

# 《一本满足》

## 图书基本信息

书名：《一本满足》

13位ISBN编号：9787539973056

出版时间：2016-8-1

作者：云和

页数：213

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](http://www.tushu111.com)

# 《一本满足》

## 内容概要

“原来当时的自己是这样想的，真二。”

“那天居然发生了这样的事，我怎么忘记了？”

……

生活不是我们活过的日子，而是我们记住的日子。

《一本满足》，是生活的细节，是小的孤独、小的恐惧、小的失望、小的隔阂、小的欢喜、小的错误、小的希望、小的隐忍，用文字和绘画的结合，平实却又暗涌。

我的年轻，我的落魄，我的幸福，我的那些闪闪发光的日子，那些老了都不愿意忘记的事，这本书里都有。

一本满足。

# 《一本满足》

## 作者简介

云和

一个很爱画画、默默画画的姑娘。

敏感不多疑，善感不多愁。

生活中总有很多奇思妙想，能跟葡萄聊天，能和茶壶对话。

相信生活不是三点一线的日子，而是喜怒哀乐时心里的印记。

## 书籍目录

### Part 1 春

- 1、  
兰草
- 2、  
电话与孤独
- 3、  
等待
- 4、  
星空
- 5、  
困局
- 6、  
情人节
- 7、  
育苗箱
- 8、  
元宵
- 9、  
写生
- 10、  
读书
- 11、  
对比
- 12、  
侧颜

### Part 2 夏

- 1、  
梯田
- 2、  
人群
- 3、  
低电量
- 4、  
版画村
- 5、  
同道中人
- 6、  
后悔药
- 7、  
天赋
- 8、  
喜欢
- 9、  
雨中花
- 10、  
和而不同
- 11、  
胡言
- 12、  
图书馆

### Part 3 秋

- 1、  
未生
- 2、  
工作
- 3、  
万花筒
- 4、  
加班城
- 5、  
再出发
- 6、

# 《一本满足》

菊秋

7、  
自游

8、  
花像

9、  
滴水之力

10、 温柔

11、 繁星

12、 选择

尾言：冬

1、  
道场

2、 萌娃

3、 炫耀

4、 碎碎念

# 《一本满足》

## 精彩短评

- 1、错别字真多。
- 2、不是那种满篇满篇的字，给人一种放松的感觉，超赞！！！！
- 3、喜欢，手杖，美图
- 4、小物中窥世界
- 5、离职！
- 6、用了半小时翻完，整体节奏轻快明了。文字能明显看出作者的幽默、偶尔的小情绪。画作上来看，后面的绘画技巧比前面的画作提升一个层次。
- 7、满满的都是回忆。。。

1、一直很羡慕做得一手漂亮手账的人，也认为这些人一定是心思细致，懂得生活的人。《一本满足》就是一本手账，手绘的小物很有意思，而其间作者寥寥几句，更将对生活的态度表达的淋漓尽致。从书中手绘的小物和心情物语不难看出，作者有着自己的小世界，给人一种“无论尘世中如何喧嚣，我自沉醉逍遥”的感觉。好吧，我是为了押韵才写了那么一句，实际上作者会时不时在书中流露出一些小忧愁。我猜想作者本来是个与世无争的人，对于职场里的勾心斗角更是不胜其扰。作者更喜欢沉浸在自己的世界里，画画，写字，跟自己世界里的一切对话。当代都市中男男女女每天衣着光鲜，朝九晚五地穿梭在高级写字楼间。生活在其中的人们，可能觉得这才是生活该有的状态，你不抓紧时间，就要落于人后。这种拼搏奋进的观念是从小到大被灌输的，但还有一些人，用另一种姿态生活。很多人都很想跟作者一样，做个“闲散自由人”，但大多数人都不会这么做。不得不承认的是，我们被很多条条框框束缚。但我相信这所谓的条条框框也并不是狠狠勒在你的脖子上的，你可以在一定范围内活动筋骨。所以我们不妨偶尔慢下来，把自己从忙碌中、重压下解放出来片刻，放个风。这就是一本能让你慢下来的书，看看身边的小物，读一故事，品一句话。其实身边很多恬淡惬意的事情在发生，而不只是你所看到的焦灼和慌乱，不只是忙不完的工作和写不完的报告。作者序言里提到，害怕时间久了，将时光里一个一个的自己遗忘，所以画这个本子，记录时光里的自己。翻开本子，解除封印。看到曾经的自己。这是一个跟过往的自己沟通的最佳方式吧，好的坏的，一并达成和解。我相信，很多人会害怕忘记曾经发生的事情，不妨像作者一样，找一个方式，记住那段时光。《一本满足》，就不得不提到“满足”这个词，有人说，我们之所以不快乐，是因为我们不满足。有人说，我们之所以不进步，是因为我们太容易满足。两句话都没错，但让自己既能前进，又有满足感，却是件很难把握分寸的事情。并且，每个人的标准不同，感受也不同。希望每个人都能找到自己心中的平衡点。

