

# 《生命中最美好的事都是免费的》

## 图书基本信息

书名：《生命中最美好的事都是免费的》

13位ISBN编号：9787539967691

10位ISBN编号：7539967692

出版时间：2014-1-1

出版社：江苏文艺出版社

作者：【加拿大】尼尔·帕斯理查

页数：312

译者：赵燕飞

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生命中最美好的事都是免费的》

## 内容概要

全世界最幸福的人尼尔，写给所有人的乐活书。

真正的幸福不是惊天动地的事，而是懂得发现生命中的小美好，过自己想要的生活。

5,000万次超人气点击，连续3年荣获全球最佳博客奖，每天有50000新人加入。

持续140周位居国际畅销书排行榜第1名，《纽约时报》国际最高荣誉奖！

全新生活理念“生命中最美好的事都是免费的”，从欧美波及全球，引发了全世界80多个国家数亿人的口碑传播，大学生、都市白领、学校、家庭、企业和社会各阶层感动盛赞。

一本受到全球20余家主流媒体的争相推崇的书。每一篇文章，都引发几十万人内心共鸣。

清新时尚的装帧设计，内文四色全彩印刷，开启一场华丽丽的视觉盛宴，突现典藏版本的华美特质。翻开每一页，都能体会满满的幸福和美好。

世界如此浮躁，把最美好幸福的书送给你最在乎的人。适合每个年龄层的人，适合在任何心情下阅读。一本书，收获的不止是幸福……

在忙碌纷繁的都市中，我们的心渐渐遗失了对美好生活的想象。有时候，我们会忘记那些令我们会心微笑的小事情；有时候，我们会不自觉地感觉世界正在崩塌、陷落，幸福已经成为久远的传说。

但事实上，美好的事情一直都在我们周围，而且全部都是免费的。

当你翻开这本书，每一页都充满令人心动的美妙时刻，每一张图都闪耀着让人沉醉的耀眼光芒，每一段文字都散发着温热迷人的芬芳；

当你翻开这本书，用心感受一片云的静美，一朵花的芳香，和一个推心置腹的人聊一下午云淡风轻的人生。你就会发现，生活中原来还有这么多美好是我们不曾珍惜；

当你翻开这本书，你就打开了美好生活的另一扇窗，阳光温暖，岁月静好。当你打开这本书，你就打开了幸福人生的能量场，懂得珍惜，才会拥有。

它会让你找回你心中那个天真的三岁小孩，让你发现生活中原来有很多值得欣赏的小美好、小快乐，让你在积极乐观的生活态度下变得充实而美满……

愿你在积极乐观的生活态度下变得充实而美满，

愿你带着爱和微笑去珍惜那些出现在生命中的小美好。

# 《生命中最美好的事都是免费的》

## 作者简介

【加拿大】尼尔·帕斯理查

尼尔曾是一位朝九晚五的上班族，他跟全世界任何一个写字楼里的普通白领一样，每天面临着巨大的工作压力和生活压力。经历了两次婚姻破灭和最好的朋友跳楼自杀后，绝望至极的尼尔决定改变自己，重新认识生活，发现生活之美。

于是，他创立了全球第一个记录美好生活的个人网站：生活中1000个美妙时刻

（<http://www.1000awesomethings.com>），这个博客在短短一段时间内形成一股热潮，迅速席卷欧美国家，并获得了被誉为互联网奥斯卡之称的威比奖（The Webby Awards）最佳博客奖，至今已有5200万人点击浏览，每天有50000新人加入。

随着博客的成长和人气的积累，尼尔的影响力越来越大，他提出的全新生活理念“生命中最美好的事都是免费的”，从欧美波及全球，引发了全世界80多个国家数亿人的口碑传播，大学生、都市白领、学校、家庭、企业和社会各阶层感动盛赞。

2011年，尼尔的作品出版后，连续140周位居国际畅销榜第1名，获得《纽约时报》国际荣誉最高奖，被广大读者誉为一本传递幸福生活的乐活书，尼尔因此成为世界上最幸福的人！

