

《不如任性过生活》

图书基本信息

书名：《不如任性过生活》

13位ISBN编号：9787569905180

出版时间：2016-1-1

作者：蔡澜

页数：272

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.tushu111.com

《不如任性过生活》

内容概要

人要任性，但是也要能掌控自己的人生，可以放肆去想，大胆去做，又可以从心所欲不逾矩。我们一定要有能力把日子过好的能力，在最想做事情的时候，做自己最想做的事。有时候，我们会问人生的意义到底是什么呢？其实，吃得好一点，睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，不听管束，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是人生最大的意义，一点也不复杂。

人生的意义，简单来说，就是活得快乐。我们日常生活中，很容易就能找到自己的快乐。种花，养鸟，逛书局，去乐器店等等，都是让我们活得一天比一天好的学校。我们要过的生活，应该是让自己快乐的生活。注意生活中的每一个细节，小小的快乐，就能让我们享受不尽。

《不如任性过生活》是最“年轻态”生活家蔡澜的生活艺术，他谈美食，谈事业，谈人生，谈艺术，谈修养，率性洒脱，无所不谈，深得“任性”的真味，直抵快乐的生活。其实，人生的道上，总要尝试一些未曾尝过的东西，那么不如任性一点，随性一点，率性一点，把生活过得好一点吧。

《不如任性过生活》

作者简介

蔡澜——

最“年轻态”的生活家。

其他身份为电影人、美食家、作家、主持人等。

爱好吃吃喝喝，到处旅行，与人闲谈，写书写字……

向来活得潇洒，过得任性，金庸说他是真正潇洒的人，是世间第一等风流人物。

《不如任性过生活》

书籍目录

- 看得开，放得下，才是人生
- 002 / 凡事往好处想，人生便会豁达
- 008 / 人生不该在小节上浪费工夫
- 011 / 每天都比昨天活得更快乐一点
- 015 / 我们不会变得更老，只会变得更好
- 019 / 没有意义，就是人生的意义
- 021 / 我只想做一个人
- 025 / 心若年轻，永远不老
- 027 / 老了，快乐才刚刚开始
- 029 / 生来好吃，命中注定
- 031 / 坦然面对自己的胖
- 033 / 所有相遇，都是有缘
- 035 / 把握发出香味的那一刻
- 037 / 名与利，可以努力，别让它控制你
- 039 / 要整容，不如先整心
- 041 / 度过不平凡青春，做回普通人
- 043 / 相信好运，好运才会眷顾你
- 045 / 不如开心过生活
- 047 / 听多了，你会变成一个多姿多彩的人
- 049 / 对自己好，才有爱心对别人好
- 051 / 只相信保持一份真
- 053 / 享受讲真话的乐趣
- 055 / 吃好喝好，就是功德圆满
- 057 / 愿做小丑，娱人娱己
- 059 / 在无常人生，与寂寞缠绵
- 061 / 忙里偷闲，苦中作乐
- 063 / 自己也要快乐地活下去
- 065 / 看开一点就没事
- 067 / 人生苦短，别对不起自己
- 想得通，悟得透，才是潇洒
- 070 / 总有一些东西，教我们活得一天比一天好
- 072 / 抽烟，喝酒，不运动
- 074 / 我是一个不懂什么是压力的人
- 076 / 默默耕耘，自然名利双收
- 078 / 享受生活，才是最好的成就
- 080 / 别把生命浪费在无聊的人身上
- 082 / 享下等福，心平气和地活下去
- 083 / 我们无法控制生命长短，却能提高生命质量
- 085 / 停下来发一阵呆吧
- 087 / 替爱人洗碗碟，是种幸福
- 089 / 梁实秋和三毛的不亦快哉
- 091 / 睡觉这事，顺其自然就好
- 093 / 吃，是消除寂寞的最好办法
- 095 / 宁可折腾，也不要沉闷的人生
- 097 / 说做就做，不要拖延
- 099 / 休而退，退而休的生活
- 101 / 不要太以自我为中心

《不如任性过生活》

- 103 / 当你微笑时，世界和你一起微笑
105 / 刹那光辉，好过一辈子平庸
107 / 苦闷的日子，最好做些花工夫的事
109 / 生老病死是人类最公平的事
111 / 助人是最开心的事
113 / 再忙也要停下一切，去办想办的事
115 / 感动一生的礼物
117 / 走好死亡这段路
121 / 但愿自己能像红酒，越老越醇
123 / 男女不可抗拒的20种魅力
129 / 老得庄严、干净、清香
131 / 放纵的哲学
136 / 不会花钱，挣得再多也没意义
139 / 自由自在，才是幸福
141 / 先让儿女玩儿一阵子吧
把生命浪费在美好的事物上
144 / 会玩时间的人，能享受非一般的乐趣
149 / 不玩对不起自己
151 / 玩物并不丧志，养志还能赚钱
153 / 潘家园旧货市场
155 / 诗词和对联越简易越好
157 / 好茶好酒，应配好诗好词
159 / 以猫为主人，猫才可爱
161 / 最大的满足，莫过于把猫搞睡了
163 / 那些蜻蜓带给我的快乐
165 / 树可交友，人可深交
167 / 参加印展，体味方寸乾坤
169 / 禅味诗词里的自然之道
171 / 出去旅游需要注意的事
173 / 与竹有缘，是人生乐事
175 / 最爽不过台湾麻将
177 / 有生之年一定要去次马尔代夫
179 / 享受逛书店的乐趣
181 / 穷开心，总比有钱不开心要好
183 / 人生的路上总要试试未尝过的东西
185 / 赏樱，将美梦一次次地重复
187 / 年纪愈大，愈不喜欢看悲剧
189 / 不同才好，没必要争个高低上下
191 / 任时光流转，我依然爱经典
193 / 别为拖延找借口
195 / 还我青春火样红
197 / 冷天偏享热舒服
199 / 波斯地毯也是一种艺术品
201 / SPA虽好，泰式按摩更好
203 / 伊人何处，只有紫藤依旧
205 / 书是最好的旅行伴侣
207 / 闲时逛花市，永远有快乐
209 / 在不同的时间爱不一样的花
人生就是吃吃喝喝

《不如任性过生活》

- 212 / 喜欢吃的人，基本上都有好奇心
 - 215 / 炒饭的艺术
 - 218 / 以毕生经验研究零食
 - 220 / 把食物做熟的最好方法就是白灼
 - 222 / 烤鱿鱼最适合下酒
 - 224 / 食遍天下的人才知道香港人最会吃鱼
 - 226 / 喝酒要有豪气，但要有脾气
 - 228 / 怎么吃寿司才像经常吃寿司的样子
 - 232 / 喝酒须尽兴，但别要命
 - 234 / 关于清酒的二三事
 - 239 / 简单，就是茶道
 - 242 / 咸酸甜，日日是好日
 - 246 / 真正会吃的人，是不胖的
 - 249 / 各自喜欢各自的口味就好
 - 252 / 把简单的菜做得不平凡
 - 254 / 看戏吃零食，乐趣无穷
 - 256 / 一人食，也很好
 - 260 / 坚持一点儿任性，过好一点儿的生活
- 编后记