2、一本满足，给我意外惊喜刚拿到这本书，没有抱太大的希望，包装都没拆开随意一看，只觉封面颜色很多，有点炫目，泛着旧旧的味道，唯一能引起涟漪的是书的装订，非常复古，很有纸质书本来的气息。这本书，不是出自名作家，没有名人推荐，没有广告包装，自然没有引起我太多的注意。隔了一段时间，找书看时，突然瞥见被我跌落在一旁的书，终于，没多大兴趣的情况下，折了包装，好吧，随手一翻，竟然有惊喜的感觉，就像肚子饿时，你只想要一碗米饭，展现你面前的却是满汉全席！随手一翻，发现其实就是一本绘本，文字和图的搭配，没有鲜艳绚丽夺目的彩图，吸引人的眼球，没有长篇大论的文字，说服读者认同作者的观点想法。只有，很柔和舒服的色彩，让人细细欣赏，忍不住被吸进去，只字片语，不须过多的言语，让读者产生共鸣。这是青春的画本，画的是实实在在的风景，写的是踏踏实实的生活，不矫情，不浮夸，一不小心就写入了读者们的心。书中，分春夏秋冬，按时间的顺序推移着生活的点点滴滴，和对人生，对生活的感悟，语言简洁，蕴意深厚，只字片语，引人思考，推敲。因为不懂所以没有太多的喜欢，一旦接触，容易深陷其中。接触的动机，则在于，时间的督促下，在于，成长，对万事万物，有新的认识，开始尝试。比如说香水，小时候，对于那些满身香水的人儿在我面前走过，我第一反应是捂着鼻子，打内心底排斥。直到有一天，对香水有深入的理解后，不仅不排斥，出门不喷有时还会觉得不自然。渐渐长大的我，明白了，不同的香水，有不同的功效，让人心旷神怡的，让人安神的，不仅让自己放松，舒服，还能体现一个人的品味，有时喷香水，还是对他人的一种尊重。比如说风景，以前写景的文章基本不看，觉得理解不了，看不下去，出门在外，就一味逛街购物，从没停下脚步驻足欣赏。如今，慢慢地，看到一段佳句好景，打心底会佩服赞叹，如今，更愿意，走入大自然，踱步用眼睛寻找纯天然的美，懊悔少年时浮躁的心，错过太多太美的风景。作者用心地画画，用力的生活态度带来满满的正能量，画风可爱，语言有趣，很轻松的阅读体验，不消半个小时，看完了整本书，这本书带给我的思考，能量却是久久的，不得不说，这是本很值得收藏，细细口味的青春画本，适合迷茫的你，适合爱生活的你，适合文艺青年的你。看完书后，让人忍不住想要认识这本书的作者，与她同行，会摩擦怎样的火花？作者简介：云和。一个很爱画画、默默画画的姑娘。敏感不多疑，善感不多愁。生活中总有很多奇思妙想，能跟葡萄聊天，能和茶壶对话。相信生活不是三点一线的日子，而是喜怒哀乐时心里的印记。

