



NanRenYiShengYaoZuoDe50JianShi
明确人生目标，走对人生道路，
缔造男人最成功强势的人生

男人一生 要做的50件事

人的一生是个不断探索前进的过程，结局如何并不重要，重要的是：当你年华逝去时，回首这一生，看看自己走过的路，是否留下了什么令你无法释怀的遗憾。

子志 / 编著

 中国长安出版社



NanRenYiShengYaoZuoDe50JianShi
明确人生目标，走对人生道路，
缔造男人最成功强势的人生

男人人生 要做的50件事

子志 / 编著

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人一生要做的 50 件事 / 子志编著. —北京: 中国长

安出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80175-862-0

I. 男... II. 子... III. 男性—成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 135876 号

建议上架: 社科类——励志

男人一生要做的 50 件事

子志 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 14

字数: 180 千

版次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数: 10000

书号: ISBN 978-7-80175-862-0

定价: 29.80 元



人的一生是个不断探索前进的过程，结局如何并不重要，重要的是：

当你年华逝去时，回首这一生，

看看自己走过的路，是否留下了什么令你无法释怀的遗憾。



前言

在这个世界上，男人是坚强的象征，是伟大的代名词。因为男人象征着力量、象征着坚强，因此男人便有了不同于女人的含义、责任与义务！

早在儿童时代男孩子就已经懂得，男子汉气概意味着不依赖任何人，依赖被视为懦夫和女人气。为保持男子汉的形象和尊严，男人们一直辛苦地扮演着各种角色。在这个社会上，男人被寄予的希望总是高于女人，似乎身为男人就应该做个成功人士。人们总是习惯用既定的标准来衡量男人，使男人的肩上无形中增加了很多负担。

身为男人是一种光荣，也是一种责任；男人，这个名字本身就代表了一种责任。说小了男人是在为自己的小家庭奔波，说大了男人还是在为整个社会整个国家而奔波；虽然我们不能选择自己是做男人还是做女人，可是我们可以选择自己成为什么样的男人。

如果你现在还没有生活的目标，还不确定自己的责任所在，那就拿出纸写下你的梦想和计划，为自己的人生列出一份清单，然后照着这份清单去努力地实现自己的梦想、完成自己设定的计划。

奥里森·马登说：“纸上谈兵永远不会造就一个伟人，世界上不仅有着华盛顿一样的伟大人物，还有着成千上万个本来可以成为恺撒和林肯的人却在庸庸碌碌地生活着；不拥有金钱的人照样可以非常富有，没有成为总统或国会议员的人照样可以非常成功；与那些只知道死死抓住财产而将自己的品格与道德素养降格的人相比，与那些只知道悲



叹命运不公的人相比，善于把握机会、紧紧抓住通往力量之门钥匙的人要伟大得多。”

虽然在某种程度上财富代表着成功，但这个世界上还有比财富更珍贵的东西，比名声更荣耀的事情；作为男人不仅要努力打拼事业、赚钱养家，还要学会在纷繁复杂的社会中保持自我本色，实现自己的梦想，承担自己的责任，展现自我的价值。

进入新世纪，我们已经进入了“心经济时代”，即从物质消费为主转向了追求精神消费为主，毕竟仅有物质的富足还不足以拥有美满的人生。生活在继续，事实上，没有比现在更适于快乐的时间了。

本书通过 50 件事告诉男人们如何打造自己的快乐成功而又幸福的人生。如果你想要快乐幸福，那就从现在起也为自己列个清单吧，找个时间静下来仔细思考一下自己的人生，想想你的一生都有哪 50 件事要做，相信每个男人都有很多梦想等着实践和完成，那不妨按照自己所列的清单去逐一实践，你会发现从现在起你的人生就发生了改变，你的心也不再彷徨、迷茫，即使你没有逐一实现你人生中最想做的 50 件事，但只要你有了计划，并为之而努力了，你的人生中就不会留下遗憾。

本书并没有什么高深的理论，我们只是想让那些常常被人们忽略的关于生存、生命与生活的真理能够将一个人狭窄的生活之门打开得更宽一些，能够唤醒人们身上那些不为他们自己所知的力量与勇气，让终日奔波忙碌、迷失自我的人们能够静下心来，重新品味平凡人生的美丽与精彩。



目 录

★ 孝敬父母，向他们说出爱	1
★ 进行职业生涯规划	6
★ 对待工作，尽力而为	9
★ 每天记日记，写下一些感悟	12
★ 拜访一次自己心中的榜样	16
★ 学会与人合作	19
★ 保持每天阅读的习惯	22
★ 向自己喜欢的人做一次告白	25
★ 和相爱的人结婚	30
★ 经受得住爱的考验	36
★ 用心经营自己的婚姻	40
★ 用心教育好自己的孩子	46
★ 用自己的创意装修你的家	49
★ 担起责任，做一个永不妥协的硬汉子	54
★ 培养一种爱好	59
★ 拥有真正的朋友	64
★ 为自己的错误真诚道歉	69
★ 积累财富	73
★ 做一个有修养的人	77
★ 坦然面对诱惑，塑造优秀品质	82



