

# 《生命要浪费在美好的事物上》

## 图书基本信息

书名：《生命要浪费在美好的事物上》

13位ISBN编号：9787511279899

出版时间：2015-5

作者：【台湾】朵朵

页数：232

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)

# 《生命要浪费在美好的事物上》

## 内容概要

微信时代最纯净的心灵成长书！台湾第一心灵作家朵朵，台湾媒体评选最受憧憬的女性第一人，写给千万都市女性最温暖的心灵祝福！

连续15年位居台湾心灵美文畅销榜单TOP1，新文章1分钟内创下百人点赞记录，单篇文章点赞超过5000人次，累计分享超过1000万次！

全新生活理念“生命要浪费在美好的事物上”，从台北风靡东南亚及欧洲各国，引发新加坡、首尔、东京、马来西亚、上海、北京、广州、香港等国家和地区不同行业年轻人喜爱，每篇文章都曾引发几十万人内心共鸣。

幸福的人，不是因为拥有太多，而是对所有美好的事物心存感激。慢下来，把日子过成诗，让活得太仓促的人重新发现平淡生活的柔美诗意。

100则柔软温暖的智慧小语，100幅唯美暖心的精美插图，带你走近你安静美好的时光，收获稳稳的幸福。

当你打开本书，用心感受每一篇文章，每一张图片，回想生活中每一个幸福的瞬间，你就会发现生活中原来有这么多值得欣赏的美好和快乐，烦躁焦虑的心情瞬间变得轻松舒畅。

.....  
朵朵写微笑，温暖了干枯的心；

写宁静，安抚了躁动的灵魂；

写幸福，让我们在生活中处处都能找到快乐的理由。

这一次她再度透过文字的力量，温柔地告诉我们：生命要浪费在美好的事物上。

快乐时有阳光照耀，寂寞时有月光亲吻，就算伤心落泪了，也有温柔的雨丝相伴。

生活的美好，就是和喜欢的一切在一起。

安静的夜晚，点一盏灯，煮一豆羹，赏一抹月光，把灵魂一点点擦亮。随便翻开一页，邂逅其中任意一句，用心感受每一篇文字的芬芳，用心体会每一张图片的精美，与朵朵一起走进内心深处最安静最美好的宁静时光，细细品味那些隐藏在日常生活中微小的快乐和幸福。

人生短暂，真正的幸福，不是活成别人那样，而是能按照自己的意愿生活；做自己喜欢的事，爱自己喜欢的人，把时间浪费在美好的事物上，不要被世俗的困扰束缚。

慢下来，不要急，让灵魂跟上你的脚步，享受生命的从容盛开，让活得太仓促的你，重新发现平淡生活的柔美诗意。

# 《生命要浪费在美好的事物上》

## 作者简介

朵朵

台湾女子，心灵作家。

内心静美，从容优雅。

曾经是典型的文艺少女，喜欢与世无争的宁静生活，拥有一个非常接近天空并且可以眺望群山的阳台；喜欢温暖的朋友，也希望自己是个温柔的人。

后来成为一名深受欢迎的心灵作家，养了一只可爱的猫，还有许多不请自来的花花草草；天天都要阅读、散步、静坐和瑜伽，时时刻刻都觉得人生如梦。

喜欢——把最美好的世界摊开在你面前，一心只愿，你能爱这个世界，并把生命浪费在美好的事物上。

.....  
朵朵写微笑，温暖了干枯的心；写宁静，安抚了躁动的灵魂；写幸福，让我们在生活中处处都能找到快乐的理由。这一次她再度透过文字的力量，温柔地告诉我们：别担心，我们拥有全世界的爱，无论是晴天、雨天、微风吹拂、月光洒落，都是这世界给我们的力量，足够我们继续奋战下去，而也因为有了这样的爱，我们可以选择做最真的自己，再也不会感到孤单。——台湾诚品书店

