

五星
畅销书

★★★★★



有些事现在不做， 一辈子都没机会做了

从今天开始，从现在做起，让你的人生变得充实而有意义！

学会享受亲情、友情、爱情的美好，享受树木、花朵、云霞、溪流、瀑布以及大自然的无穷乐趣，享受艺术、旅行、阅读等精神上的补给。

韩 倩 / 著



不要等到累得无力去寻找自己的生活时，才发现自己仍有某个梦想没有实现。

不要等到自己疲惫得再也爬不动时，才想起某件一直该做的事情还没有做。

台海出版社

有些事现在不做， 一辈子都没机会做了

韩倩 / 著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

有些事现在不做,一辈子都没机会做了 / 韩倩著.--北京:台海出版社,2015.10

ISBN 978-7-5168-0744-6

I. ①有… II. ①韩… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 239592号

有些事现在不做,一辈子都没机会做了

著 者:韩 倩

责任编辑:王 萍

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:尹丹丹

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:290千字 印 张:19

版 次:2016年1月第1版 印 次:2016年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0744-6

定 价:38.00元

版权所有 翻印必究



前言

PREFACE

1

人在一生当中会产生无数个美好的愿望：

放下所有生活压力痛快地远行一次；

不问成败地创业一次；

不问结果投入地深爱一次；

郑重而温暖地和父母拥抱一次；

.....

但是在忙忙碌碌的生活中，人们都在忙着赶路，那些简单而美好的愿景也随之转瞬即逝，淹没在嘈杂的生活里、奔波的工作中、熙熙攘攘的人群间和车水马龙的大街上，成为人们永远追不回的梦和永远到不了的地方。

那些梦还在，只是我们无暇顾及了；那些美好的期望依旧闪着光，只是在我们心中熄灭了。

你有多长时间没有回想年少时的梦想了？

你有多久没有畅想一次远行了？

你有多久没有回家陪伴父母了？

你有多久没有见到昔日的同窗好友了？

你又有多久没有对深爱的人说过一声“我爱你”了？

.....

如同诗人海子曾在诗中写道：“从明天起，做个幸福的人；喂马，劈柴，周游世界；从明天起，关心粮食和蔬菜……从明天起，和每一个亲人通信，告诉他们我的幸福，那幸福的闪电告诉我的，我将告诉每一个人……”

这些简单而美好的愿景，为何要从明天开始，而不是今天呢？

如果是今天，也许一切都还来得及。

2

有些人，一转身就错过一辈子，有些事，不去做，一迟疑就是一辈子。

不是每一个人都会站在原地等我们回头，不是每一件事都一直留给我们机会，等待着让我们随时来做。

很多事、很多人，就像时间一样，一去不复返，成为我们生命长河中永远回不去的驿站。错过一个人，也许将终生不再见，错过一个机会，也许要留下终生遗憾。

音乐人高晓松在《青春无悔》一书中写道：“有些事做了，会后悔一阵子，但不做，会后悔一辈子。”真正让人后悔的，不是做了某件事，而是再也没有机会去做一件事。

在年老时，我们再也没有机会像青春年少时那样肆意奔跑；在失去亲人时，我们再也没有机会表达对他们的爱；在伤害一个人时，我们再也没有机会与他成为知心的朋友；为了结婚而结婚后，我们再也不能坦然地去追求一份真爱……有些事，现在不去做，一辈子都不再有机会做了。

一辈子似长却短，死亡和明天，没有人知道哪个会先到来。如果想到了什么，就快点去做吧。没有时光等你回想，没有人生让你重来，也没有一份爱会留在原地一直等你。想好的事就去做吧！别让自己在时光中遗憾老去，别让人生在后悔中度过，也别让那份值得的爱悄然逝去。

3

本书内容囊括爱情、亲情、友情、健康、梦想、思考等人生诸多方面内容,其中不涉及什么惊天动地的大事,有的只是一个人在奔波的生活中稍作停留就能实现的小事。有时看似无足轻重,今天不做,明天总有时间,于是日复一日地拖延下去,直到再无机会。有些事现在不做,真的一辈子不会做了,不是因为没有了时间与机会,而是再没有那样的心境。