译者简介：

赵燕飞，瑞典隆德大学硕士，现任教于国内某高校外语学院。译作有《灵性的觉醒：活出完美的自己》《追溯童年：重塑自我的奇迹》等畅销书。

# 《生命中最美好的事都是免费的》

## 书籍目录

### 目录

长途旅行后回到你自己的床上  
偷偷携带便宜糖果进入电影院  
踩在人行道嘎吱作响的干草上  
那小粒爆米花终于从你牙缝里出来了  
揭掉你新信用卡背后的那层黏胶  
孩子们的饭桌  
遇上附赠电池时  
正在播放的歌词好像就是为你而写的  
猜对了那扇门是应该推还是拉  
尾随你的车好久的警车终于开走了  
学了一个新词，突然走到哪儿都能看见它  
当你回家时狗狗真的很兴奋  
独自在家便纵情跳舞  
快要睡着前，有人给你掖一掖被角  
台球桌上一次开好球的结实击球声  
婴儿在你怀里渐渐入睡  
美好清晨的大伸展运动，伴随着奇怪的响声  
那些让你挪不动地儿的电影  
静静地观赏奶油进入咖啡的过程  
打嗝这一次真的停了遗失已久的东西，在你最不经意的时候却找到了它  
腿上放着一盒比萨欢快地骑车回家  
在超市收银处挑选了一条最快的队  
从一个你不知道是拥抱关系的人那里  
得到一个温暖的拥抱你讲了一个特冷的笑话，却有人笑了  
当你刚好松开加油枪，结果是个整数  
圣诞节前恰好在超市正门口发现了一个停车位  
给一个大公司打电话时立即接通了  
吃掉最后一块盘中餐  
当一切渐渐慢下来  
夜深人静脱掉高跟鞋，光着脚走回家  
当你突然想起这周是个长周末  
两块曲奇在烤箱里融在一起  
小学科学节  
当你从噩梦中醒来，突然意识到它只是一个梦  
痛  
闻到一家老五金店的气味  
穿上那条最显你身材的裤子  
热心帮你平行停车的那个人  
在温暖的被窝里脱掉袜子  
和你亲爱的人一起打盹  
用一个球把另一个卡住的球弄出来  
在遥远的外地看见家乡的车牌  
度假中突然忘了这天是星期几  
和妈妈去影院  
你要见的人比你来得还迟  
在深夜空荡的街道独自一人骑着单车

## 《生命中最美好的事都是免费的》

手机摔在人行道上，结果完全没事儿  
当一大坨耳屎从耳朵里掉出来  
注视了某人好久，终于想起他是谁  
当你的房客走了  
放下最后一块拼图  
跟某人很熟，可以不征求许可就打开他的冰箱  
喝光了你的奶昔，才想起不锈钢杯里还有更多  
清空电脑回收站  
闻着滋滋作响的培根香味醒来  
一步跨越好几个台阶  
朝电影里的人物大叫，颐指气使  
在快餐厅上班的朋友多给了你一点快餐  
穿上你刚从商店买的鞋  
憋了好久终于能尿了  
重要日子的前一晚  
在公园里找到最完美的一片草地坐下  
如果你们在彼此面前放屁很自在  
走进教室看见一个代课老师  
不管你吃什么垃圾食品都完全有理  
剪刀以完美角度轻松划开包装纸  
当你成为某地的常客  
一个朋友开始毫无来由地给你做按摩  
独自在家裸身走来走去  
遇上桶装的东西  
你打喷嚏时，一个陌生人对你说保重  
抚摩某人刚剃的头  
看看你刚擦过的东西掉下多少尘垢  
插播广告时换台，按回去时正好节目又播开了  
跟一帮朋友会面，他们停下交谈来欢呼你的到来  
光速键入你的用户名和密码  
在你已经拥有的东西上发现隐藏的部件  
让你的客人帮你搬特沉的东西  
飞机突然在跑道上加速起来  
脚踩在结冰的水坑上，冰面发出清脆的咔嚓声  
有人夸赞你的新发型  
用手边的东西够到遥控器，省得你起来拿  
公路旅行的最初几个小时  
电话响了，是你心里正在想的那个人  
把室内家具搬到室外  
你的炸薯条里混杂了几片洋葱圈  
狂欢夜小睡  
最后一分钟出炉的滑稽万圣节服装  
当公司活动被安排在上班时间  
大家一起遵守自动扶梯礼仪  
踢掉汽车挡泥板上冻住的雪块  
差一点就成了你的名字  
当你拿到第一间公寓的钥匙  
飞机上冲马桶的巨响  
当你用手指出外太空的一个星座

## 《生命中最美好的事都是免费的》

艰难骑车到山顶，再飞速冲下山去  
跟一帮朋友在地下室看电影  
你的舌头  
深夜把你送到家的朋友，直到看着你进了屋才离去  
在体育方面有令人意外的好表现  
收音机调得很完美，没有一点杂音  
早上醒来好渴，手边刚好有一杯水  
牛排接触热烤架的声音  
先吃掉三明治的皮，留着中间部分最后再吃  
连续不止的打喷嚏  
橡皮泥的味道  
垃圾抽屉  
在理发店热乳霜和刀片贴着你的脖子  
无意中发现某台在重播你最爱的电视剧  
随手翻开书就是你想找的那一页  
用嘴接住食物  
目标进行过半  
突然想起你童年伙伴的电话号码  
笑得太厉害竟然哭了  
没人知道你穿着最爱的那条内裤  
任何需要湿巾和一沓纸巾的食物  
雨刷和你听着的歌是同一个节拍  
坐在你刚铺好的床上，欣赏你打扫房间后的成果  
像曲奇怪兽一样吃曲奇  
职场中的朋友变成了职场外的朋友  
欢快地奔跑到门口，迎接下班回家的爸爸妈妈  
穿上一件新买的、还没洗过的运动衫  
似曾相识的感觉  
把垃圾远远投进垃圾箱  
解开长长的马尾辫  
学会一个新的快捷键  
剧情揭晓之际，你猜到了一个复杂的情节转折  
在出远门前抢到“散弹猎枪”  
摘下牙套后的安详感觉  
你用来接收垃圾邮件的那一个邮箱  
用手指在热蒸汽的镜子上画画  
吃自己花园里长的东西  
发现云朵的奇形怪状  
密友之间那长长的、惬意的静默  
小学的旅游考察  
坐过山车到了顶端还未冲下  
那个你不想参加的社交活动被取消了  
把空气乐器摇滚起来  
做任何让你有洞穴人感觉的事  
曾经关心过你的那位老师  
有一个人为你留电梯门  
电脑游戏破了新纪录  
乘着购物车飙车  
寒夜里大口喝着热汤