夜晚安静中，点一盏灯，煮一豆羹，赏一抹月光，把灵魂一点一点擦亮。随便翻开一页，邂逅其中任意一句。与朵朵一起走进生命中安静美好的时光，慢慢享受生命中那些渺小却重要的爱好、乐趣，让一颗身处浮世的心不再彷徨、焦躁、不安。——台湾博客来书店

100则最温柔的智慧小语，让我们的心得以安歇。

朵朵像一个最懂你的好朋友，在温柔的夜里与你对话，用清醒，柔软的文字直抵灵魂，抚慰你的孤独和疲惫，给你都市中温暖前行的力量。——台湾金石堂书店

# 《生命要浪费在美好的事物上》

## 书籍目录

### PART 1

一切的爱都是从爱自己开始

003 日日的宁静与流动

004 日日的结束与开始

007 以自己喜欢的方式去生活

008 用心去感受每一个片刻的宁静

010 身心愉悦，才是幸福的真正源泉

012 走到生命的哪一个阶段，都该喜欢哪一段时光

014 人生就是风的故事

017 在茫茫的人海里相遇

018 修行微笑，自爱于心，心暖花开

020 一切已经过去了，像拂过的风

023 走出去，让心灵去邂逅未知的自己

.....

### PART 2

享受吧，生命中最美好的时光

054 你笑了，全世界的花都开了

056 静静地欣赏一朵花开的时间

059 接纳不完美的自己

060 爱情是一树一树的花开

063 让心中充满喜悦

064 学会接受一切的发生

066 用顺其自然的心态，过随遇而安的生活

069 以你最美的姿态过生活

070 让心灵的镜子照向光明，让黑暗躲到角落

072 珍惜每一个与自己温暖相拥的时光

074 爱，是通往幸福的唯一道路

076 用心发现生活的美好时刻

078 世上没有不幸福的人，只有不快乐的心

.....

### PART 3

愿日后谈起时，你会被自己感动

106 你所受的苦将会照亮你未来的路

108 遇见真实的自己

110 我们要好好爱自己

112 独处是爱的基础

114 宽恕自己，让心灵重获自由

116 接纳情绪，体会幸福和快乐

118 改变，从心开始

120 感受嵌入生命中的爱情

122 在找到生命的另一半之前，先找到自己

124 当内心有天堂，我们便身处天堂

126 拥抱每一次心情的潮汐

129 承认彼此的不同，爱情才能长久保鲜

130 我们爱着的那些人，教我们把眼泪流成诗

132 学会真心地感恩生活，学会由衷地欣赏自己

134 当你改变，整个世界都变得奇妙了

## 《生命要浪费在美好的事物上》

136 做一个安静的人，给自己一段柔软的时光

.....

### PART 4

永远相信美好的事情即将发生

149 把时间浪费在美好的事物上

150 时间和过客，终将使你成长

153 人生的旅途中，让自己活得有滋有味

154 生命如一泓清水，永远奔腾下去才最美

158 聆听自己内在宁静的声音

160 生活的美好，总在你不经意的时候，盛装莅临

162 在未知的旅程，遇见最美的自己

164 人生是一种体验，一种经历，一种探索

166 人生路很长，但天总会亮

168 发现那些生命中的小美好

173 改变，是为了遇见更好的明天

174 这些年，我们都忘了好好爱自己

176 生命是一场旅程，我们在路上发现美好

.....