《不如任性过生活》

精彩短评

1、有人说，生活的理想，是为了理想的生活。有人说，以自己喜欢的方式去生活。有人说，就像没有明天那样去生活。有人说，我只是没有能力过我不想过的生活。有人说，我们生活在巨大的差距里。有人说，亲爱的生活。有人说，我所理解的生活。……而更普遍情况下，我们的生活是这样的——也许，我们的生活有点太规矩了。往好了说是平平淡淡才是真，往不好了说就是乏味枯燥没有激情。我们中国人的生存哲学向来是奉中庸之道，但是，因为儒家文化的丢失，懂得中庸之道本意的人早已寥寥无几，于是所谓的中庸之道，到现在就变成了很多人的平庸之道。安安分分，勤勤恳恳，上班下班，吃饭睡觉，规律而无聊。我们过的是最无趣的生活，却陷入这种无趣中难以反抗，于是我们去听了很多关于生活的道理，却到头来还不知道怎么生活。所以，那么多的生活导师，谁才是标准答案？来自蔡澜的文字，或许可以稍作参考。众所周知蔡澜是个美食家，稍微不那么众所周知，蔡澜是个生活家。作为生活家的蔡澜，最早来自《新周刊》的认证，然后，今年又上了《开讲啦》分享了自己的人生感悟，他的主要思想就是，好好吃，好好玩，就是好生活。《舌尖上的中国》对于蔡澜在中国大陆的知名度的提升有显著作用，他被更多的人知道了，但也被更多的人标签化了。我曾看见过这么一个问题：蔡澜在《舌尖上的中国》里贡献里什么？有人回答：舌尖。一个比较冷的抖机灵的回答，但是却又有那么点道理。在大多数人心目中，蔡澜只是与美食相关，只是作为一个美食家去品尝、品评美食罢了。这简直是对蔡澜最大的误解，最无奈的大材小用。实际上，蔡澜是一个全才，不然怎么可能仅仅因为美食就能与金庸、黄霑、倪匡并称香港四大才子呢。蔡澜涉猎广泛，美食、书法、影视、写作、旅游、收藏、园艺、花鸟……简直用尽各种方法，从各种角度去体验、享受生活。所以金庸这样评价他：“蔡澜是一个真正潇洒的人。率真潇洒而能以轻松活泼的心态对待人生，尤其是对人生中的失落或不愉快遭遇处之泰然，若无其事，不但外表如此，而且是真正的不萦于怀，一笑置之。‘置之’不太容易，要加上‘一笑’，那就更不容易了。”蔡澜能把生活活出花样，活出各种各样的快乐，还是在于他随心所欲不逾矩的心态，在于他心虽任性，行则有度的行事准则。他恣肆潇洒，却又睿智清醒，可以在无限宽广的世界里任我翱翔，又能在寂然安静的隐处淡然自处。也许是足够多的人生经历练就了他的这种心态，也许是这样的心态让他在足够多的人生中未曾迷失，总而言之，蔡澜所展现出来的这种任性而理性的状态，是他得以品味生活真味的关键，是他将自己和自己的生活推向快乐这一理想目的的根源。我们看蔡澜的文字，不仅仅是看他的任性，看他的所谓的“放纵”，而是在这种潇洒之下的，看得开，放得下，以及过得好。《不如任性过生活》里展现的蔡澜是最全面的蔡澜，也是表象之下最深层的蔡澜，他看似嬉笑怒骂，游戏人间，实则把一腔热爱，全部奉献给了生活。所谓对生活最深沉的爱，就是最深情地投入到生活里。而最深情的投入到生活里，就是把生活过得多姿多彩，过得快乐开心。所以，会吃，会喝，会玩，会享受的蔡澜，找到了生活的真谛。他经常说的“人生就是吃吃喝喝”并非表面上的吃吃喝喝那么简单，而是指向“生活的真谛就是快乐”这一主题。生活的快乐很难吗？他说从种花、养鸟、养鱼、看书、散步、看电影等平凡琐事中就能得到，并且小小的快乐就能享受不尽。这大概就是平常心吧。古人说写作上“语到极致是寻常”，而关于生活则是“活到极致是寻常”吧——蔡澜，真正把生活活到极致了，而这极致，就是平常心，这平常心下的任性，看似散漫无拘，其实早已经经过无数生活的淬炼，早已达到返璞归真的自然境界。蔡澜所表现的“任性”，我们当然要欣赏，要学习，这是我们抵达最真实快乐的生活的必经之路——虽然，我们在任性之前还要有所自制。或许我们还是免不了被世事所拘，但是我们的心先放开一点，我们的生活也就会随之一点点地变得宽广起来，让快乐也随之繁荣起来。其实，任性并不贬义，它完全可以指向一个非常美好的未来……在蔡澜的文字之中，我们一起……

2、都说，自由，是想去哪里就可以去哪里，想做什么就能做什么，蔡澜便是如此。接触这本书才初始蔡澜，不禁艳羡起他的生活，潇洒而自由。从美食家到茶商，从做酱料厂商到开餐厅，从拍电影到写作，除了电影是他的老本行外，其他竟都是自然而然便成为了。当我们想好好生活，好好做一个人，自然便会发现自己的兴趣，建立互相的联系，从而做起了此时彼时的自己想做的事情。一切，都是源于初衷：要好好做人。《不如任性过生活。》全书分为四个部分，从为人处事，写到吃喝玩乐，篇文章虽短，却无一不蕴含哲理。生活中不如意之事十有八九，而人生苦短，若我们都把时间花费在了伤春悲秋上，那人生的意义何在？学会看得开，学会放得下，莫要与自己较劲，别对不起自己。金钱、运气、名利、高矮胖瘦、青春老去，若我们陷入其中，破坏了生活本来之美，毁了本该有的兴趣，皆是无用。活着的最高境界，便是活在当下吧，凡事都讲究顺其自然，热爱生活，生活自然不会亏

待你。睡觉、吃喝、发呆、抽烟、喝酒、不运动，随性而为，科学上、报道中、专家说，这些都不是我们克制自己的理由，如果克制自己，会把自己憋出病来的。想做的事，期待的美好，值得我们花时间和精力去追求。把生命浪费在美好的事物上，怎样都值得，我的生活，我乐意~这一部分，蔡先生说起了很多他平日里的消遣和志趣所在，很多都是我们平时随处可见的事物，只是我们从未注意而已。也许有一天，你可以试试，也体会这般乐趣，人生的道路上，总要试试未尝过的东西。任性过生活，任性吃喝，人生就是吃吃喝喝。想想蔡先生也是吃货一枚，只是他吃出了道理，喝出了禅意。整本书，可以用两个字概括“随性”。不论是为人处事，还是吃喝玩乐，还是过生活，都可以体现的很明显。轻轻松松，你习惯怎么做就怎么做，爱怎么吃就怎么吃，不用在意怎么做才规矩，怎么吃才正确，不必勉强自己，简简单单才是道之所在。也许活在世上的我们，多被烦扰之事缠身，若能效仿如此生活，那也是活出了真性情。不装饰，不修饰，不伪饰，过真（任性）的人生，享真的快乐。