## 《生命中最美好的事都是免费的》

雷阵雨中关掉所有的灯  
完美打鸡蛋  
蜷缩成胎儿体位  
古老经典的棋盘游戏  
饮料泡沫到了杯子边缘但没溢出来  
游完泳你的耳朵弹回正常  
商店柜台上那个“拿走一分放回一分”碗  
某人给你占了个座位  
听海水不断拍打码头的声音  
你点的外卖出人意料地早到了  
杂技式睡懒觉  
第一次学会头手倒立  
吃小时候最爱吃的东西  
今天我喊加击  
终于拍到了最完美的照片  
胖胖的棒球员  
下载速度好快噢  
特热的天气喝到特冰的饮料  
看见老人手牵着手  
看见一只超级开心的狗狗在散步  
吃掉盒盖上粘着的冰激凌  
抢到电影院的座椅扶手  
真心赞美一下玻璃  
把团体饭店账单分配得让每个人都满意  
在加油站把擦玻璃工作完美搞定  
把脏碗碟全部塞进洗碗机  
熟食柜台的伙计让你免费品尝熟食样品  
你昨天去过健身房了  
当你还是个孩子时，骑在某人肩上  
拧上发条的咔嚓声  
捡起某个东西，结果它比你想象的要轻很多  
迎接周末到来前的最后几小时  
猜对了是哪个明星在给卡通电影人物配音  
掉了一个玻璃杯，迅速伸出你的脚丫，玻璃杯打到你的脚丫，没有掉在地板上碎裂  
跑步前进赶公交赶火车，竟然赶上了  
从崎岖小路开到平坦大道  
给抽屉里的一只孤儿袜子找到洗漱一新的、一度失散的弟弟妹妹  
室友这个周末不在家  
在你的笔记本或手机没电关机前，你飞速插上电源  
小宠物的呼吸  
把所有购物袋一次性提回家  
叠一张信纸，让它正好可以装进信封  
到了用水管喷水洗车的时间  
陌生人路过，主动提出给你和你身边的人照一张合影  
用吸尘器清洁一块脏地毯，听见小石子全部被吸进软管的声音  
步行或者骑单车，比堵车中的汽车快  
时钟扳回时你获得的额外时间  
有人允许你把钥匙和钱包放进他们的大包包里  
荡秋千荡到最高处的那种感觉

## 《生命中最美好的事都是免费的》

荡秋千荡到最高处的那种感觉  
隐藏的风味  
积雪在你靴子下面咯吱作响  
给刮胡子放个小假  
撵走眼睛里最后一丝睡意  
用你的脚捡起东西  
跨种族明星会战  
开车去吃午饭，  
回来却占到一个更赞的停车位  
餐厅送你的免费面包是热的  
漫长一日后摘下眼镜或隐形镜片  
演唱会上，当你在人群中猜出了演奏的是哪首歌曲  
在高速公路上伴你一路行驶的那辆陌生车辆  
清晨醒来收到一整页面的私人新邮件  
大雨中高速路上方有一座桥  
从你春天穿的夹克口袋里找到宝物  
连根拔起一株野草  
开车越过一座小山  
初吻前期待的时刻  
孩提时代过了就寝时间还不睡  
只有你一人漫步沙滩的珍稀时刻  
你不在时室友打扫了房间  
那一刻，你决定冲一个长长的澡  
看表，恰好是 12:34  
享受许多美味的尖儿  
深秋的夜晚，把车窗放下四处兜风  
什么事情也不做的日子  
你的生日聚会人气很旺  
机场接机  
你的宠物留意到你心情不好，跑过来蹭你  
欣赏你身上的每一处伤疤和划痕  
抵达隧道尽头的光