## 《生命要浪费在美好的事物上》

### 精彩短评

- 1、配图都是百度同款，内容一味鸡汤，关键是碗烂鸡汤，一味呼吁，毫无实际意义。
- 2、21世纪的《罗兰小语》，还挺治愈的。
- 3、美好事物
- 4、很温暖的一本书，适合夜深人静，慢慢翻阅。
- 5、土土送的生日礼物
- 6、语录形式的一本书，温馨，平淡，适合每天睡前读一点，通过它来检视自己，回想起有关的故事。五星。
- 7、生命要浪费在美好的事物上”
- 8、嗯 我又做了一次标题党
- 9、语录形式的一本书，温馨，平淡，适合每天睡前读一点，通过它来检视自己，回想起有关的故事。
- 10、小散文，给我看见作者眼中的太阳星辰和风云变幻与自我之间的联系。一篇文仅有几行字，阅读感触不深还觉得有点飘忽，还是比较喜欢张德芬老师的心灵书籍更侧重于生活。
- 11、很简短的文字 刚开始以为是童书 但是简简单单的翻阅 喜欢 心境很美好
- 12、线上活动中奖 这书是奖品 说白了就是鸡汤书 觉得写的还不错 鸡汤这种东西 喝再多都没用 即使很多道理很多话你都懂都会说 但是还得看自己的生活态度和生活方式 不过这本书蛮多我都挺赞同的 因为我就是这么干滴 哈哈
- 13、人在心情不好的时候 文字的治愈功能其实是很差的 道理我都懂 放下自己还是很难
- 14、非常温暖的一本小书。
- 15、不素我的菜啊
- 16、这本书里我最欢喜的一句话，莫过于作者在序里写道的：“这个世界一直爱着你。”诚然，生活无常，抱怨随困扰叠生，我们需要有这样的心态，相信生活在别处，相信这个世界的美好。提笔至此，想起了多年前，大概高中时，翻过落落一书，里边有一句“太阳尚远，仍在”的话至今还感动着我。《生命要浪费在美好的事物上》一书的作者想用每一篇的小语，向我们传达一种生活态度：生活的每个方面，我们都会遇到挫折，在挫折面前，我们会沮丧、会困惑，但是在情绪的背后，我们可以选择对待的心态，相信“这个世界一直爱着你”，相信《圣经》的智慧，即上帝都给每个人准备了一份礼物，至于找到与否因人而异，因此，把生命浪费在美好的事物上吧，或许你可以找到上帝的礼物，或许你可以收获到生活的诗意。

# 《生命要浪费在美好的事物上》

精彩书评

# 《生命要浪费在美好的事物上》

## 章节试读

### 1、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第193页

真正的放下是心的放下，如果心没有放下，就算躲到天涯海角，烦恼还是如影随形。心的放下只在一念之间，而这一念，就是天堂与地狱的差别

### 2、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第4页

再多的如风往事都该放下了。在风中，一切都该释怀，一切也都该被原谅。——《生命要浪费在美好的事物上》

### 3、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第67页

有些事不是努力就可以得到的。  
也许用功读书分数就会进步，但不是所有的事都能比照办理。  
就像你无法努力让一个人爱你。  
就像你无法努力让一个人只想和你在一起。  
亲爱的，你唯一能做的，是放下他，放下徒劳的努力，然后好好做你自己。

### 4、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第25页

万事万物都在变化之中，没有绝对的是非好坏，只是能量转换的不同。  
一切都是无常，一切都是流动，一切都是无常的流动

### 5、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第56页

每一朵花都是一个完美的小宇宙。  
从花瓣看去，你看见精巧的平衡。从花心看去，你看见无尽的奥义。

### 6、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第29页

后来你才发现，喜欢那个人，其实是因为喜欢他对待你的方式。  
当他对待你的方式不一样的时候，你感动失落，觉得他变了。  
其实他没变，他一直就是那样的人，只是他对待你的方式变了，只是他不再像以前那样爱惜你了。  
亲爱的，没什么好难过的，他还是他，你还是你，只是一切悄悄地斗转星移了，只是过去的时空无法再回来了。  
但你会再遇到另一个人，另一个人懂得如何真心对待你的人，一如星星会陨落也会生成，太阳会西下也会东升。

### 7、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第41页

入世恰如流云。云总是依着风流，人总是跟着缘走。仰望天空里的云散云聚，就像看着人间种种无常。也像流云的好聚好散，亲爱的，在如风一般的缘聚缘灭里，你也要有着云来云去的潇洒与自由。