3、打开朋友圈，铺天盖地席卷来的鸡汤文中就不乏“胖子是没有未来的”“不减肥就会死”“关于健身必须知道的20条忠告”之类的劝诫文，整个社会被一股运动健身潮席卷。但有个老头说要坦然面对自己的胖，他的七字真言是“抽烟、喝酒、不运动”。他说运动本来是件好事，但是基本的东西往往遭受商业社会破坏，运动已经贵族化了，当今的体育已经成为另一类的邪教。而生活条件的好转令体重增加本属当然，大家却继续为身形烦恼，永远要和青春争一长短。我们不禁会问这是要置健康于不顾么？不，他认为身体健康很重要，只不过思想健康比身体健康更重要。快快乐乐想做什么就做什么比较好，不必勉强自己。若是喝酒喝死，那分明是精神不正常。这个与众不同的可爱老头就是有“食神”美称的蔡澜，他与金庸、黄沾、倪匡并称为“香港四大才子”。金庸曾说“论风流多艺我不如蔡澜，他是一个真正潇洒的人”。在这本《不如任性过生活中》，蔡澜就妙语连珠的阐述了他对如何过生活的很多见解，一个想的通、悟得透、活得潇洒的形象跃然纸上。老是每一个人都会面对的问题，大多数人都是通过各种物理化学方法尽量延缓自己的衰老，比如染发、吃补品等等。蔡澜不是这样，他觉得老了，快乐才刚刚开始。来看看他举的例子：花一杯酒钱，能得到十杯酒的醉意；没那么快脸红；已经达到退休年龄不怕被炒鱿鱼；你的敌人已死的七七八八……是不是令你拍案叫绝，原来变老还有这么多好玩的体验。青春只有一次，中年也只有一次，老也只有一次，每一个阶段都珍贵，不应该妄自菲薄。他还从自己的故事中悟出，老也要老得聪明一点、快乐一点，被骗也不要紧。心若年轻，就会永远不老。头发白了也不染，年轻人说你们老了，蔡澜却说，不不不，我们不会变的更老，只会变的更好。蔡澜一直主张人活得越简单越好，文如其人，他尤其擅长小品文。此书中收录的全是他的小品文，三言两语不过短短一页纸就讨论好一个很大的题目了，而且看题目就往往言简意赅的告诉你核心了。他不是四两拨千斤虚晃一枪浅浅的谈两句就算讨论好了，他是敞开心胸，什么都能说的那种，然后开门见山实实在在的和你讲我怎么看这个问题，也会举例子讲故事给你听。你听他谈一个很大的题目，听他举例子，你感觉他剖析的角度好独特、讲的故事好好玩，一下就把你点破了，你有了一个全新的认识，再回头一看，他明明只说了一页纸，怎么这么丰富的感觉。书里有好几篇文章都谈到了兴趣，蔡澜说的很直白也考虑到读者金钱方面的实际情况，他说教你赚钱的专家和报纸书籍多得是你却不见得会发达，还不如看教你怎么玩的书。下棋、种花、养金鱼、看书这些兴趣都不需要花太多钱，玩物并不丧志，相反养志还能赚钱。这些兴趣都是让我们活得天比一天更好的学校。蔡澜的潇洒豁达不是他自己说的，这也不是他有意想表达的，而是你看了他的书和节目就能实实在在感受到的。热爱生活的人，才会得到生活的爱，才会有最好的生活和最好的家。就像本书后记中说的，蔡澜是在生活中修炼出的真正的“生活家”，是获得了生活很多奖赏的人。

4、任性，是放肆、是大胆，也是掌控的底气和自信。俗话说：“五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲”，蔡澜先生，一个年过古稀的人，能从心所欲任性的过生活，这不仅是一种生活态度，也是一种大气、放得开的生活理念。《不如任性过生活》，内容涉及广泛，态度洒脱豪放。各种小事平常琐碎，却从中折射出深刻而耐人寻味的这里。简单的几句话，无不体现“任性”二字，也是短短的几句话，却道出这一路“悟道”的心路历程。你也会发现，很多事情的道理我们甚至都清楚，只是不愿意承认罢了，有时还要再抱着怀疑的态度试图改变。但是当作者以“过来人”的身份用经历去告诉你时，也忽然有了确信了改变的念头。任性，不是说有就有，也不是说做到就能做到，它需要经历和思考，需要沉淀和升华。对于我们来说要做到真的很难，因为不管是工作还是生活，我们的目的性太强。我们总是想从任何一件自己做的事情中获取一定的“好处”，从而把做事的过程中遇到的快乐忘的一干二净。付出努力后，往往结果并不如意，这样反倒徒增更多的烦恼。反观蔡澜先生，不禁要感叹一下，为什么他仅仅因为爱吃这一个大家都有的爱好，却成为美食家、茶商、开起了餐厅、生产

酱料并且又开了杂货店？而我们也爱吃，为什么却变得又肥又丑，机会也反而变的更少了？说到底还是因为他的从心所欲。有兴趣、热心起来，用了点心、费了点神，结果却不一样了，好事顺利到一件接一件，这似乎是任性，但其实也是必然。必然的喜欢，偶然的任性，于是成全了不经意间一个又一个爱好，于是便有了更多的身份和角色。我们很多人会觉得任性生活是一件很难的事情。本来就已经在为生活发愁了，还要怎么去任性生活？比如说我只有10块钱，我想任性的生活就一次性花光，然后不管明天是否还有饭吃？其实，任性生活，只是一种心态和生活态度，是看得开、放得下，是豁达和坦然，是让你在苦短的人生中享受快乐，而不是总被烦恼折磨。曾经在阳光卫视看过一个纪录片，讲述宁夏固原的一个农村，因为缺水、干旱，一家农民如何生存的故事。主人公在无力对抗干旱、黄沙漫天时不得不出去打工。他说了一句话：“我想过的生活就是守着家里的几亩地，养上一群羊，地里的收成可以让家里人不愁吃，养的羊可以给家里带来经济收入，然后全家在一起，不求大富大贵，和睦安康就是最好。”蔡澜说：“人生意义到底是什么呢？吃的好一点，睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，不停管束，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是人生的意义，一点都复杂。”其实，不管我们每个人曾经有过什么样的美好理想，许下过多么高大上的愿望，也不管是穷人、富人，不管阅历是深还是浅，不管你是想不愁吃穿、不受约束、还是想能干自己喜欢的事情，归结为一点，最终也不过是“任性过生活”这个目的。人的一生，不仅短暂，而且不如意事十之八九。有时穷其一生所追求的，到头来不过是“任性生活”。所以，吃吃喝喝，控制我们可以改变的，享受自己拥有的，把生命浪费在喜欢的事情上，从现在开始就任性的生活吧！

5、文/猫豆小漾蔡澜就是个任性的人，任性的做自己想做想做的事，拍电影、当主持、出版书籍，四处旅行……每天游走于自己想去的任何一个角落，实践着自己梦想的每一件事情，品尝着自己爱好的每一份食物，体验着自己想过的每一种人生，或许只有拥有如此经历的人，才会有这份霸气，豪情万丈地说“不如任性过生活”。抱着如此的观念，蔡澜在书中分享着他对生活的感悟与态度。“吃得好一点。睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，不听管束，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是最大的意义吧，一点也不复杂。”人生只有一次，与其每天忧伤度日，不如放下哀愁，卸下包裹，选择一份轻松的生活。用蔡澜语录，便是“人生苦短，别对不起自己”。他把人生做了细致划分，“若活70，睡眠23，还要减去少年无知的7年，已去了30，剩下的40，人生苦多。30是不愉快的，只有10年真正快乐。”虽然人生漫长，但几十年匆匆走过，经不起我们如此细分，所以要在有限的时光中，即时感受生活的乐趣。因为人生是有限的，“我们无法控制生命长短，却能提高生活质量。”上天是公平的，它给予每一个人同样的生命时长，有人演绎的精彩万分，而有人却糟蹋地如此荒唐，这一切便取决于你对生活的态度，你若善待生活，便可额外享受一份上天的馈赠，学会珍惜与感恩，生命便会有很大不同，因为蔡澜说过，“做人不管贫富，只要注意生活的每一个细节，小小的快乐，已经可以享受不尽。重复一句，生命的长短是不受自己控制，但是生命质素的好坏，却是我们自己能够提高的！”而对于人生的意义，任性的蔡澜不禁放语，“没有意义，就是人生的意义”，生活中，总会有人冥思苦想，探求一份生活的意义究竟是什么，仿佛要把人生拆解定框，逐条分项，来解读人生的意义究竟如何，而蔡澜不禁放语“人生没有意义”，因为“任何目的，达到后还是一场空，没有意义就是空”。抛开对人生的惊人语录，蔡澜还在书中分享了他的生活态度，知道蔡澜，很大程度上便源于《舌尖上的中国》，这也让人对他有了初步定位——美食家，爱好美食的蔡澜怎能不在书中分享他的美食心得，“炒饭的艺术”、“以毕生经验研究零食”、“烤鱿鱼最适合下酒”、“简单，就是茶道”、“怎么吃寿司才像经常吃寿司的样子”、“把食物做熟的最好方法就是白灼”、“食遍天下的人才知道香港人最会吃鱼”，看到此不禁忍俊不禁，爱吃的美食家总有自己独到的见解，他爱吃，且会吃，更有一番惊人的豪情壮语，“健康秘诀七个字，抽烟喝酒不运动”，看多了现在关于养生的种种理论，不禁为蔡澜的养生口号大为震惊，只能连连感叹，蔡澜可谓是“真任性”。已步入老年的蔡澜潇洒依旧，任性做着自己想做的每一件事，“我最喜欢的是泰式古法按摩，女师傅用推拿和拉动促进身体灵活度，绝对有效，你应该试试”《SPA虽好，泰式按摩更好》；“逛花墟的乐趣不只是花，有时买买陶器也有很多选择，像太子道西180号的‘乐天派’就有很多虞公的作品，曾氏兄弟两人，哥哥的佛像愈做愈美，弟弟的人物造型愈做愈有趣。我很看好这两兄弟，现在收藏他们的作品还很便宜，很有价值。”《闲时逛花市，永远有快乐》。因为“人类活到老死，不玩对不起自己。生命对于我们并不公平，我们一生下来就苦，忧患识字始，长大后不如意事十常八九，只有玩，才能得到心理平衡。下棋、种花、养金鱼，都不必花太多钱，买一些让自己悦目的日常生活用品，也不会太破费，绝对不是玩物丧志，而是玩物养志”。或许只有如此心境的人才能有这般体会，我也对这份潇洒羡慕不已，不禁重