3、上学的时候，中日过着平淡如水，与世无争的日子，那时候觉得自己能透过一滴水看世界，能看懂佛家所讲的一花一世界。后来毕业工作，全然失去了那种好奇心，每天都很赶，争分夺秒工作，能不喝水就不喝水，喝的也都是咖啡，绿茶，红糖水，在体会不到如甘泉一般的水是什么滋味了。大概，北京的水质太差了吧。刚开始的时候会想学画画，学琴，过着积极向上，而又与世无争的生活，

## 《一本满足》

，只是日子久了，新鲜劲过了，如今的自己与当初并无二致。只是每一天依然还是独一无二的，就该过好，云和的这本集子，是她自己的小生活和碎碎念，春、夏、秋、冬，随性而写，随性而画，所有的小心思都跃然纸上。一看就是个热爱生活的可爱妹子。蓦然想起以前仲爱的一首诗：如果早晨听见你倾吐，最美的那动词，如果当晚就死去我又何惧？当我爱时必爱得凄楚，若不能爱得华丽 你的美无端地将我劈伤，今夏只要伸臂，便有奇迹降落在摊开的手掌，便有你的降落在我的掌心，莲的掌心 例如夏末的黄昏，面对满池清芬面对静静自燃的灵魂究竟哪一朵，哪一朵会答应我如果呼你的小名？只要池中还有，只要夏日还有一瓣红艳，又何必和你见面？莲是甄甄的小名，莲即甄甄一念甄甄，见莲即见人 只要心中还有，只要梦中还有还有一瓣清馨，即夏已弥留即满地残梗，即漫天残星，不死的仍是莲的灵魂 永远，我等你分唇，启齿，吐那动词凡爱过的，远不遗忘。反受过伤的永远有创伤。我的伤痕红得惊心，烙莲花形这是余光中的《永远，我等》，当时念给一个朋友听，他很喜欢，因为诗里有他的名字。多么美好。不足的是封面看起来比较散和模糊，好在内文很棒，值得学习。