# 《生命中最美好的事都是免费的》

## 精彩短评

- 1、鸡汤
- 2、The best thing in life,they're free.幸福就是在寒冷的冬天无比想吃巧克力的时候，在鞋盒旁发现了从深圳带回来的，不知是老爸还是阿姨偷偷塞进去的一板巧克力；幸福还是在午饭时间，饥肠辘辘上楼的时候，二楼小徐叔叔端着一盘刚出锅的包子开了门，慷慨地递给我两个；幸福还是在刚下班跟同事嚷嚷着好饿的时候，一个陌生的同事拎着一袋烧饼路过，大方的递给我们一个。幸福这么小，又这么大，大到瞬间满足了，让你觉得你是这世界上最幸福的人。
- 3、有认同感的不多，终于干完了这碗鸡汤...
- 4、小确幸
- 5、只要你懂知足，懂感恩，你就会发现生活中处处有惊喜，就会拥有一双发现幸福的眼睛，就会很快乐。
- 6、太美好了这本书，读了有很大很大的幸福感，做一个天真幸福感恩的小大人
- 7、嗯，这本书记录的都是些生活中时常发生，但可能随时忽略的那些“感觉妙极了”的小瞬间。不得不说作者有这双发现美好的眼睛真的很棒，看完也确实会有更加热爱生活的冲动。不过有句说句，这是一本只需要看每章标题的书，正文实在写得太无聊了。抄几件书中提到的我觉得很美好的事吧：正在播放的歌词好像就是为你而写的；在超市收银处挑选了一条最快的队；你讲了一个特冷的笑话，却有人笑了；给一个大公司打电话时立即接通了；你要见的人比你来得还迟；手机摔在人行道上，结果完全没事儿；重要日子的前一晚；插播广告时换台，按回去时正好节目又播开了；光速键入你的用户名和密码；似曾相识的感觉；那个你不想参加的社交活动被取消了；饮料泡沫到了杯子边缘但没溢出来；看见老人手牵着手.....“感觉妙极了！”
- 8、也许看原版比较好
- 9、学着少抱怨一点
- 10、每天都应该去发现生活中的小确幸，热爱生活。
- 11、生活中处处是美好，只要你抱着一颗善于发现的心。感谢此书，陪我度过了许多个昏昏欲睡的地铁通勤时光。多少次会心一笑，多少次回忆美好，让我觉得生活是可以期待的。
- 12、内容空洞的一本鸡汤小书。
- 13、这种list book以后是不会买了.....有些篇章的文字被图片排版所影响，导致看不清楚。部分文字还是挺有共鸣的，但应该还是外国人看了更加有共鸣些吧~
- 14、跟《从你的全世界路过》一样的适合睡前阅读的让人开心的小故事，
- 15、发现生活中的小幸运！
- 16、书中列举的确实都是生活中非常美好但是容易让人忽略的小事，我能感受到作者是个乐观美好的人，这其实还是心灵鸡汤，但是却要人花36块钱买来就不那么美好了，重点是作者的文笔实在不咋滴，也许是翻译的原因，根本不用看内容，只要看每篇的标题就可以了，出于强迫症我还是翻完了。
- 17、没看完。但喜欢一句话“痛是我们隐身的人生教练，它被缝进了我们的骨头，被扭进了我们的基因，它使我们在不断向前的人生路上保持强壮。”
- 18、翻看了每个大标题，十分钟解决、其中有一个在被窝里脱掉袜子，明天再管它。WTF！晚上睡觉不洗脚啊！！！！
- 19、送礼必备，自己别买。
- 20、.....买书太不认真翻开一看惊呆了
- 21、标题和目录足矣。
- 22、想起来很多微博的段子 可能取材于这本书或者灵感来自于这本书。其实看了有微微的温暖，我们人类呀，一直喜欢温暖的事物。
- 23、都是些小确幸。图片跟排版+1分
- 24、虽然有点傻冒，但是美好的确很简单
- 25、1分太侮辱了...2分最最多，看完我觉得我绝对可以出书
- 26、简单温馨的小书 可以找到共鸣 比如说和公交车一起进站 师傅刚好在等你
- 27、太多东西都是免费的，突然感觉我好有钱
- 28、??????????

## 《生命中最美好的事都是免费的》

还好我买的电子版。。。

29、也许最前沿的学科知识扔需要价值交换,大自然何尝为人类有过丝毫的索取？

30、我们每天都能遇到美好，只是有时候会把这些美好当做理所应当，而忽视了它。

31、还是能被书中的一些字段所感动，比如说拿到自己新家的钥匙，我想肯定很雀跃。这本书描写的生活是国外的，什么时候我们自己也来记录一下作为中国人，什么事情能让我们感觉我幸福满满。

32、圣诞节的早上，窝在被窝里快速翻完了这本书。看每个标题就很清楚了，一些让人会心一笑，而有些因为文化差异确实很难让中国人产生共鸣。最想吐槽的无非是插图，好多年前的QQ空间风格（不知道如今QQ空间里是否还充斥着这样的图），一下子拉低了阅读的体验！

33、我的天 看着介绍以为简直就是最好的书了一定很励志很鸡汤 其实就是类似我们微博之类的东西 结集出版了。。。坑!

34、有白天即有黑夜，可曾想过痛苦也是免费的，负能量也罢，淡然就好

35、美好的事情是很多，不过读起来却很乏味

36、当下

37、书中每一件事都是生活中小小的事，可读起来去感觉很美妙，有种淡淡的幸福感！喜欢

38、一本记录了生活中微小细节却又能让人感到幸福的书。像是日记.....没什么可读性，无聊的时候打发时间还好。

39、目录已阅

40、在琐碎的生活小事中发现美好，鸡汤文。时代华语出品。

41、花12块钱包月的好处就是读到了不喜欢的书也不会后悔买书的钱！我觉得三星有点高.....

