

《有些事，现在不去做后悔一辈子》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：148000

印刷时间：2014年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787518002153

编辑推荐

在时光隧道里，人们总在马不停蹄地走过，来不及停留、来不及等待、来不及实现想了千百遍的梦想，甚至来不及向*爱的人说一句“我爱你”。人生总是这样，今天来不及去做的事，可能今生都来不及再做了，今天来不及见的人，可能今生都不会再相见了，今天来不及说的话，也许今生就没**会再说了。那些还来得及去做的事，就马上去做，还来得及说的话，就马上去说，别让人生充满遗憾，别让自己追悔那已经遥远了的美丽。

作者简介

易东：生于人杰地灵的张衡故里——南阳，毕业于河南师范大学中文系，曾为某杂志社编辑，现为自由撰稿人。常以敏锐多变的视角发现和看待社会的微妙变化，用真实的体验感悟人生、分享心语。其作品风格温馨、亲切、中肯、积极，给人以真实、温暖的力量，如一轮暖阳照耀人心，又如一轮明月净化心灵。策划出版过畅销书《做事先做人》，近期出版的图书有《超级气场修炼课》《社交中的心理学诡计》等。其中，《社交中的心理学诡计》台湾繁体版《懂的人都不说的社交心理诡计》，连续近一年盘踞诚品网路书店心理励志类畅销图书榜前五位。

目录

第一辑 塑造最好的自我，在人生的高峰感受世界的开阔

- 1.从现在开始，只吃健康食物
 - 2.记住，每年做一次体检
 - 3.每天都坚持读几页好书
 - 4.拜访自己敬仰的人，让经历成为一种激励
 - 5.结交一些成功人士，学习他们身上的优点
 - 6.取得小小的成功时，送件礼物犒劳自己
 - 7.勇敢创业搏一次
 - 8.找到一份感兴趣的工作，让工作成为一种快乐的享受
 - 9.保持规律的作息和运动，让生命充满活力
 - 10.规划一份合理的商业保险，减少自己的后顾之忧
 - 11.在擅长的领域参加竞赛，证明自己的实力
 - 12.学一门一直想学但始终没学的技能，挖掘自己新的潜能
 - 13.悉心装扮自己的办公桌，把公司当成第二个家
- 第一辑
塑造最好的自我，在人生的高峰感受世界的开阔 1.从现在开始，只吃健康食物
2.记住，每年做一次体检 3.每天都坚持读几页好书

- 4.拜访自己敬仰的人，让经历成为一种激励
- 5.结交一些成功人士，学习他们身上的优点 6.取得小小的成功时，送件礼物犒劳自己
- 7.勇敢创业搏一次 8.找到一份感兴趣的工作，让工作成为一种快乐的享受
- 9.保持规律的作息和运动，让生命充满活力
- 10.规划一份合理的商业保险，减少自己的后顾之忧
- 11.在擅长的领域参加竞赛，证明自己的实力
- 12.学一门一直想学但始终没学的技能，挖掘自己新的潜能
- 13.悉心装扮自己的办公桌，把公司当成第二个家第二辑
- 让爱回家，别让爱成为永久的伤痛 14.不再暗恋，用最浪漫的方式向他表白
- 15.家人不是私有财产，请给他们爱和尊重 16.如果初恋不成功，那么就永远珍藏
- 17.带父母去旅游，陪他们旧地重游 18.把家人的欢乐记录下来
- 19.向亲爱的人传达“爱”的信号 20.每年去照全家福，感受家的温暖与和睦
- 21.掌勺，为全家人做一顿丰盛的饭菜 22.组织一次同学聚会，重温校园时光
- 23.联系久违的朋友，让他知道你在惦记他
- 24.如初见般温柔地对待身边再熟悉不过的亲人 25.给长大后的孩子寄存一份礼物
- 26.热烈地爱一次，别去计较得与失第三辑 体悟万物，感受生命的律动
- 27.古战场走一走，感受历史的厚重 28.在乡间居住数日，享受田园风光
- 29.看几部老电影，听几首老歌，细数流年 30.结交外国朋友，解读不同的文化
- 31.培养一株植物，记录下它一年四季的变化
- 32.去听一个喜欢的歌手的演唱会，感受歌声的震撼
- 33.淋一场牛毛细雨，闻一闻泥土的芳香 34.到海中潜水，感受水下的生命世界
- 35.与老人聊天，倾听他们的人生 36.参加几次婚礼，从内心倾听和祝福真爱的存在
- 第四辑 感谢生活，带着感恩的心回馈人间 37.做志愿者，帮助需要的人
- 38.拜访你的启蒙老师，与他一起回忆最初的时光
- 39.生日当天给父母写信，感谢他们给了你生命
- 40.原谅伤害自己的人，也向自己伤害过的人道歉
- 41.参加一次葬礼，体味生命的可贵 42.检讨自己，把忏悔写下来
- 43.年末时，用笔记录自己对一年的感悟和心情
- 44.定期买一张彩票，在奉献中享受乐趣
- 45.对见到的每一个人微笑，把快乐传递出去
- 46.置一片菜园，感受付出与收获的乐趣第五辑 遵循心灵的声音，发现另一个自己
- 47.一个人去旅行，享受在路上的感觉 48.从现在开始，在日记本上写下每天的心声
- 49.适当哭泣，告诉自己有时可以卸下坚强 50.为自己录像，看看别人眼中的自己
- 51.像明星一样做一次舞会的焦点 52.像孩子一样买个存钱罐，把硬币存在里面
- 53.找个孩子玩一天，像他一样开怀大笑 54.重游儿时的住所和校园，感受时光的可贵
- 55.体验一次蹦极和跳伞的刺激，让人生有一次冒险 56.在黑暗中倾听心灵的声音
- 57.去心仪的地方走一走，置身心于其中参考文献