这些事所能带来的,就是一段短暂的安宁,让人想起已经有点陌生甚至淡忘的情感、习惯、目标,再找到曾有过的美好与期盼吧。其实,生活大多由小事组成,这些小事只要认真去做了,每一件都非常有意义,你的生活质量也会随之改变。

别再被各种渺小理由牵制自己的脚步。这本书给我们的是一个个细碎的温柔建议,让我们在依然丰盈的生命中去做些改变,不糟蹋生活里一直存在却被忽略的美好。



目录

CONTENTS

第一章 趁年轻,为自己的梦想执着一次	1
1.为自己列一份梦想清单	1
2.为你的人生写一个“剧本”	4
3.找一个“榜样”,像他一样奋斗吧	8
4.脚踏实地,仰望天空	11
5.别让梦想在等待中搁浅	14
6.世界那么大,我为什么不能去看看	17
7.勇敢地创业一次,无论是否成功	20
8.尽可能从生活中删去“不可能”	24
第二章 自我提升,积累自己的魅力资产	28
1.每天读书半小时	28
2.学一门一直想学但始终没学的技能	33
3.利用业余时间,给自己充充电	36
4.至少培养一项健康的爱好	39
5.每天开动脑筋,想出一个新点子	43
6.勇于尝试,激发出你的潜能	46
7.请自觉为你的“面孔”负责	49
8.每天早上慢跑5公里	54



第三章 聪明的人未雨绸缪，愚蠢的人花光所有	56
1.从存100元开始	56
2.每个月都要记账，知道钱流向何处	62
3.买一份保险，给自己和家人添一份保障	66
4.为你的财务做一次长期合理的规划	71
5.提前规划孩子的教育金	76
6.尽可能地尝试一次投资	80
7.学会理智地消费	83
8.无论你多大，都要为养老做好准备	87
第四章 想想工作能给你带来什么	93
1.让工作成为一种快乐的享受	93
2.充满激情地投入到工作中	97
3.培养责任心，才能把工作做好	101
4.努力奔跑，成为行业里的专家	106
5.至少赢得一次升迁的机会	111
6.理智地跳一次槽	116
7.用老板的标准来要求自己	120
8.勇敢地选择一些冷门的行业	124
第五章 别等了，选一个合适自己的人相爱	126
1.放下幻想，找个不完美的完美伴侣	126
2.爱了，就大胆说出口	129
3.不要迷信“距离产生美”	132
4.选一个非情人节的日子浪漫一次	135
5.爱情不是战场，不用胜负定输赢	139
6.合适的爱人就是最好的	143
7.爱一个能给你正能量的人	147
8.永远信任你的伴侣	149



第六章 趁着父母还健在,及时回报你的爱	155
1. 每年带父母做一次全面的体检	155
2. 陪父母多做体育锻炼	158
3. 常回家看看年老的父母	161
4. 为全家人做一顿丰盛的晚餐	165
5. 给父母送一份生日礼物	169
6. 定期检查父母的居所	172
7. 春节和父母一起大扫除	175
8. 时常让自己的孩子陪伴父母	178
第七章 回顾你所感受到的友情、真诚和关怀	182
1. 联系一次多年未见的老朋友	182
2. 不求回报地帮助一个陌生人	186
3. 挑一个午后,和你的邻居聊聊天	189
4. 拜访你生命中的恩师	194
5. 结交几个共患难的朋友	198
6. 预先自发地帮朋友一次	200
7. 做一次志愿者,为慈善尽一份力	202
8. 向自己伤害过的人道歉	207
第八章 没有健康,一切只能是空谈	211
1. 定期体检,了解自己的身体状况	211
2. 无论多忙,每周都要挤出时间去锻炼	214
3. 每天让自己微笑,保持愉悦的心情	218
4. 从现在开始,只吃健康食物	223
5. 每周保证抽出一天的时间休息	227
6. 参加一次葬礼,感受生命的可贵	232
7. 痛快地哭一场吧	236
8. 换一种生活方式,为健康加加油	240



第九章 管好情绪，好心情带来好运气 242

- 1.把嫉妒改变为羡慕，别让它毁了你的幸福 242
- 2.管住坏情绪，学会从愤怒中获益 245
- 3.世事无常，看你选择快乐还是悲伤 248
- 4.我很重要，我对自己充满信心 251
- 5.烦恼全都是自找的 254
- 6.不生气少生气，给情绪安道防火墙 257
- 7.不做垃圾桶，远离坏情绪传染源 261
- 8.快乐就在身边，让心里洒满阳光 264