新审视自己对生活的态度，毕竟人生只有一次，何不拿来任性一把！如有转载请授权后方可，请豆邮联系笔者或782823902@qq.com

6、对蔡澜这个名人一直很好奇。不仅仅是《舌尖上的中国》之美食顾问。还有无意搜索到的一栏粤语介绍各种美食各种吃吃的节目介绍嘉宾。我心中当仁不让“无招胜有招”的吃货界宗师级人物、资深老饕，他的文字自然要拜读拜读。作为一枚标准的舌（zi）尖（shen）旅（chi）人（huo），初初读目录，感觉就是一篇篇鸡汤文啊，粗略一翻，会觉得怎么这些这么随意的问答也能拿来出书。有几篇刚看的时候几乎差点就给他定了性了——一股子土豪味，还带着点为老不尊。写日常就写到了啥啥啥地方要吃啥啥啥然后又飞到啥啥啥地方吃个啥啥啥。写者无心看者有意，看似随意又有些刻意。明明是活脱脱地炫耀啊！说他为老不尊，是他在写“羡慕蜻蜓，还是他们能在空中交尾，如果人生之中能来那么一次，满足矣。”第一次读到这样的句子，蔡老在我心中高大上的形象轰然崩塌。再看看他聊出游准备事项二三事，讲讲去马尔代夫，说说男女不可抗拒的20种魅力……看到『人生就是吃喝喝』板块，才觉得老爷子说了那么多，还是讲到吃才最是在行啊，无论是《炒饭的艺术》千万强调要用什么食材什么猪油来炒才好吃；又或是《怎么吃寿司才像经常吃的样子》里大谈寿司怎么吃；还是《关于清酒的二三事》里将清酒的前世今生娓娓道来；又或者是《咸酸甜，日日是好日》里讲一种佐粥下饭小食引申到江浙沪粤各地咸菜……每晚睡前看一点，好在皆是片段不长，读下来倒也轻松，倒是饿的时候看这一篇章会有望梅止渴的效果。不过友情提醒，饿到饥肠辘辘的程度是绝对不能读的，要不然每晚都会在“明天一定要去吃XXXX”的想法中含恨入眠。上学时老师常说，好文应是形散而神不散，可蔡老偏偏任性，人老人家写文章偏偏爱浅尝辄止，不阐释不联想不赘述，明明胸中有丘壑却少见他长篇大论滔滔不绝，一篇小文寥寥数笔，当你咂巴着嘴，才觉着出那么点意思，然后准备接收点背后的“内涵”时，人家把笔一搁——一溜烟早没影了。于是振臂高呼，说好的意义呢？看着看着，慢慢觉得他本身可不就是一个任性的老小孩么。他活得开心活的很真，他不受规则所拘束；他也没有那种古板式的教训，他只是偶尔抒发淡淡调侃的嘲弄。他洒脱恣意自在地生活，任性地做自己想做的事，拍电影、当主持、四处旅行、出版书籍……蔡老的文是真心散啊，不是我喜欢的传统意义上的文，说是散文倒不如说是杂文小短篇吧。谈谈吃，聊聊旅行，说说菜，讲讲日常，轻松愉快。要说可读性，也许就胜在人生的阅历。吃多了看多了眼界开了，写出来的无需文字多好，不必像限定菜系一样硬生生加上地域的限制，或许就是普通生活的记录。如果非要加个限制，他自己也说：“我的地域，是这个地球。”也许真正的吃货就该这样洒脱，只求饕饕，不屑意义。人生苦短，滚滚红尘中能够知味已然心满意足，何必再求深意广度？既然蔡老都说要任性过生活，那么吃货何苦为难吃货！至于书本身，管它是鸡汤文还是形散神不散的杂文捏？读书和吃一样是仁者见仁的事情，喜欢老蔡的行文风格的只会越读越渐入佳境。在当今这个时代，与其看那些朋友圈躲不开的鸡汤文，倒不如读读蔡澜。每天读一读谁让他是蔡澜呢？

7、好好活就是做有意义的事，有意义的事就是好好活，士兵突击中的许三多这样说。人生意义到底是什么呢？吃得好一点，睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，不听管束，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是最大的意义吧，一点也不复杂。书中蔡澜这样说。时常怀念在菲律宾上班的那段日子，当时手下有十几个小菲兄弟，每天晨起开会，专工将要落实的事情用汉语告诉我，我用蹩脚的英语说给会英语的小菲兄弟听，他再用菲律宾语传达给其他人，于是明明一两句话就能表达清楚的事情，往往要耗上三五分钟。虽然时间浪费了很多，大家嘻嘻哈哈倒也十分开心。单位自己带去的工人往往在周末的时候选择加班，一是为了工期，二是为了加班费。但小菲兄弟有一个特点，给多少钱都不加班，往往在周五的下午，他们便一骑绝尘，教堂做礼拜去了。我一方面羡慕他们有信仰，另一方面，也由衷的羡慕他们的自在快乐。认识一个年长的奶奶，彼时她正在为买一套房子发愁，钱并非不够，只是不知道价格是否合适。寒冬腊月穿的却很单薄，儿子说要带她去买一件羽绒服，她推辞道，衣服就先不买了，儿子，咱现在最重要的是把房子买了，房子买了，这辈子就算赢了。听闻此言，我不禁哑然失笑，什么样的人生才会把成败寄托于一场交易？当然，或许是我未体验过一文钱难倒英雄汉，年少不识愁滋味。坦白来说，我是一个执念挺重的人，拿起这本书的时候，蔡澜的有些观点我并不赞同，尤其是他的养生口号，“健康秘诀七个字，抽烟喝酒不运动。”甚至与我的观点背道而驰。但往下读着读着，便豁然开朗的，蔡澜并非要你效仿他的做法，只是告诉你他舒心的方式，他在选择他舒心的方式过生活，人生百态并无固定剧本，若你能找到合适自己的路，去做一个有意思的人，那么这本书也就没白读一遭。孔子说，七十而从心所欲，不逾矩。我从不奢求自己能够长寿，但也时常想体验一下不逾矩的感觉。那是经历风雨的随心，也是看淡沉浮的豁达。坚持一点儿任性，过好一点儿的生活