[显示全部信息](#)

时光稍纵即逝，人生最后悔的是来不及。

我们总是计划未来，却又迷失其中。

我们总是想着等到如何之后再去做，却总是没有机会。

有些事，我们总是没有机会去做，等到想做的时候，已经来不及做了。

有些人，我们总是没有时间见，等到想见了，却再也没有机会了。

我们总是在马不停蹄地错过，错过时机，错过缘分，错过时光。

想做的事，为什么不趁着现在去做呢？

一次说走就走的旅行，一场不问结局的恋爱，一次无所顾忌的狂欢……

在线试读部分章节

饮食多元化，让我们的生活看起来更有滋有味，

每逢节假日，三五好友聚集一堂，各种美食纷至沓来

，几杯美酒觥筹交错，心中有不言而喻的快乐，然而

随之而来的还有疾病和肥胖。大快朵颐中，我们感情的

表达不再有遗憾时，却为健康留下了遗憾。其实，

饮食是一种味觉的享受，更是维护生命的绿洲。

已故京剧大师叶盛兰在世时，对饮食颇为在意。

叶盛兰的一日三餐简单而不单调，总是粗粮、细

粮搭配，荤菜素菜兼有。叶盛兰爱吃面食，饺子、窝

头、热汤面都吃得既可口又舒服。每天早上起来，他

一般喝杯牛奶，吃两个煮鸡蛋，才开始工作。午饭一

般是两荤两素，外加一碗羊肉杂面汤，吃得很不错。

叶先生会的戏很多，昆乱兼擅，尤以善雉尾生最

为有名，有“活周瑜，，的美誉。但演武小生，唱念

开打并重，体力耗费很大，所以如果晚上有戏码，叶

盛兰就先吃两个热馒头就点儿青菜垫补垫补，这叫“

戏前饭”。等到散戏回来之后，家里人再给做几样他

喜欢吃的偏重鲁味的菜，像干烧黄鱼、红烧海参、清

炖鸡汤等。但太油腻的菜就不合他的口味了，相比之

下，他更爱吃一些拌黄瓜、鸡丝拌粉皮、香椿拌豆腐等清香爽口的凉拌菜。

这样的食谱既合口味，又保护叶盛兰那道劲宽亮

的金嗓子，此外，凡辛辣之物、零食之属，他从不沾

唇，而家里的蜜柑、苹果、鸭梨却是常备常吃的。

健康是一种生活方式，它从每天的饮食开始。健

康的食品虽味淡、朴实，却能滋养身心，调理五脏，

畅通血脉，给人的生命蓄积营养，去除糟粕，使人精

气十足、身体强壮。在生活中，取健康之食物，重食物之营养，满足腹中饥饿，同时满足身体的供养需要，则为智慧饮食。如果只顾味觉享受，忽略饮食健康，常会满足了口福，却伤了身体，留下终身遗憾。

小敏有肺吸虫病，这个23岁的女学生在每一次呼吸时，都会感到肺部钻心的痛，医生说，肺吸虫在小敏的肺部、胸腔大肆“捣乱”，造成胸腔积水，唯一的办法是开刀手术治疗。因为肺吸虫捣乱，小敏已第三次住进医院。小敏不明白，为什么自己年纪轻轻，会患上这样的疾病。在了解小敏的日常生活之后，医生分析得出小敏患病的原因可能是吃了没熟透的海鲜烧烤。