第十章 活在当下，每天拥抱正能量 268

- 1.把握当下，当幸福来敲门时抓住它 268
- 2.与人为善，赠人玫瑰手有余香 272
- 3.今天就是最幸福的时刻 274
- 4.打开感受美好的心灵雷达 278
- 5.走出抱怨，勇敢地面对现实 280
- 6.懂得放弃才能有所收获 283
- 7.立刻行动，跟拖延症说拜拜 285
- 8.心怀感恩，活在当下 288



第一章

趁年轻,为自己的梦想执着一次

1.为自己列一份梦想清单

梭罗曾说:“爱就是试图去将梦中的世界变为现实。”如果我们每一个人都是金色的向日葵,那么梦想便是指引我们始终向着太阳的向导;如果我们每一个人都是渴望自由的鱼儿,那么梦想便是供我们自在遨游的浩瀚大海;如果我们每一个人都是天使,那么梦想就是帮助我们飞向天堂的翅膀。有了梦想,我们的人生会因自己的奋斗和坚持而更加海阔天空,更加有意义。

梦想是人对于美好事物的一种憧憬和渴望,梦想是人类最天真无邪、最美丽可爱的愿望,有梦想的人生才有意义。梦想都是美的,所以美梦成真人生的最大幸福。

梦想有时候是人们大胆地想象,不一定会实现,是一个美好的期望。梦想是生活的动力,它最大的意义是给予人们一个方向,一个大目标。如果只把梦想当做梦,那么这样的人生可以说没什么亮点。梦想使人伟大,

人的伟大就是把梦想作为目标去执着地追求。我们需要梦想，因为我们需要爱，需要幸福，需要自己的生命有价值。没有梦想的人生是不完整的人生，也不会是幸福的人生。没有领略过梦想之路上的艰辛与惊喜，人生会少了很多绚丽的色彩。当一个人一辈子连自己真正想要的是什么都不知道的时候，也很难说他（她）能够明白什么是真正的幸福。梦想是如此的重要，所以，你不妨为自己列一份梦想清单，为人生描绘出一幅美好的图画。

美国西部的一个小山村里，住着一户清贫的人家。一天，在这户人家的饭桌上，一个15岁的少年写着自己毕生的愿望：“要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路，主演一部《人猿泰山》那样的电影，驾驶飞行器起飞降落，读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作，谱一部乐曲，写一本书；拥有一项发明专利，给非洲的孩子筹集一百万美元捐款……”

少年洋洋洒洒地一口气列举了127项人生的宏伟志愿。不要说实现它们，就是看一看，也足够让人望而生畏了。很多人看了，都一笑了之，觉得少年是“天方夜谭、痴人说梦”。少年对他人的看法不以为意，因为他的全部心思都被那一生的愿望填满了，并被那些愿望牢牢牵引着。

从定下愿望那天开始，少年便开始了将梦想转为现实的漫漫征程中，一路风霜雨雪，他硬是把一个个近乎空想的梦想，都变成了活生生的现实。他也因此一次次尝到了搏击与收获的喜悦。四十四年后，他终于实现了一生的愿望中的106个愿望……

他就是20世纪著名的探险家约翰·戈达德。

列下一个梦想清单，制订一个切实可行的计划，确保每一步都是朝



着正确的方向在前行,并不因为各种理由就放弃当初的梦想。生活中会出现各种难以预料的情况,但是我们必须有足够的毅力和决心来完成清单上的梦想。专注于生命中的目标或最初的梦想,在你的旅程中就会吸引越来越多能帮助你的人、环境和资源。事实上,将精力集中于你最初的梦想,或最终的梦想,是实现梦想最有效的方法。

那么我们该如何制订属于自己的梦想清单呢?为自己泡一壶茶,静下心来想一想自己的梦想有哪些,拿出一张纸,把它们一一记录下来。

把你的梦想一个个写下,不管是想成为世界首富这样的大梦想,还是和幼年时的伙伴再见一面这样的小梦想,都可以认真地写下来。只有这样,才能有计划地去完成它们。

在列这样一份清单之前,我们最好仔细想想究竟什么才是值得自己追求的梦想。你的梦想不应该是别人强迫你做的那些事情,比如父母要求你从事的职业,老板要求你完成的业绩,这些是目标,都不算是你自己的梦想。梦想是你自己真正喜欢的东西,真正想要到达的目的地。