42、书没有评价的那么好看，也许因为文化背景不同吧~有些美好的事并不十分可以体会，不过这些标题我还是蛮赞同的

43、美好的标题就吸引了我。读完真的感同身受。每个人都会遇到那些细碎的美好，可作者却有心地做了汇总。感觉作者说出了好多自己想说却不知如何表达的小幸福。读完更觉得生命美好，倍加珍惜。态度，知觉，本真。当看到最后，作者是在生活不顺的悲伤时期写下这些文字，更觉得温暖感动。

44、美好其实信手拈来

45、因为翻译是赵燕飞我看完了标题

46、自己买的书，哭着也要读完，读的如坐针毡。终于在最后一天看完了，这个月也算是圆满了，除了最后的独白有些感人，真的没啥好看的

47、生活小鸡汤 不是我喜欢的口感类型

48、是挺美好的 我觉得这个作者更励志一点

49、又一本咋一翻好看然而不能细看的书，目录已经精华，鸡汤文字和配图让本书大大扣分。

50、对于鸡汤类的书本来就不感冒，抑郁症犯的时候脑子一热买的，虽然很多小事确实能引起共鸣但对于生活的巨大压力和黑暗面来说只能是隔靴搔痒罢了。2不否认这种乐天的性格很好但其实很多人是做不到的。但确实有些东西值得你好好活下去，这本书也许就是种启发。建议心情好的时候看。

# 《生命中最美好的事都是免费的》

精彩书评

# 《生命中最美好的事都是免费的》

## 章节试读

### 1、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第6页

上床时间最差劲了。

电视关机，朋友们各回各家，太阳落山，你孤零零的一个人。

可是就在你快要睡着前，有时候会有一点儿小惊喜守候着你。

就在你快要坠入梦乡前，有时候会有一点儿小美景浮现在眼前。

就在你快要意识消散前，有时候会有点小私话留待要说。

老妈或老爸轻轻走进你的房间，坐在你的床头，笑意盈盈。他们一边微笑着问你今天过得好吗，一边替你理顺额头上蓬乱的发丝，整一整你的被子，把被子拉高到你的下巴。

有时候他们会给你讲个故事，有时候念本书，有时候他们只是微笑着，有时候只是注视着你。无论是什么情况，我们都熟悉那个充满了温暖和爱的小小温馨时刻。

感觉妙极了！

### 2、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第193页

GSS：

——例证

一个交易习惯、惯例。。。。

### 3、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第30页

“走私”糖果吃起来更甜。

这里是成功“走私”糖果的秘籍：

第一步：包包。大大的手提包在这里很好用。女士们，拿出你最慷慨大方的包，骄傲地挎在肩上。其余的人，你们可以试试庞大的背包或购物袋。商务人士，经典的手提箱最配你们。妈咪们，利用一下你们的尿布包吧。唯一要避免的是，黑客帝国风的紧身衣，口袋里玉米馅饼的轮廓会全部凸显出来。

第二步：食物。比如动物软糖、泡泡糖和肉桂小面包。如果你还想冒点儿险，再装上几罐冰汽水、一包微波炉爆米花或者一小瓶威士忌。不过，一定要知道你的极限。油腻的肉丸子和冒着热气的肉汤是专家才能搞定的。

第三步：走路。自信是关键。昂起头，趾高气扬地走，你一定没问题，查票的人一定不会说什么。但如果你真的被拦住了，你每次都可以假装自己有糖尿病：“说真的，这些都是病人服用的无糖食品。”

第四步：吃。用牙撕开薯片包装，枪战中打开汽水，西班牙舞曲中抿一口小酒。进入状态，大嚼特嚼吧。

进入状态，大嚼特嚼。

一切进入状态。

感觉妙极了！

### 4、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第68页

# 《生命中最美好的事都是免费的》

如果你非得背对着太阳,那你只能生活在自己的阴影里。

作者尼尔·帕斯理查曾经和我们一样,朝九晚五的上班族,每天承受着不同的压力。但他经历的未必我们都经历过,他两次婚姻破灭,失去了最好的朋友……简直到了绝望崩溃的边缘。但尼尔·帕斯理查没有绝望,也没有崩溃,他决定改变自己,重新认识生活,发现了生活之美:生命中所有最美好的事都是免费的。

尼尔·帕斯理查说,“尽管南极冰帽在融化,医疗辩论在激化,嗡嗡的电锯在锯断森林,战争在持续”,但如果你愿意面对阳光的时候,你看什么都是亮堂的。如果你非得背对着太阳,那你只能生活在自己的阴影里。

的确,真正的幸福不是惊天动地的事,而是懂得发现生命中的小美好,过自己想要的生活。

## 5、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第46页

## 6、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第57页

看到第57頁的時候心情更加差了。其實很明顯這本書裡面大多免費的場景在國內這種國情中就不是那麼容易實現的。你平行停車停不好的時候根本不可能有人幫你,不吹鼻子瞪眼不耐煩地按喇叭就不錯了。開車去遠方遇見家鄉的車牌,大學生們怎麼可能會有這種資本讓你相遇;與父母的關係不見得可以那麼美好,你甚麼時候看過自己的家人為了跟你去看電影而特意打扮,或者說其實誰會總是願意和自己父母去看電影呢;一個沒有正當家庭性教育的國家,若和父母一起,看到任何親密鏡頭都是尷尬的,或者還會被說看的甚麼流氓電影呢。在中國生活的人還是不要看這本書,越看越難過。