原来，小敏是土生土长的青岛人，非常喜欢吃五六成熟的海鲜，咸蟹、泥螺、毛蚶都是家常菜。由于长期食用不熟的海鲜，小敏在读高中时就患上了肺吸虫病，然而习惯难改，吃惯了半生海鲜的小敏虽然刻意控制，仍然管不住自己的嘴巴，认为五六成熟的海鲜和肉类简直是人间美味。大二那年，她因为肺吸虫病第二次住了院。

这次，小敏再次因为食用未熟的海鲜和肉类而旧疾复发，看着身边的女孩个个意气风发，而自己却是个病秧子，小敏悔不当初，却又无能为力。

满足了口欲，却丢掉了健康，人们常会无意识地成为“小敏”，一边早受着烧烤、火锅等美味的诱惑，一边抱怨自己的亚健康，忘记了守护身体健康的责任。

饮食多元化，让我们的生活看起来更有滋有味，每逢节假日，三五好友聚集一堂，各种美食纷至沓来，几杯美酒觥筹交错，心中有不言而喻的快乐，然而随之而来的还有疾病和肥胖。大快朵颐中，我们感情的表达不再有遗憾时，却为健康留下了遗憾。其实，饮食是一种味觉的享受，更是维护生命的绿洲。

已故京剧大师叶盛兰在世时，对饮食颇为在意。

叶盛兰的一日三餐简单而不单调，总是粗粮、细粮搭配，荤菜素菜兼有。叶盛兰爱吃面食，饺子、窝头、热汤面都吃得既可口又舒服。每天早上起来，他一般喝杯牛奶，吃两个煮鸡蛋，才开始工作。午饭一般是两荤两素，外加一碗羊肉杂面汤，吃得很不错。

叶先生会的戏很多，昆乱兼擅，尤以善雉尾生最为有名，有“活周瑜”，的美誉。但演武小生，唱念开打并重，体力耗费很大，所以如果晚上有戏码，叶盛兰就先吃两个热馒头就点儿青菜垫补垫补，这叫“戏前饭”。等到散戏回来之后，家里人再给做几样他喜欢吃的偏重鲁味的菜，像干烧黄鱼、红烧海参、清炖鸡汤等。但太油腻的菜就不合他的口味了，相比之

下，他更爱吃一些拌黄瓜、鸡丝拌粉皮、香椿拌豆腐等清香爽口的凉拌菜。这样的食谱既合口味，又保护叶盛兰那道劲宽亮的金嗓子，此外，凡辛辣之物、零食之属，他从不沾唇，而家里的蜜柑、苹果、鸭梨却是常备常吃的。

健康是一种生活方式，它从每天的饮食开始。健康的食品虽味淡、朴实，却能滋养身心，调理五脏，畅通血脉，给人的生命蓄积营养，去除糟粕，使人精气十足、身体强壮。在生活中，取健康之食物，重食物之营养，满足腹中饥饿，同时满足身体的供养需要，则为智慧饮食。如果只顾味觉享受，忽略饮食健康，常会满足了口福，却伤了身体，留下终身遗憾。

小敏有肺吸虫病，这个23岁的女学生在每一次呼吸时，都会感到肺部钻心的痛，医生说，肺吸虫在小敏的肺部、胸腔大肆“捣乱”，造成胸腔积水，唯一的办法是开刀手术治疗。因为肺吸虫捣乱，小敏已第三次住进医院。小敏不明白，为什么自己年纪轻轻，会患上这样的疾病。在了解小敏的日常生活之后，医生分析得出小敏患病的原因可能是吃了没熟透的海鲜烧烤。

原来，小敏是土生土长的青岛人，非常喜欢吃五六成熟的海鲜，咸蟹、泥螺、毛蚶都是家常菜。由于长期食用不熟的海鲜，小敏在读高中时就患上了肺吸虫病，然而习惯难改，吃惯了半生海鲜的小敏虽然刻意控制，仍然管不住自己的嘴巴，认为五六成熟的海鲜和肉类简直是人间美味。大二那年，她因为肺吸虫病第二次住了院。这次，小敏再次因为食用未熟的海鲜和肉类而旧疾复发，看着身边的女孩个个意气风发，而自己却是个病秧子，小敏悔不当初，却又无能为力。

满足了口欲，却丢掉了健康，人们常会无意识地成为“小敏”，一边享受着烧烤、火锅等美味的诱惑，一边抱怨自己的亚健康，忘记了守护身体健康的责任。P2-P3

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)