接下来,就是要思考如何制定一份成功的梦想清单的问题。首先,在制定梦想的时候,你不只是要写出自己最终想要实现的结果,还应该明确这个结果的定义,以及制定一个切实可行的计划,让梦想在每一个实现阶段都有可以“量化”的标准,这样既能够鞭策你不半途而废,又能够以获得的成绩激励你继续奋斗下去。比如,你的梦想是成为一名成功的律师,那么你就必须明确什么样的律师才能算是成功的,是每年打赢多少场官司,还是成为一家知名律师事务所的合伙人。明确了之后,你就得为实现这个梦想制定具体的步骤,比如什么时候通过司法考试,什么时候拿到律师执业证等等。通过这些脚踏实地的努力,你的每一步都更接近最终的梦想。

为什么有的人的梦想清单制定得很漂亮,可始终不见行动起来,只是纸上谈兵?这是因为,他(她)给自己的时间太长、理由太多了。人们可



能会说自己工作很忙，没有时间按照清单上的计划来实施，等过一段时间再说吧。可是一段时间过去了，大部分人还是会以同样的借口拖延下去。就这样，明日复明日，最终梦想被搁浅了。其实，制定好了梦想清单只是完成了一小部分，脚踏实地地去采取行动才是最重要的。所以，给自己的梦想设定一个期限，不要无限期地拖延下去。比如说，如果你的梦想很简单，只是想学习如何烘焙可口的点心给家人品尝，那么就规定一个时间，例如在半年或者一年内，去参加培训班也好，在家看书自学也罢，总之在设定的时间里，捧出那一盘凝聚着你的爱心和梦想的美味。你会发现，这个为梦想设定的期限，不会成为阻碍你完成梦想的绊脚石，不是一种无形之中束缚你的负累，而是你实现梦想的原动力。

制作梦想清单，它的重点还是让人更清楚地认清自己的目标，培养起行动力。光写出来，贴在墙上，是没用的，关键是一步一步去做。

2. 为你的人生写一个“剧本”

在心理学上，有一个人生剧本理论。该理论的大意是，我们从生下来长到18岁，不断接受教育和熏陶，实际是在编写自己的人生剧本；18岁到25岁的经历，是在修改和演练这个剧本；过了25岁，我们就义无反顾地按照这个剧本的安排去完成自己的人生旅程了。尽管这个理论是由西方人总结的，不尽切合中国的实际，但它确实有相当高的可信度。不管你是否还年轻，你都可以编写自己的“剧本”，让你的生命旅途充满了色彩，能够走到自己想要去的地方。我们的人生，就像是待写的剧本。

对于我们来说，做任何事情的时候，都从目标出发，根据目标的要



求,规划实现目标的路径,明了实现目标的条件,并在实际工作中努力去做发现、借助和创造实现目标的条件,按照路径一步步推进,才能最终实现目标。我们所说的为我们的人生写一个剧本,就是根据我们的最终梦想,为自己设计出具体道路。

阿成刚开始工作的时候,做的是销售工作,由于缺少工作经验,再加上不知道什么工作适合自己,也不知道自己想做什么,所以连续两次都被老板辞掉了。后来,过了很长时间,他才收到一家培训学校的面试通知。在进行面试的时候,面试官忽然提到了人生规划的问题:“你有没有想过十年后你会变成什么样子?”那时,阿成真的被这个问题给难住了,虽然他想过找份自己喜欢的工作,但他一直不清楚自己到底喜欢什么样的工作。同很多人一样,他只知道自己不喜欢这个工作,不喜欢那个工作,但是自己到底喜欢什么样的工作呢?迷茫中的阿成只好告诉自己说,不管是什么工作,只要把眼前的事情做好,把该完成的任务完成,自己总有一天会成功。于是,阿成摇摇头说没想过,我只想眼前的事情做好。”

“那么五年后呢?”

阿成仍然摇头。

对方又问:“如果有一天,你又一次丢掉了工作,你会怎么样?”

