”、“真的！”

”等等。

需要这些词语来辅助的你，内心一定是漂浮不安的。

只要你稍微平心静气，就能甩掉这些累赘的词语，让自己讲话轻松简洁。

更重要的是一“脱俗”。

说话时用字精确 或许是因为沉默总是让人不安，所以人们才把言语当做沟通思想和情感的最佳方式。

可是我们每天都要听到许多废话。

我们的耳朵受过了多少罪？

它可能早已经习惯了。

可是，我们决定不了别人，至少可以让自己不要成为一个“废话制造机”。

从今天开始，你所说的每个字都正好表达所要说的意思，能传达目的和情感就可以。

不要浪费个字，不要为说话而说话浪费时间，不要用些让人听不懂的字，也不要动不动就叫人猜你说话的意思。

如果你要让某人知道某件事对你来说意义重大，就说“意义重大”，而不要说“因为它怎么样，所以……而且……你知道吗……” 有时候，运用一些姿势和表情来辅助你的谈话，就能完整地表达你的意思。

拒绝脏话 如果你一时冲动想要说那些字，你可以有意识地在脱口之前，克制一下自己，因为现在的你已不再是过去那个率性却无礼的你了。

从现在开始，你的词汇里不包括那些字。

当你想要表达比较强烈的情感时，可以用其他方法，比如，手势或者表情。

但在需要说“请”、“谢谢”的场合，请你一定毕恭毕敬、诚心诚意地说。

不会有人去讨厌一个有礼貌的人的。

如果你平常就是这样，比较容易冲动，经常说脏话，那考验你的时候就来了——看你能不能凭借着这一天约束自己以礼待人，把今天过得比平日更受欢迎一些。

从现在开始，感受深呼吸的美丽 环顾四周，我们生活在什么样的环境中？

很多人在没有窗户的房间里生活，还有堆人在办公室中的电脑、投影机、人工照明器、影印机、传真机、投影机、空调……的辐射线中穿梭。

一个个高辐射量、不健康、不自然的工作和生活环境，以及扭曲的磁场，正在严重地影响着我们。

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

从现在开始，去晒晒太阳和呼吸新鲜的空气吧。

氧气是维持生命的必需品。

身体可以星期没有食物，可以几天不喝水，可是没有了氧气，人体不消几分钟就没办法活了。所以，生和死的差别，就是存在于我们的一呼一吸之间。

应该呼吸新鲜空气这个道理太简单，人人都懂得，可是很少有人会把它拿来认真地思考。

如果你想要专心练习最基本的东西，那么就专注在呼吸上。

每天早上起床之后，在床上，也可以在地板上做几分钟的冥想，体验深呼吸的美丽。

请尝试用手放在眉间和鼻前，集中自己的“神”，体会静下来的美妙。

深沉而缓慢地呼吸，不仅可以放松你的心灵，还可以净化身体。

..... P10-12

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

媒体关注与评论

人的生命是有限的，怎样才算是不虚度时光呢？

也许我们大部分人并没有将时间用在最重要的事情上，你想做什么？

会有什么改变？

会特别珍惜什么？

想要什么样的生活方式？

想知道你还有哪些没有做过的事情吗？

看了此书，你一定会有新的领悟，强烈推荐给每个热爱和珍惜生活的朋友们。

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

编辑推荐

不管你拿到《有些事现在不做,一辈子都不会做了》的时候,是哪个季节,请你发自内心地,为自己做一个调整和计划,不一定只有新年才可以是“新的开始”,每一天,你都可以抛去过往,开始崭新的自我。

你准备好了吗?

就从今天开始,让接下来的人生,成为你最充实、最愉快的时光,让我们一起从小事做起吧!

新的尝试,新的生活!

“如果这一件又一件的小事去做了,你的生活就变得更好了。

” 《有些事现在不做,一辈子都不会做了》适合人群:12-50岁读者、中学生、白领、女性、大学生。

<<有些事现在不做，一辈子都不会做>>

名人推荐

《有些事现在不做,一辈子都不会做了》这本书是全彩的,非常漂亮,它只会给你带来好的心情,人生道理我们都懂,但往往越是知道的越是做不到,很简单的小事,却有很大的意义,创意生活其实很简单,做你没有做过的事,改变才是生活的真理!

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>