4、今早出门的时候，在书架前思忖着带上哪本书好，突然眼睛停留在《一本满足》上，索性把它从书架上抽离出来，看了一下封面和腰封：生活不是我们活过的日子，而是我们记住的日子。很多人同我一般，总觉得有很多想做的事没时间做。其实，只要把做成这个念头换成去做就好了。静待滴水穿石。嗯，就是它了！《一本满足》是云和的作品，里面记录的是生活的细节以及思考，有小的孤独、小的恐惧、小的失望、小的隔阂、小的欢喜、小的错误、小的希望、小的隐忍，而且更奇妙的是所有的这些情绪，作者都用文字和绘画的结合展现出来，留给读者意味深长的思考。在这本书里，不仅承载了作者的心情，似乎也替我们大多数有共鸣的同类人记录了属于我们这个年纪特有的心情。就像作者说的：“我的年轻，我的落魄，我的幸福，我的那些闪闪发光的日子，那些老了都不愿意忘记的事，这本书里都有。”所以，整本书读来，感觉它更像一本日记，一本老来坐着摇椅，随手翻翻都可以将回忆拉回到当初的青春纪念册。如是想，我仿佛看到了布满皱纹的老奶奶的脸上嘴角微微上扬，脸上的皱纹瞬间充满了青春的活力，在脸上活泼地跳动着。一花一世界，一叶一菩提。点滴的观察、点滴的思考汇集成了《一本满足》。我一直在思考，人类追求的幸福到底是什么？是财富的增产亦或自由吗？是长命百岁吗？是可以钱权兼得吗？……诚如你所想，这个答案永远没有固定的标准，因为千万人眼里对幸福的定义可能就有千万种，而且基于人性的贪婪，不出意外的话会不断地升级对幸福的要求。所以，这个问题无解。然而真的是这样吗？当今社会，看似经济科技都发展了，人们衣食无忧了，可是，我明显地发现人们脸上的笑容渐渐消失了。人们习惯性行色匆匆地赶路、工作、赴约…疲于奔命。攀比、抱怨、指责、竞争…随处可见。可是然后呢？我不反对努力进取，相反我非常敬重这种人。但问题的关键是，你努力进取究竟是为何？我想，我们每个人都有必要适时地停下来思考这个问题。要不然很容易就被“利欲”（利益和欲望）牵着鼻子走，最后与初衷背道而驰，甚至有些还赔上自己的健康、家庭、德行、性命…很多人知道这句话“良田千顷不过一日三餐，广厦万间只睡卧榻三尺。”但却很少人真的明白这句话。从生命的开始和终结角度来看，人是生不带来死不带去的，也就是“万般皆不去”。明白之后，你还会无止境地追求“利欲”，无止境地抱怨、攀比，甚至牺牲自己的健康、家庭、德行和性命吗？人为什么会痛苦？说到底，无非就是被“贪嗔痴”三毒给蛊惑了，而凶手其实是自己。是你的心促使你去追求这些欲望，痛苦灾难都是自己造成的。人体就像一台计算机，你给他设定怎样的程序，他就怎样执行。所以，如果想让自己活得开心、幸福点，那么就给自己的心设定一套“满足”的程序。何为满足？就是努力进取而不强求，不利欲熏心、心胸宽广而不斤斤计较、微笑面对生活……曾经的我不常笑，因为我觉得我没有资本可以时常笑，我还有很多很多的不如意、很多很多需要学习进步的地方。那时候以为笑是属于成功者、胜利者的，而我似乎还没有资格笑。后来，我发现我错了，因为笑是我的权利、是我的自由，我有绝对的自主权，没有任何人可以剥夺。而我有权利笑而不笑，其实才是真正的loser。于是，我才明白，快乐的时候要微笑，不快乐的时候更应该微笑，那是提醒自己要选择一种积极地方式去应对不如意的事情。所以，生活处处是选择、也时常需要提醒，生活就是一个道场，修行全靠自己，主宰权在我们“心”中。境随心转、相由心生，我们的命运是掌握在自己手中的，我们人人都可以自己设计自己的命运。而关键是你有没有身体力行去设计、去改变。人生路上，我们最重要的是要自己做自己、活出自己，太在意旁人的看法，最后终将迷失自己。旁人的看法建议是拿来借鉴参考的，而不是用来扰乱自己的决定的。人生有千万种可能，生活有千万种模样，愿你活出自己模样，记住那些日子。进取而不强求，满足而不颓废，这大概会离幸福近一点吧！你说呢？文/花开微信公众号：hdjsyzxq

# 《一本满足》

## 章节试读

### 1、《一本满足》的笔记-第1页

刚收到这本书的时候确实有点惊讶，因为我还以为这是一本以文字为主，没想到一看是一本“日记本”。这本书创作来源是作者失业在家，将日常生活中的想法在一页纸上通过一幅图和一小段文字来展现，总共通过春夏秋冬四个季节来划分，非常有创意。

看过后，觉得如果把自己生活的一些经历、想法向作者这样记录起来，等到以后再打开回味确实是一件满足的事情。在书中确实能找到一些共鸣，比如在一幅高跟鞋图片下有一段文字，“这又是一个我不了解的世界。但是我欣赏姑娘们蹬着细脚高跟扭着腰的模样。那就是奔向爱情的模样。”

这是一本看完之后很满足的书，会让你有想和作者一样，想将生活中的细节、想法、欢喜、失望、恐惧……都记录下来。

# 《一本满足》

## 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](http://www.tushu111.com)