



有些事现在不做一辈子都不会做了

这本书就像个计划表，列出了大部分人都能完成的事情，诸如去参观博物馆、每年献一次血等等。坦白说，初见这些名目的时候，心里是很不屑的，觉得大多以举手之劳就能办成，何必搞得煞有介事，好像意义重大似的？

但最终，被一页打动。它说：“就你自己，和月亮相对。”很多年前，有人和我说过，常常望着远方的事物，能锻炼眼肌，对治近视有好处，索性就把月亮当做目标，很长一段时间内，每天晚上要盯着它好一段时间。那时候自然神游物外，思虑良多，更多的时候，想起在远方的一个人。

于是蓦然一惊，原来这件事已被淡忘得这么久了。岁月之中，又有多少事如此，被忽略在记忆里了？就像书里所说，有多久没有陪父亲散步，没有握住母亲的手，没有提起笔来，给知己写一封无法用电脑字符替代的、源自肺腑的信了？

而后再回头去读这本书，细细琢磨列表上的每一件事，慢慢品嚼出一些味道来。

这本书的作者问：能不能暂且抽身出来，平静一下？想想什么是自己真正想要的？于是会发现，买个雅致的笔记本写写日记、参加一个感兴趣的课程、多看几部纪录片，是自己一直想做却未做的事情。

在黑暗中坐一会儿、找个时间修补某件旧物，有时看似无足轻重，今天不做，明天总有时间，于是日复一日地推延下去，直到再无机会。有些事现在不做，真的一辈子不会做了，不是因为没有了时间与机会，而是再没有那样的心境。

也许这些事所能带来的，就是一段短暂的安宁，让人想起已经有点陌生甚至淡忘的情感、习惯、目标，再找到曾有过的的美好与期盼吧。

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

带个帐篷，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，参加化妆舞会

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