《不如任性过生活》

，用你喜欢的方式过一生，在社会规范和规则允许的范围内，去尝试更多未知的东西。年少轻狂便意气风发，不必那么在乎别人的评价，我希望有一天，得到我儿子这样的评价，这哥们儿，挺有意思的！微醺时，任性是斗酒十千恣欢谑的豪爽，失落时，任性是但愿我儿鲁且愚的惆怅。停笔时，任性是江郎才尽不言诗的洒脱。那么，就到这吧。

8、在很多人看来，蔡澜拥有的人生和所过的生活，无疑是令人艳羡的。身兼电影人、美食家、商人等多种身份，又有“香江才子”之名，一辈子活在聚光灯下，受人尊敬和仰望。就连人人切齿想逃离的工作，他都有幸能自己喜欢的事情，和美食、电影这些令人赏心悦目的事物联系在一起，切切实实是在“任性生活”。这本《不如任性过生活》，也确实给我们展现了一个任性潇洒风流名士的滋润日子。全书三大版块，就专门辟有《把生命浪费在美好的事物上》一栏，来讲蔡澜的“腐败”生活。在这一版块的49篇文章里，他絮絮叨叨谈自己走遍世界吃过的美食，谈自己饮茶品酒的心得，谈自己逛花市、潘家园旧货市场的闲散时光，谈对诗词和对联的看法，谈打台湾麻将和做SPA、泰式按摩的感受，谈对猫、对书、对波斯地毯的一点了解和看法……文笔倒不见得多了不得，但贵在真性情，率性自由，而且几乎什么东西都可以入文，常常能发现我们所忽略的生活之美和情趣况味。虽然蔡老以懂美食、会生活著称，但他其实不只是美食家，还是个“鸡汤”好手——我想这也许正是他的书畅销的原因所在。这本书里，讲他美食心得和生活情绪的文章只占了一半不到的篇幅，另外一半多的篇幅，其实都在讲他的人生态度和对生活的思考。在这本书里，他会谈自己一生不要子女的感受，会谈对神童精英教育等社会现象的看法。他还会告诉我们，“穷开心，总比有钱不开心好”，“刹那光辉，好过一辈子平庸”，“没有意义，就是人生的意义”；他劝诫我们，“人生不应该在小节上浪费功夫”，“心平气和，不要太以自我为中心”，“每天都比昨天过得快乐一点”；他也激励我们，“默默耕耘，自然名利双收”，“心若年轻，永远不老”……看看，随便一个标题拿出来，都是一句充满哲理意味和大彻大悟之感的金句。孔子说：“三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳顺，七十从心所欲。”这本书之所以叫《不如任性过生活》，想来就是因为，这是一个年逾七十岁老人，在经历了人生百般况味后，写下的超脱之语。其间淡然的处世智慧和对生活的认真态度，我们可以欣赏学习，但也不可矫枉过正，当真就随心所欲，万事不管不顾，只求心里痛快。因为，我们毕竟不是蔡澜，没有他的才华和功成名就；我们也还没有到他那个年纪，盲目任性，也许只会画虎不成反类犬。更何况，蔡澜的潇洒背后，其实远不是人们所看到的表面那样轻松。据说读书时，为了能看懂外文电影，蔡澜曾上午读中文学校、下午读英文学校；为了写作的灵感，他也始终保持惊人的阅读量，他自己也曾经说过，“我是很努力很努力做人，这样才有今时今日。”“能够一大早就喝酒的人，代表他已经是一个可以主宰自己时间的人，是个自由自在的人，是很幸福的。这一定是他争取回来的身份，他已经付出了努力的代价，现在是收获期。”他在另一本书《今天也要好好吃饭》中所说的，其实已经非常清楚地说明了这一点。好好吃饭，认真生活是态度；活得认真，才能活得精彩，才能有资格任性。不过，正如蔡澜在这本书里所告诫的，名与利，可以努力，可别让它控制你哦。

9、文/猫豆小漾蔡澜就是个任性的人，任性的做自己想做想做的事，拍电影、当主持、出版书籍，四处旅行……每天游走于自己想去的任何一个角落，实践着自己梦想的每一件事情，品尝着自己爱好的每一份食物，体验着自己想过的每一种人生，或许只有拥有如此经历的人，才会有这份霸气，豪情万丈地说“不如任性过生活”。抱着如此的观念，蔡澜在书中分享着他对生活的感悟与态度。“吃得好一点。睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，不听管束，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是最大的意义吧，一点也不复杂。”人生只有一次，与其每天忧伤度日，不如放下哀愁，卸下包裹，选择一份轻松的生活。用蔡澜语录，便是“人生苦短，别对不起自己”。他把人生做了细致划分，“若活70，睡眠23，还要减去少年无知的7年，已去了30，剩下的40，人生苦多。30是不愉快的，只有10年真正快乐。”虽然人生漫长，但几十年匆匆走过，经不起我们如此细分，所以要在有限的光阴中，即时感受生活的乐趣。因为人生是有限的，“我们无法控制生命长短，却能提高生活质量。”上天是公平的，它给予每一个人同样的生命时长，有人演绎的精彩万分，而有人却糟蹋地如此荒唐，这一切便取决于你对生活的态度，你若善待生活，便可额外享受一份上天的馈赠，学会珍惜与感恩，生命便会有很大不同，因为蔡澜说过，“做人不管贫富，只要注意生活的每一个细节，小小的快乐，已经可以享受不尽。重复一句，生命的长短是不受自己控制，但是生命质素的好坏，却是我们自己能够提高的！”而对于人生的意义，任性的蔡澜不禁放语，“没有意义，就是人生的意义”，生活中，总会有人冥思苦想，探求一份生活的意义究竟是什么，仿佛要把人生拆解定框，逐条分项，来解读人生的意义究竟如何，而蔡澜不禁放语“人生没有意义”，因为“任何目的，达到后还是一场空，没有意义就是空”。

《不如任性过生活》

抛开对人生的惊人语录，蔡澜还在书中分享了他的生活态度，知道蔡澜，很大程度上便源于《舌尖上的中国》，这也让人对他有了初步定位——美食家，爱好美食的蔡澜怎能不在书中分享他的美食心得，“炒饭的艺术”、“以毕生经验研究零食”、“烤鱿鱼最适合下酒”、“简单，就是茶道”、“怎么吃寿司才像经常吃寿司的样子”、“把食物做熟的最好方法就是白灼”、“食遍天下的人才知道香港人最会吃鱼”，看到此不禁忍俊不禁，爱吃的美食家总有自己独到的见解，他爱吃，且会吃，更有一番惊人的豪情壮语，“健康秘诀七个字，抽烟喝酒不运动”，看多了现在关于养生的种种理论，不禁为蔡澜的养生口号大为震惊，只能连连感叹，蔡澜可谓是“真任性”。已步入老年的蔡澜潇洒依旧，任性做着自己想做的每一件事，“我最喜欢的是泰式古法按摩，女师傅用推拿和拉动促进身体灵活度，绝对有效，你应该试试”《SPA虽好，泰式按摩更好》；“逛花墟的乐趣不只是花，有时买买陶器也有很多选择，像太子道西180号的‘乐天派’就有很多虞公的作品，曾氏兄弟两人，哥哥的佛像愈做愈美，弟弟的人物造型愈做愈有趣。我很看好这两兄弟，现在收藏他们的作品还很便宜，很有价值。”《闲时逛花市，永远有快乐》。因为“人类活到老死，不玩对不起自己。生命对于我们并不公平，我们一生下来就苦，忧患识字始，长大后不如意事十常八九，只有玩，才能得到心理平衡。下棋、种花、养金鱼，都不必花太多钱，买一些让自己悦目的日常生活用品，也不会太破费，绝对不是玩物丧志，而是玩物养志”。或许只有如此心境的人才能有这般体会，我也对这份潇洒羡慕不已，不禁重新审视自己对生活的态度，毕竟人生只有一次，何不拿来任性一把！如有转载经授权后方可，请豆邮联系笔者或782823902@qq.com