## 7、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第20页

Getting a hug from someone you didn ' t know you were in a hug relationship with

我老爸是一个侧拥人士。

每次我回到郊区的父母家,总喜欢在门口快速地说声嘿或者握个手。但我老爸是个动作敏捷的老年人,他总能迅速闪到我侧面,紧抓我的肩膀,撞撞我的臀部,透过他厚厚的镜片,给我一个温柔的傻傻的笑,只想让我知道他很开心我回家。

有意思的是,我老爸的侧拥几乎是他唯一的打招呼方式。你好!送你个侧拥。再见!送你个侧拥。邻居、外甥、陌生人,甭管你是谁,甭管你是干什么来的,都送你一个侧拥。我老爸的侧拥人人平等,为此他很自豪。

我喜欢观看那些被老爸侧拥的人的表情,当他们突然意识到握手变异为侧拥时的表情。当然,他们原本是打算握手的,但怎料我老爸趁他们不备,娴熟地贴到他们旁边呢?当握手变异,我注意到他们的表情也变化了。从一个礼貌的浅笑、扬眉,转变为一个全然的咧嘴笑。在那一瞬间,他们放松了,沉浸在当下。人与人的触摸和友爱的力量,唤醒了他们内心的博爱,来吧,你和我,我们都是人类大家族的一员。

从一个你不知道是拥抱关系的人那里得到一个拥抱,让你明白还有人在关心你。有时候把击掌和握手免了也挺好。



## 《生命中最美好的事都是免费的》

有时候.....拥抱很好。  
感觉妙极了！

### 8、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-

我们每时每刻都会遇到未知的下一秒，这是件有趣的事情

### 9、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第5页

你还记得你最糟糕的一次睡眠吗？

亲，我是记得的。那是在大学时代，我和几个朋友开着一辆小货车去见朋友查德。那天正好有暴雪，高速路走起来还打滑。虽然天寒地冻，但我们笑声依旧，阔别多年的我们，终于再次与好友们团聚。

那是周五深夜，到了该睡觉的时候了。在这个寂静的大学城，在这个漆黑的地下室，没有干净的被褥，没有柔软的枕头，没有松软的毛巾。我们有的只是几个破烂沙发，墙上几个廉价钟表和一扇空心木头门，外面便是漫天暴雪。

呃，我们该怎么办？

我们用沙发垫拼了几个小床，把旧背心揉成一团做枕头，把沾雪棉大衣盖在发抖的身上做被子。这还不算，那几个表还嘀嗒嘀嗒嘀嗒响了整夜，某人半夜归来，把后门大敞开一夜没关。直到早晨我们才发现，我们所有人的牙都在打战，乒乓球桌下竟然堆着一英尺高的雪堆！

真是噩梦一场，我知道你一定也有过类似经历。

在颠簸的飞机上打盹，在榻榻米或薄床垫上睡觉，在热带雨林走风漏气的帐篷里宿营，这些或多或少你都曾经历过。糟糕的睡眠、可怜的睡眠、不舒服的枕头、奇怪的闹铃声，搞得你一夜神经兮兮、翻来覆去。

但是在这些噩梦般的睡眠之后，当你回到家中，回到你暖和舒适的天堂般的床上时，感觉真是太好了。是的，你就是一头熊，把干草和热泥搅在一起，筑成你漫长冬眠的栖息地；你就是一只鹰，飞过风雨飘摇的树顶，飞回你舒适的小窝。

你松软的枕头、温暖的法兰绒床单和设好的闹钟，在乖乖等候着你。

欢迎回家，宝贝。

你做到了。

感觉妙极了！

### 10、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第83页

GSS：

——例证

与他人联结的需求。。。

### 11、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第60页

書裡面的情節太多都是我幻想的生活方式了，我越看越難受；我媽根本不知道培根是甚麼，只有我自己煮咖啡，我又怎麼去奢望一個美好的早晨能從咖啡和培根香中醒來會有多麼美好。看完之後不想移民才怪呢！

## 《生命中最美好的事都是免费的》

### 12、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第1页

帕斯理查为我们提供了极具当代感的每日灵感，他的书超越了《心灵鸡汤》。帕斯理查是一位虔诚而动人的乐观主义者，他从没完没了的坏消息中，辨认出机会，与人性一起击掌相庆。  
——《出版者周刊》

出人意料的暖心……下雨天你的最佳伴侣。  
——《纽约时报》

庆祝和尊重生命中小小的欢乐！  
——《今日美国报》

提醒自己生命中还有更甜蜜的一面，提醒自己留意寻常小事中的乐趣，挺好的，比如揭掉你新信用卡背后那层黏胶，偷偷携带便宜糖果进入电影院。原来生命真的很妙。  
——《卫报》

开怀大笑吧，这些事情你好像想过了一千遍，但就是还没把它们写到纸上。  
——英国广播公司（BBC）南美

凌厉但却不带傻气的乐观，它不是在讲生活中发生了多么棒的事情，而是生活中发生了的事情有多棒。  
——《多伦多星报》  
具有让你开怀大笑的幽默，夹杂着恰到好处的怀旧。  
——《连线杂志》