### 8、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第13页

这个世界就像一个投币式的贩卖机，你投入正面思考，它就送出快乐给你；你投入负面想法，它



## 《生命要浪费在美好的事物上》

也就吐出不快乐给你。

### 9、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第170页

你有很多想法，你对未来有许多盼望，你也期待成为某种自己想要的样子。但你从不行动，因此你也始终停在原地不动。

人生不在于成就多少，而在于是否好好自我发挥。所以，去燃烧，去发挥自我，去活出属于你的生命。只要一个行动开始，就可能点燃一把火焰。

### 10、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第3页

你穿越重重人生变化，日复一日往前奔赴。但你的心中始终安然不动，如水波不惊。生活总是处于流动的状态，但心境却维持着清澈安宁；你需要外在的昂扬，也需要内在的淡定。亲爱的，如果你的新是一池宁静的湖水，那么你的生活就是一条流动的河。宁静的新与流动的生活，平衡了你的里面与外面，让你可以自在地独处，也可以从容地融入人群。

### 11、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第61页

对待爱情，人们总是有着期待永恒的痴心妄想。谁都希望爱情永远是一朵最美的花，是最盛开的绽放。但世上没有不凋的花，就像没有只有快乐的爱

### 12、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第54页

你笑了，身心放松了，烦恼也远离了。你笑了，全世界的花都开了，快乐的蝴蝶也飞来了。

### 13、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第1页

你看，云是如此飘浮不定，随风散聚，没有固定的形状，一如你心中那些烦恼忧愁，那些丝丝缕缕，也是随生随灭的。云总是无声地告诉你心灵的真理，你的心所反映的也不过是虚幻的云影。——《生命要浪费在美好的事物上》

### 14、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第2页

亲爱的，外面的世界总是与你的心共振着。若你的心混乱，所遇见的就是混乱。若你的心和平，所遇见的就是和平。——《生命要浪费在美好的事物上》

### 15、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第1页

夜晚安静中，点一盏灯，煮一豆羹，赏一抹月光，把灵魂一点一点擦亮。随便翻开一页，邂逅其中任意一句。与朵朵一起走进生命中安静美好的时光，慢慢享受生命中那些渺小却重要的爱好、乐趣，让一颗身处浮世的心不再彷徨、焦躁、不安。——台湾博客来书店

## 《生命要浪费在美好的事物上》

### 16、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第166页

你看过不弯曲的河流吗？

除了人工开凿的运河，这世界上有哪一条河流是笔直流入大海的呢？

在深山的幽境之地发源，成为惊险的瀑布，流过起伏的地表，转过岩层堆积的石岸，总要经过曲折的过程，最后才能汇入平原，流进大海。

亲爱的，你的人生也是一条河，总要经过各式各样的遭遇，有过喜怒哀乐的心境，最后才柳暗花明。

### 17、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第103页

过去的已经过去。在另一个时空，曾经有过花的盛开，但如今一切成空，最多只有花的残骸，你无法让已逝去的再回来。

所以，别再试图攫取空中的余香，那早已不复存在。

只要相信，所有的得到与失去都有意义；昨日有昨日的花落，明日有明日的花开

### 18、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第11页

暗流会找到出口，玉石你的身体承载着心里的伤，以具体的病痛方式呈现。

因此，你需要u难懂，或是舞蹈，或是瑜伽，或是慢跑，或是其他，总之让你的身体流动起来吧，这样才能化解那些淤积的情绪。

身心灵一体。有快乐的心里，才会有轻盈的身体，反过来何尝不是呢？

亲爱的，当你的身体清爽了，心理才会健康。

### 19、《生命要浪费在美好的事物上》的笔记-第88页

幸福在于，你拥有双手，可以接纳也可以给予。

你拥有双耳，可以听见悠扬动人的音乐。

你拥有双眼，可以看见这个美丽的世界。

你拥有双脚，可以往你要去的方向前进。

幸福还在于，你拥有一颗温热跳动的心，可以让你感到所有的喜怒哀乐。

# 《生命要浪费在美好的事物上》

## 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)