10、好想任性过生活读蔡澜《不如任性过生活》文/方木鱼蔡澜是个有趣的老头。蔡澜很有才，蔡澜无大志，蔡澜很潇洒。如果依成功的标准来说，蔡澜现在的成就，很对不起他的天分 and 平台。但依照人生的终极意义来说，蔡澜的选择似乎又无可厚非。香港人的小册子，不如台湾人有深度的多，特别是这种非专业文人。他们写出来，往往像是聊天，像是说大白话。什么事情都可以拿出来写，鸡毛蒜皮，今天早晨吃了什么，喝了什么，见了什么人，无非是一些家长里短。但往往就是在这些常见，甚至每个人都视而不见的家长里短里，他偏偏能给你上升到“道”的层面，这让你心中颇有不服，而又不得不服。只能在心里嘟囔一句：“这个老家伙……”任性，是需要资本的。每个人都想任性地过一生，但是，囿于现实条件，真正能够任性而活的，少之又少，即使是率性而活，也少不得在现实中碰得头破血流了。关于做和不做，我在蔡澜的书里，至少两次看到同一句话，第一次是在开篇《往好处想，人生便会豁达》：做机会是五十对五十，不做，等于零。第二次是在《我是一个不懂什么是压力的人》：我的人生哲学是：做，成功的机会是五十；不做，是零。依大陆传统的观念来看，为老不尊的蔡澜甚至称得上是一个“老流氓”，蔡澜除了是个出色的吃货之外，料也应该是个出色的房事专家。同样是在《我是一个不懂什么是压力的人》里，他写道：“压力只是心态，肉体的无能才是致命伤，等到一天不举，再让你老婆给你压力吧。”在《说做就做，不要拖延》里，他写自己的拖延：当年我什么都拖，能拖一天是一天，其他年轻人想法也和我一样吧？即刻做的事只有传宗接代罢了。而在《助人是最开心的事》里，他也能写道这样的事情：“常奖励自己：甚至云雨一番都可以，云雨一番？那要看是什么对象。”在关于男性认为女性不可抗拒的魅力20条里，蔡澜明显也有自己的看法：“第二的乳沟，有些我还不屑一顾呢。太大的胸部，也让人联想到每一个部位都大。蔡澜，这个身处大陆一隅的香港人，用自己的才华换得任性一生的修为，在我等凡夫俗子之人看来，亦是不枉一生了。

11、如果要问这世界上哪个地方的人最会享受最会生活，我的答案无疑是香港人，他们职场上精神抖擞的拼杀，情场上演绎精彩，就连生活日常同样如此，喝最醇的酒，看最精彩的秀，所以亦舒说香港人一到外国数日就会嫌闷，蔡澜也说不喜美国的小镇风情。他们总是将生命的快乐享受到尽，不留一丝遗憾。而要论香港人中谁最会生活，那么大多数人也也许会推举蔡澜。

蔡澜无疑是最会生活的那一种人，他会告诉你哪里的酒最易入喉，哪里的鱼生最鲜美，什么茶品味好，各地都有哪样小吃，打发无聊最好是做饭，苦闷的时候可以做柠檬蜡烛。还有诸如书籍古董、花鸟鱼虫、各地见闻、奇闻轶事、新奇玩意，甚至是关乎如何挠痒痒让猫睡着或者对于蜻蜓的复眼，听来无不觉得有趣。这些一半当然源于蔡澜先生阅历丰富，见识广博，另一半也可看出作者的生活态度——玩乐快活，具有一双发现好玩事情的眼睛。其实烦恼人人都有，但是为什么独独许多人看起来生活得快乐呢？蔡澜先生道破天机：凡事往好处想，运用更加积极的态度，享受自己的少年、中年以及老年时光。要在遇到很多事情之后才会发现每个人眼中的世界真的是完全不同的，所谓“境由心生”，你用何种眼光看世界，世界就呈现何种样貌给你，没有什么是快乐的必要条件，最重要的是自己

《不如任性过生活》

学会改变自己看待世界的方式。

在蔡先生眼中，世界上无不可为之事，他的养生口号是：抽烟喝酒不运动。听来令人啼笑皆非，但是也可从中体味出，这个世界中不必在乎太多的条条框框，遵从每一条规则，最后只能失去令自己快乐的机会，比所有养生礼貌修养更重要的也许是内心的健康快乐，那是一种由内而外的力量，比养生健身更有效的方法哦。

另外作者也指出，有钱并非享受生活的必要条件，看路边的树并且认出每个品种不需要花费金钱同样可以得到快乐，购买花鸟鱼所费不多，书籍花费无几也可以去图书馆，培养自己的爱好甚至还可以依此赚钱，重要的是享受生活与快乐的心情。

但是不要以为老先生日日任性过生活，在这些享受与快乐之后，是他勤力工作的结果，他每天要写几份专栏、做茶商、卖零食、开餐馆，开杂货店，主持制作节目等等，快乐生活同样要建立在工作的成就感与一定的物质生活之上。只不过很少有人能像老先生一般在工作中玩乐，在玩乐中工作这样的福气了。

读文可以见其人，读蔡澜先生的文字，始觉文字幽默随性，读来惬意自如，指天画地纵观古今，如与一通达洞明的老者对谈，慢慢被其话中体味出对于生活的禅思、对于生活的态度、对于整个世界的热爱所感染，令读者也深感快慰，人说：家有一老，如有一宝。其实家中如果放一本蔡澜先生的书，可下酒，可佐餐，开心时可看，不快乐是更要看，也是一宝。欢迎大家关注我的微信公众号：关于阅读这件小事儿

12、认识蔡澜是从他在《开讲啦》的演讲《人生真好玩》开始，起初不熟悉，但是介绍他为与金庸等人齐名的“香港四大才子”之一，觉得不认识一下岂不遗憾，认真了解了一下，真是快意的一生啊！从此便为此人贴上了“好吃、好玩、才华横溢”的标签，读完这本书更是深知了这位老爷子的“脾性”，他身上最值得我们学习的就是年轻达观的心态，而这正是现在中国社会年轻人所缺乏的，所谓“任性”也就是以年轻的心态做自己喜欢的事情。读这本书的感觉就像听一位老友在述说自己这些年做过的好玩的事情、吃过的好吃的东西，而且我们能够看到一个更加多元化的作者，他不仅仅是美食家，还是专栏作家、主持人、电影人、商人……，他会的不仅仅是鉴定美食，更有读书、书法、篆刻……，在吃喝玩乐间流露出的是作者的人生智慧。文字简单、明了、畅达，如行于流水，时而写出非常简单，但是充满人生智慧的字句，古人说：“大道至简”，就是这个道理。这是年轻作者做不到的，因为作者在吃喝玩乐间、在行走各国间已经积累了丰富的人生智慧，年轻人的文字中常常流露出与同辈人相同的迷茫、困惑，只不过比其他人更早走出了“阴霾”，而蔡澜老爷子则是以一种“你老了，我年轻”的心态回望人生做过的好玩的事，吃过的好吃的食物，其达观的境界犹如站在山巅笑望芸芸众生，心想“你们为什么不把自己的人生过的好玩一点呢？为什么整日愁眉苦脸呢？”所以以后读书也要既要看看年轻作者的书，又要看看年长者的书，站在人生的不同阶段去看人生，领悟是截然不同的！生活家——蔡澜的生活方式值得参考哦！认识了他，才知道人生原来可以这样活：他好吃，仔细研究，成了美食家，让自己边吃边有银子入账；因为买不到想吃的东西就自己动手做，于是做起了卖酱料的生意；因为喜欢喝茶，做起了茶商。每一件事情看似无心，却又在情理之中，全都因为他肯花时间去研究，让自己成为了专家，从而走上了一条兴趣爱好和事业良性循环的道路。说起来惭愧至今没有好好去研究一件自己喜欢的事情，相信只要把自己喜欢的事情研究透彻，做到无可取代，那些想要的物质层面的东西肯定也不再遥远。在认真专注做事的心态上，我们真的需要和蔡澜老爷子学习！在作者身上我看到了一个会玩、会吃、会笑的形象，感受到了他的痞气、侠气、傲气！人生苦短，就应该拿那些焦虑、忧郁的时间去研究自己喜欢的事情，活出段快意的人生，做一个“任性”的生活家，岂不快哉！