阳光绝不会甜得发腻，这本书用《音乐之声》原型玛丽亚·冯·特拉普的声线，用杰瑞·宋飞的机智独白，道出了生活中的一件件小妙事。  
——《温哥华太阳报》

从令人开怀大笑到尖酸辛辣（但不会肤浅无聊），帕斯理查的《生命中最美好的事都是免费的》几乎适用于全人类……帕斯理查没有为我们规定出一个最好的生活方式，反而，他用许许多多的小例子，提醒我们已经在这般生活了。  
——《赫芬顿邮报》

即便是一个刻薄的白人也不能否认《生命中最美好的事都是免费的》的吸引力。  
——克里斯丁·兰德，《白人喜欢的东西》作者

尼尔·帕斯理查在平凡生活里发现奇妙。

# 《生命中最美好的事都是免费的》

——格雷琴·鲁宾，《幸福工程》作者

本书的最妙之处在于，它让我们意识到如果你享受生活中的简单时刻，你就会变得更快乐。

——本·哈尔，《偶可以吃个汉堡吗？》作者

读你的博客总能带给我微笑，感觉就像在跟你交谈一样。

——作者妈妈的电子邮件

1000awesomethings.com是本书的网站。

——弗兰克·沃伦，《邮寄秘密网》作者

如果欧内斯特·海明威现在还活着，他会说：“我都112岁了，谁行行好杀了我吧。”但我猜他也会喜欢这本书的。

——贾斯汀·哈本，《我老爸的胡言乱语》作者

《生命中最美好的事都是免费的》告诉我14001件值得开心的事情，关注生活的阳光面，妙极了！

——芭芭拉·安·基普弗，《14000件开心事》作者

幽默，甜蜜，恰到好处的怀旧和善良，牵引出你内在的盲目乐观女神波丽安娜。我敢说，你在读这本书的时候会情不自禁列下属于自己的妙事大全。

——珍·耶茨，《蛋糕灾难》作者

帕斯理查描述妙事的机敏方式，以及他对妙在何处的独特解读，是让这本书非同寻常的关键。这些聪慧的生活观察是令人欢欣的杰作，它出自我们年轻人中的一员——帕斯理查。

——《埃德蒙顿杂志》（加拿大）

这本书妙到让我禁不住蜷起脚趾，拥抱爱人，在被窝里卿卿我我。

——扬米·穆恩，《不同》的作者，哈佛商学院工商管理学教授、副院长

尼尔·帕斯理查本人就很妙，应该排在《生命中最美好的事都是免费的》第一位。

——《环球邮报》（多伦多）

13、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第1页

14、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第1页

我们都会磕得红肿。



## 《生命中最美好的事都是免费的》

我们都会上下颠簸。

没有人能预测未来，但我们都明确知道一件事：未来不会按照计划展开。

是的，我们都会经历高潮、重要日子和自豪时刻。在弥留之际，那些如褪色明信片一般的记忆会浮现在我们的脑海里，它是在毕业讲台上的大眼睛，它是婚礼上父亲和女儿的一支舞，它是产房里婴儿的健康哭声。散落在这些重大时刻中间的，是那些小小的时刻：圣诞节清晨奶奶苍老的拥抱；两岁小孩递给你一束蒲公英，说“我爱你”；周日早晨你的男朋友赖在床上凝视着你微笑。

但是正如我所说：

我们都会磕得红肿。

我们都会上下颠簸。

很悲惨，但意外会发生，伤害会发生，你无法预料。

你的丈夫可能离你而去，你的女朋友可能出轨，你的头痛可能加剧，你的狗狗可能在马路上被轧扁。是的，你的孩子可能跟黑社会混在一起，可能惹上麻烦，很悲惨；你的妈妈可能得癌症……你的爸爸可能很小气。

会有一些时候，你跌落到谷底。会有一些时候，你哭泣着睡着，胃拧着疼，心穿了孔。你可能会问自己，这样活着值得吗？你可能会认为不值得。你可能会问自己，我能挺得过来吗？你可能会向老天求饶。

但是，当坏消息将你打倒，当痛苦渗入你的骨髓，我真心希望你知道，你永远拥有两个选择：

1. 你可以永远在昏天黑地中打转。

2. 你可以哀伤，然后用一双平静的眼面对未来。

当然，在记录妙事的这几年中，生活也给过我几次耳光。有搬到一个新镇子的无比孤单，有失败婚姻的破碎的心，有一个朋友自杀的如潮悔恨。

但是我很幸运，因为这两年来，每当我跌倒、沮丧或忧郁时，我都是一条出路，一颗秘密药丸，一瓶魔法药水，一碗冒泡热汤。我希望你也知道这药方，我希望你也喜欢这药方。

毕竟，你正在读的就是这药方。

是的，妙事让我的生活变得更好，我希望它也能让你的生活变得更好。

说实话，现在我已经不能一天不想着几件小妙事偷乐了。无论它是脚踩在刚刚结冰的水坑上，憋了好久终于能尿了，还是开车到十字路口灯刚好变绿，这些小妙事总能给我带来很重要的快乐。