“当然再找一份工作啊!”阿成觉得对方简直是多此一问,“找一份对自己发展自己的前途有帮助的工作。”

“那你有没有想过你的前途是什么,什么样的工作才对你的前途有益,你怎样去得到这样的工作,你的终极目标是什么?”

这时,阿成才意识到问题的严重性。尽管这次面试没有让阿成得到一份工作,但至少让他明白自己的一生不应该在不停地找工作中心度过。所以,阿成最后走的时候,真诚地向面试官说了一声“谢谢”。

在接下来的一段时间里,阿成没有急于找工作,而是仔细思考自己



到底要实现什么样的人生目标。他想出人头地，成为一个成功者，他想获得富足的生活，想获得百万年薪，与此同时，他为人热情，善于表达，敢冒险，有毅力。在仔细思考过后，他为自己订立了一个为期五年的人生计划——首先成为一名销售员，并争取在第一年成为公司最好的销售员，三年内业绩超过销售主管，五年以后成为一家公司的销售经理；每个月把收入的四分之一存起来……心中有了目标后，阿成做起事来也变得从容多了，他脚踏实地地实行着自己的计划，也一步步地实现着自己的目标。第六年的时候，他已经拥有了五十万存款，而且还有几千家客户资源。于是，阿成开始自己创业了。

十年后的一天，阿成悠闲地坐在自己美丽的别墅花园里，和自己四岁的小女儿玩耍时，突然又想起了十年前的那次面试，以及那位面试官跟他说的那些话。

“凡事预则立，不预则废。”事实已经无数次证明，很多成功人士所走的每一步都是有计划、有步骤的。人生规划可以帮助你明确奋斗目标，有了目标，才会激励你努力前进，并积极创造各种实现目标的条件；同时还可以帮助你认清自己的实力，明白自己该追求什么，如何去追求，进而发挥所长，更好地掌控自己的前途和命运。

平庸的人和有才干的人之间，一个重要的区别就在于：一个对生活稀里糊涂，另外一个则有心中清晰的人生规划。事实上，当你不清楚自己是一个什么样的人，不知道自己想要得到什么时，你又怎么可能对自己的人生方向做出正确的选择呢？

人生规划的重要性不言而喻。其实你的理性并不仅仅是给你一个方向，让你不迷惘。更重要的是，为了实现它，你会为之努力，从而走得更远。为了实现期望的目标，你总是需要一份明确具体的计划。这份计划，就是我们所说的“剧本”。



在一个日趋完善和规范化的社会里,人生是可以设计的,而且应该尽早开始。有了科学、理性的人生规划,人们完全可以按部就班地、可预见性地获得自我认识意义上的、必然的成功。

安东尼·罗宾说:“人要成功,第一个要有明确的目标;第二个,要有详细的计划;第三个,要立即采取行动;然而我们的行动呢,偶尔会犯错,偶尔会有所偏差,所以我们一定要敏感地来修正,然后我们持续不断地采取行动,直到达到目标为止。”

这也就是安东尼·罗宾所讲的必然成功的方程式。目标明确了,成功的第二步就是要有完善、详细的计划。目标再明确,如没有详细的计划去执行,那叫幻想,所以说没有计划的目标等于没有目标,计划不详细就等于没有计划。

美国一个著名研究机构的一项研究结果表明,制订计划将极大地提高目标实现的成功概率:制订计划者的成功概率是从来不制订计划的人的3.5倍。在成功实现目标的人群中,事先制订计划者高达78%;在成功实现目标的人群中,事先没有制订计划的人仅为22%。

当然,随着计划的进展,你有时会发现你的短期目标并未能使你向长期目标靠拢;或者,你可能发现你当初的目标不怎么现实;又或者你会觉得你的中长期目标中有一个并不符合你的理想及人生的最终目标。无论是何种情况,你需要做出调整。你对制定目标越陌生,越可能估计失误,就越需要重新评估及调整你的目标。

军队作战,训练士兵是计划,了解敌情是计划,评估后防是计划,探测气候、地形……每一个小细节,都是环环相扣成一部实战“大”计划,只要一步错,可能就全军覆没。事前制定一套完整的计划将会让成功的几率提高很多。

人生,犹如大海般浩瀚,也如星空般的深邃。它是一个漫漫的过程,由一段一段的时光组成,由一幕一幕的故事构成,演绎着快乐与成功,泪