13、不如任性过生活我一直坚信，美食家都是极精致的生活家。他们不会亏待自己的胃，还把美食变成了美景，这种人才是最懂得生活，能够领悟生活的真谛，最终能够知足的过上自己想过的生活。蔡澜先生就是这些美食家加生活家中的佼佼者。蔡澜先生说：“人生的意义，简单来说，就是活得快乐。我们日常生活中，很容易就能找到自己的快乐。种花，养鸟，逛书局，去乐器店等等，都是让我们活得一天比一天好的学校。我们要过的生活，应该是让自己快乐的生活。注意生活中的每一个小细节

，就能让我们享受不尽。”我觉得这段话说的非常好，平淡之余，尽是真理。记得有一次听老师讲，有很多同学问，我以后想当一个数学家，我为什么还要上音乐课美术课体育课啊？老师说，可能你们以后的工作跟音乐美术体育都没关系，可是那仅仅是你的工作而已，并不是你生活的全部。如果以后你的生活中只有数学公式定理，难道你不会觉得很枯燥吗？这两段话都是非常高深。他们没有着眼于工作或者名利，他们看到的是生活，贯穿一个人一生的每个人都不能逃脱的生活。蔡澜先生说：“人要任性，但是也要能掌控自己的人生，可以放肆去想，大胆去做，又可以从心所欲不逾矩。我们一定要有能力，在最想做事情的时候，做自己想最做的事。有时候，我们会问人生的意义到底是什么呢？其实，吃得好一点，睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，不停管束，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是人生最大的意义，一点也不复杂。”人生就应该任性一点，这一世不能做的事，还不知道有没有来世让你去挥霍，这人生只属于自己，顺自己的心意尽管去做，为使来日的自己不至于后悔。有的人越活越后悔，因为当初做了某些错误的事，但也有些人后悔，是因为没有做一些事。总是有人说，青春是挥霍的年纪，可是青春也不应该处处都是惊心动魄；也有人到了晚年，就觉得自己上了年纪，应该平平静静的，直到死去。可是蔡澜先生并不这样认为，他被称为“年轻态”的生活家。连金庸都说“他是真正潇洒的人，是世间第一等风流人物”。

14、任性过生活，挺好文/小红鞋~ 《不如任性过生活》，书名我很喜欢，但脑子里马上会蹦出来时下流行的一句话“有钱任性”，转而想那没钱怎么任性呢？任性也是需要资本的吧？《不如任性过生活》一书，汇集了蔡澜老先生日常生活中有感而发而作的散文和随笔。如第一次读蔡澜的书，不仅要问蔡澜是谁？引用书中对作者的介绍，时已逾古稀之年的蔡澜老先生享有的第一个头衔就是最“年轻态”的生活家，爱好吃吃喝喝，到处旅行，与人闲谈，写书写字……，向来活得潇洒，过得任性。同时还兼有电影人、美食家、作家、主持人等多重身份。且为“香港四大才子”之一。看来蔡澜老先生还真是有其“任性”的资本。蔡澜老先生既年已古稀，其真正已至“七十而从心所欲”。与其感叹“人生就是苦多乐少，与其处处跟自己较劲，不如潇潇洒洒，任性过生活”。书中从四大版块展现了蔡澜老先生的任性生活，《看得开、放得下、才是人生》、《想得通、悟得透、活得潇洒》两大版块，随便一篇小文的标题似乎也都是一句励志的“鸡汤”语，喝惯了“鸡汤”的人或许已觉得这碗“鸡汤”寡淡无味，恕不知单单从鸡的食材而言，亦是多种多样，各有其味。如蔡澜老先生所言，万事“做，机会是五十对五十；不做，等于零”，失败和成功的机会各占50%，只有我们去细细用心品味这碗眼前的“鸡汤”，或许才会品出不同于往日的味道，才会让我们更有机会增加自身营养……蔡澜的任性生活，来自于其生活的方方面面，但始终都遵循着一个“乐”字。《把生命浪费在美好的事物上》，蔡澜老先生或满足于把猫搞睡，或快乐着轻松抓到蜻蜓，但蔡澜老先生所谓的把生命“浪费”在美好的事物上，无一不透着莫大的智慧，之所以“轻松”抓到蜻蜓，是因其已研究了蜻蜓的复眼而攻之。可见其并不是简单的教人遵从真我本心，及时行乐。而是在各人所谓的“美好事物”上“浪费”其生命和时间，努力学精学专，进而或许可以此谋生，即蔡澜老先生所谓的“玩物养志”。蔡澜老先生认为《人生就是吃吃喝喝》，他的吃喝有巴黎的Fanchon面包和鹅肝酱、日本清酒以及专家认为不入流的意大利玛丝嘉桃汽酒，也有中国的“桂花陈酒”、简单的炒豆芽、潮州的咸酸甜（自认为如北方的萝卜咸菜类）……。其所好，亦如其人，随性而率真……。其任性并不仅仅是“有钱才任性”，种花养鱼，喝茶闲聊……，平凡中也能任性生活。但蔡老先生的任性生活，如孔子所云“七十而从心所欲，不逾矩”。蔡澜老先生的文各种散，各种乱，《不如任性过生活》值得你我闲来一读，或许终有一文感动你我。吾寥寥数笔，终不能以点带面，且千人千语，百人百悟。自知才疏学浅，文笔拙劣，不应蔡澜老先生这一大家的书文枉加评论，但咱也学着“任性”一把，管他“三七二十一”。

15、蔡澜，蔡澜。久仰大名。但对年轻人来说，甚少读他的作品。第一次听他认认真真的讲话，是在央视节目《开讲啦》，预告片里把他那句“人生就是吃吃喝喝”的字幕放大了好几倍，年轻人看到了又该说“站着说话不腰疼”了。听完他的整个演讲，可见他追逐快乐而放任自由的一生，其实是藏着智慧的。他提倡年轻人多阅读，“书读多了，人生自然会升华，层次更高”。他自己连一本制造酱油的工业技术书，都能看得津津有味。当我捧起这本《不如任性过生活》，读得更是膛目结舌，羡慕不已。平日里，和朋友们谈天说地时也曾豪言：“钱嘛，挣了就是要花呀，不然带棺材里吗。”可谁都知道，这是空话，谁都能说，但谁都做不到。且不说那些缴房贷车贷的人吧，看着身边的人都有点积蓄呀棺材本呀之类的，你敢赚一分花一分那才怪哩。凡人都爱攀比对照，所以能做到蔡澜先生的这般任性，得需要多大的勇气呀。除此之外，他的健康秘诀“抽烟喝酒不运动”，就算你认同，亲人朋友就该拍你脑袋了。但其实，蔡先生年轻那会，也是奋斗青年来着。我觉得读这本书的人，请一定先去