所以，来吧，来吧！你支持我吗？谁支持我？如果你的拳头上也有几块红肿，如果你的眼角也有鬼祟的亮光，如果你也有一个蠢蠢欲动的老灵魂，喜欢冲陌生人微笑，喜欢在婚礼上跳舞，喜欢使劲挤那种带泡泡的塑料包装，那么，来吧，加入我的妙事运动。

我诚挚地希望，我的妙事可以帮助跟我一样的伤心人在伤心过后继续前行，提醒他生命中最棒的事情是免费的。对跟我一样的人来说，也许它是一架梯子，让我们爬出深井；或是一束亮光，照亮黑暗。对其他人来说，也许它只是马桶上的一声微笑，入睡前的一点儿安宁，或是引发辩论的一丝火星，争论着什么对你、对我、对他最重要。

对我来说，我知道我将会经历更多黑暗的日子，我知道我的朋友们也会如此。但我愿意这么想——让人挪不动地儿的电影，隐藏的风味，狂欢夜前的小睡，这些都总会带给我欢欣，伴我走到黎明。

尽管南极冰帽在融化，医疗辩论在激化，嗡嗡的电锯在锯断森林，战争在持续，但我希望总有那么一个特别的秘密基地，在那里，我们可以关掉亮光，搂抱成一团，舒舒服服地聊一聊生活的甜蜜一面。感谢你阅读《生命中最美好的事都是免费的》，能与你一同走入这本书，我感觉自己是如此幸运、荣幸和感激。当我们一路向前，一路生活，感谢你让我们的故事紧密相连。

希望你喜欢这本书。

尼尔

### 15、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-前言

会有一些时候，你跌落到谷底。会有一些时候，你哭泣着睡着，胃拧着疼，心穿了孔。你可能会问自己，这样活着值得吗？你可能会认为不值得。你可能会问自己，我能挺得过来吗？你可能会向老

## 《生命中最美好的事都是免费的》

天求饶。但是，当坏消息将你打倒，当痛苦渗入你的骨髓，我真心希望你知道，你永远拥有两个选择：1.你可以永远在昏天黑地中打转。2.你可以哀伤，然后用一双平静的眼面对未来。

### 16、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第295页

生命之所以伟大，是因为我们仅有如此短暂的时间去体味那些细小而又美妙无比的时刻。那美妙的瞬间就是现在，那些时刻正在溜走，它们一直一直在飞逝。

你永远不会比现在的自己更年轻。因此，我相信，如果你拥有良好的生活态度，无论生活如何打击你，你都能抬起头继续前行，感知你周遭的世界，承认内心中三岁的自己，意识到让生活美好的那些小小的快乐，做真实的自己，心安理得地做自己，顺从你的心意，置身于能让自己快乐的事情中。最后，你的生活将会变得充实而美满，你的生活才真正变得美妙而精彩。

### 17、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第12页

你能做到。

一边四处走动购物，一边监视收银台动向，以便挑选一条最快的队。这里是快速结账的五个小贴士：

1. 远离绿色蔬菜。离那些满载奇怪物产的购物车远点儿吧。装着小袋胡荽叶或香芹的购物车，绝对结账很慢，因为收银员不得不查看蔬菜代码。

2. 占位子，愤怒的脸。小心那个端着一个蛋糕的单身男士。当然，乍看去他可能结账很快，但他也可能在给别人占位子，推着满满一车商品的另一半即将闪亮登场。如果他在紧张地四下张望，离这个队远点儿。

3. 装袋工。很不好意思地告诉你，你的装袋技术实在太烂。看看你，把冷冻豌豆和新鲜面包放在一起，土豆放在鸡蛋上面，一个包超沉一个包超轻。不行，你必须把装袋任务留给专业人士。记住，一定要排在一条有装袋工的队列里。

4. 广告传单，闪人。捧着皱巴巴的广告传单的顾客，很可能会问许多问题，或者迟缓地撕下优惠券。记住这句顺口溜：“传单在手，那队不走。”阿门，把这句唱给你妈妈听吧。

5. 收银员手快，问题全无。我们寻找的是一双快手，信用卡飞快一刷，收银抽屉砰地合上。远离有两名收银员的队伍，因为其中之一是实习生。在远处默默支持他们的成长吧，等到他们学会两个袋同时打包时再来光顾他们。

是啊，在便利店收银处排到一条最快的队，是多么令人兴奋啊。当你选择正确时，你就像是商店里的卧底警察——监视顾客，打量收银处，迅速闪入队列，风光结账。

感觉妙极了！

### 18、《生命中最美好的事都是免费的》的笔记-第279页

如果你足够幸运地有了一个什么事情也不做的日子，你要对自己好一点，什么事情也别做。给你的大脑放个假，懒洋洋地躺在被窝里，泡一个长长的热水澡，点一份好吃的外卖。当你在吊床上摇来摇去，逗你的猫咪玩，或是窝在沙发里看电视剧时，别觉得有负罪感。

偶尔享受一下这样一个毫无产出的白日梦日子，蛮好的，没有压力，笑容缓慢。

# 《生命中最美好的事都是免费的》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)