《不如任性过生活》

了解他的人生阅历，这样你才能读懂这份任性来之于努力，否则轻易的效仿表面的惬意是很危险的。蔡先生打小就从母亲那习得一句话：“你要很努力的学习求生本领”，他做过电影监制、主持人、商人、作家等，这些都一点点积累起来的求生之道。说起来真正让他开怀大笑的，是从做美食家开始。但你别以为吃是一件容易的事，他说：“我要做好它，我一定要了解什么最好吃。我这个吃了不好，我再去找另外更好的来比较，我比较比较比较比较...我比较了广东之后比较北京，比较上海，比较四川，四川了以后我再比较米兰、罗马、伦敦。同一样食材，我可以一直比较，比较出哪种作法最好吃。”生存的问题解决之后，还得有明确的方向，这样就可以做自己喜欢的事，又把兴趣变成钱了。“你只有对生活越好，生活才能对你更好。”蔡先生对吃是很有原则的，他坚定吃的东西不能乱写，一定得好吃才推荐。这一点我相当认同。蔡澜说除了母亲，没人能管得着他，不管是以什么理由。例如友人劝他“别做这个，别做那个，一切都是为你好”时，他会反驳“为我好，就得让我去自由发挥”、“为什么只照顾我的身体，不要我照顾我的思想呢”。这种任性不是蛮横，而是早有准备的行为。在任性之前，他已经想好最坏的结果：“要享受美食，就要牺牲一点健康”，并且那点后果他自己是承担得起的。鲁豫采访蔡澜的时候，蔡澜带着她逛菜市场，蔡澜说：“我喜欢来这里买菜，在这里看到的人比较像人。”在我们眼里，蔡老先生的生活早已越人，简直如仙般潇洒。至今，他已出版近三百本书籍，直到现在仍坚持写作的习惯，他也坦言很辛苦。可见，任性是一种态度，一种精神世界的选择，真实的人生还是要认真负责的。如果，你觉得你能为自己的人生买单，不如也来任性过生活。

16、文/猫豆小漾蔡澜就是个任性的人，任性的做自己想做的事，拍电影、当主持、出版书籍，四处旅行.....每天游走于自己想去去的任何一个角落，实践着自己梦想的每一件事情，品尝着自己爱好的每一份食物，体验着自己想过的每一种人生，或许只有拥有如此经历的人，才会有这份霸气，豪情万丈地说“不如任性过生活”。抱着如此的观念，蔡澜在书中分享着他对生活的感悟与态度。“吃得好一点。睡得好一点，多玩玩，不羡慕别人，不听管束，多储蓄人生经验，死而无憾，这就是最大的意义吧，一点也不复杂。”人生只有一次，与其每天忧伤度日，不如放下哀愁，卸下包裹，选择一份轻松的生活。用蔡澜语录，便是“人生苦短，别对不起自己”。他把人生做了细致划分，“若活70，睡眠23，还要减去少年无知的7年，已去了30，剩下的40，人生苦多。30是不愉快的，只有10年真正快乐。”虽然人生漫长，但几十年匆匆走过，经不起我们如此细分，所以要在有限的时光中，即时感受生活的乐趣。因为人生是有限的，“我们无法控制生命长短，却能提高生活质量。”上天是公平的，它给予每一个人同样的生命时长，有人演绎的精彩万分，而有人却糟蹋地如此荒唐，这一切便取决于你对生活的态度，你若善待生活，便可额外享受一份上天的馈赠，学会珍惜与感恩，生命便会有很大不同，因为蔡澜说过，“做人不管贫富，只要注意生活的每一个细节，小小的快乐，已经可以享受不尽。重复一句，生命的长短是不受自己控制，但是生命素质的好坏，却是我们自己能够提高的！”而对于人生的意义，任性的蔡澜不禁放语，“没有意义，就是人生的意义”，生活中，总会有人冥思苦想，探求一份生活的意义究竟是什么，仿佛要把人生拆解定框，逐条分项，来解读人生的意义究竟如何，而蔡澜不禁放语“人生没有意义”，因为“任何目的，达到后还是一场空，没有意义就是空”。抛开对人生的惊人语录，蔡澜还在书中分享了他的生活态度，知道蔡澜，很大程度上便源于《舌尖上的中国》，这也让人对他有了初步定位——美食家，爱好美食的蔡澜怎能不在书中分享他的美食心得，“炒饭的艺术”、“以毕生经验研究零食”、“烤鱿鱼最适合下酒”、“简单，就是茶道”、“怎么吃寿司才像经常吃寿司的样子”、“把食物做熟的最好方法就是白灼”、“食遍天下的人才知道香港人最会吃鱼”，看到此不禁忍俊不禁，爱吃的美食家总有自己独到的见解，他爱吃，且会吃，更有一番惊人的豪情壮语，“健康秘诀七个字，抽烟喝酒不运动”，看多了现在关于养生的种种理论，不禁为蔡澜的养生口号大为震惊，只能连连感叹，蔡澜可谓是“真任性”。已步入老年的蔡澜潇洒依旧，任性做着自己想做的每一件事，“我最喜欢的是泰式古法按摩，女师傅用推拿和拉动促进身体灵活度，绝对有效，你应该试试”《SPA虽好，泰式按摩更好》；“逛花墟的乐趣不只是花，有时买买陶器也有很多选择，像太子道西180号的‘乐天派’就有很多虞公的作品，曾氏兄弟两人，哥哥的佛像愈做愈美，弟弟的人物造型愈做愈有趣。我很看好这两兄弟，现在收藏他们的作品还很便宜，很有价值。”《闲时逛花市，永远有快乐》..因为“人类活到老死，不玩对不起自己。生命对于我们并不公平，我们一生下来就苦，忧患识字始，长大后不如意事十常八九，只有玩，才能得到心理平衡。下棋、种花、养金鱼，都不必花太多钱，买一些让自己悦目的日常生活用品，也不会太破费，绝对不是玩物丧志，而是玩物养志”。或许只有如此心境的人才能有这般体会，我也对这份潇洒羡慕不已，不禁重

《不如任性过生活》

新审视自己对生活的态度，毕竟人生只有一次，何不拿来任性一把！如有转载请授权后方可，请豆邮联系笔者或782823902@qq.com

章节试读

1、《不如任性过生活》的笔记-第2页

压力的敌对头，是好玩，什么东西都把它变成好玩，压力自然减少。

2、《不如任性过生活》的笔记-第61页

人不能停下来，如果你是一只大书虫，那就无所谓了，看书的人有自己的宇宙，旁的事，太渺小了。哈哈

3、《不如任性过生活》的笔记-第86页

千万别将生活弄得单调，但最好的办法是当人家数绵羊入眠时，我们能够算着吃过的每一道佳肴。

4、《不如任性过生活》的笔记-第68页

5、《不如任性过生活》的笔记-第144页

抽象的东西也好玩，那就是玩时间。玩时间玩得最好的是香港人。

6、《不如任性过生活》的笔记-第24页

做人就是努力别看他人脸色，做人，也没必要给别人脸色看。

7、《不如任性过生活》的笔记-第86页

人生的意义在于经历

8、《不如任性过生活》的笔记-第28页

失望并不太痛苦，因为希望已不太快乐。

9、《不如任性过生活》的笔记-第81页

学郑板桥说：年老神倦，已不陪诸君作无益语也。愈来愈觉得人生苦短，不能浪费生命在这种无聊人身上。

10、《不如任性过生活》的笔记-第180页

执笠：收摊、破产。

《不如任性过生活》

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.tushu111.com