★ 拥有一个健康的身体	86
★ 拥有爱心，做一点善举	89
★ 亲近大自然，享受独处时光	95
★ 经历一次挫折	98
★ 向自己做一次挑战	102
★ 男人，放纵地哭一次	106
★ 为退休做好准备	109
★ 重新找回失去的童年	113
★ 简单生活，做个快乐的人	117
★ 确定目标，并集中精力去实现	123
★ 宽容曾经伤害过自己的人	130
★ 坚持诚信，信守承诺	134
★ 不计得失，保持一颗平常心	138
★ 学会在各种压力下生活	142
★ 保持微笑，做一个幽默的男人	145
★ 参加一次葬礼，认清生命的意义	149
★ 认清自我，做个自信的男人	152
★ 建立自己的人际关系网	158
★ 精心呵护自己的尊严	162
★ 懂得欣赏和赞美别人	166
★ 每星期反省一次，做真实的自己	170
★ 远离愤怒，学会控制自己	174
★ 为自己树立一个健康的野心	178
★ 给自己制定一个长远的计划	182
★ 追求一个特别的目标	187
★ 培养谋生的能力	190



- ★ 学会积极地思考 195
- ★ 为了成功做一次大胆的尝试 202
- ★ 开发自己的潜能 207
- ★ 善于选择，不墨守成规 211



孝敬父母，向他们说出爱

父母之恩，水不能溺，火不能灭。父母的爱、父母的恩情，我们用尽一生也无法回报。

父母是我们一生中最心疼、最关爱、最牵挂我们的人，父母给予了我们生命，给予了我们智慧，给予了我们健康成长的环境，给予了我们受教育的机会，这种给予是无私的奉献，是不计回报的付出。父母的爱就像温煦的阳光，也许你不曾注意，但它却时时都照在你的头上。

母亲给予了我们生命，她用她的手背为我们抵挡风霜，用她的手心为我们释放绵绵不绝的阳光。有人说“母亲”是世界上最伟大的名词。她让多少困难中的人坚强无畏，让多少流浪的孩子泪流满面。父亲给予的是深沉的爱。他用心地看着儿女们长大，默默地为儿女们操心，那鬓角悄露的白发是最有力的见证。他虽然不像母亲那样天天在耳边嘘寒问暖，但那无言的父爱依然温暖着我们的心。父母永远是儿女可以停泊栖息的港湾，他们的关爱和呵护会把你护送上一条风雨无阻的人生之路。

有这样一个寓言故事：

很久以前，有一棵大大的苹果树。一个小男孩每天都喜欢来这儿玩。他有时爬到苹果树上吃苹果，有时躲在树荫里打个盹儿……

时光流逝，小男孩渐渐长大。一天，小男孩回到树旁，一脸忧伤。树说：“和我一起玩吧！”男孩回答：“我已经不是小孩子了，我想要玩具，我想有钱来买玩具。”



树说：“抱歉，我没有钱……但你可以摘下我的苹果拿去卖。”男孩把苹果摘了个精光，开心地离去了。

一天，男孩回来了，树喜出望外。树说：“和我一起玩吧！”“我没有时间玩。我要做工养家，我们要盖房子来住。你能帮我吗？”“你可以砍下我的树枝来盖房子。”男孩把树枝砍了个精光。树再次寂寞和难过。

一个盛夏，男孩回来了，树雀跃万分。男孩说：“我越来越老了，我想去划船，悠闲一下。你能给我一条船吗？”

“用我的树干去造一条船吧。你可以开开心心地想划多远就多远。”男孩锯下树干，造了一条船。

终于，多年以后，男孩又回来了。树说：“抱歉，我的孩子，可惜我现在什么也不能给你了……我唯一留下的就是枯老的根了。”树流着泪说。

“我现在只要有个地方歇一下就好了。经过了这些年，我太累了。”男孩说，“老树根是最好的歇脚地方了。”

男孩坐了下来，树开心得热泪盈眶……这是我们每个人的故事。树就是我们的父母。

当我们长大后，离开他们，只有当我们有求于他们或遇到麻烦的时候，我们才回家。你可能觉得男孩对树太无情，然而我们谁又不是那般对待我们的父母呢？

也许你正当风华正茂的年纪，但父母已垂垂老矣，当有一天，父母走了，庇护你的大树倒了，把你带到这个世界上的人没有了，这世上曾经最疼你的人再也不能回来疼你了，你的心哀何以堪呢？

中国的父母不像西方的父母，把爱字挂在嘴边，一天会说很多次。我们的父母有他们独特的爱的语言。他们的爱更多的是通过一顿精心准备的晚餐，一件抵御寒冷的毛衣，一句你觉得实在是啰唆但她却不





得不说的提醒来表达的。父母可能一辈子也不会说一个爱字，但是他们的行动却是对爱最好的诠释。当你离家，父母的爱是站台上不停挥舞的手臂；当你回家，父母的爱是凌晨巷口静静的等待。作为儿女，我们不仅要感动于父母这份无私的爱，也要用自己的行动去回报父母的爱，用自己的力量去给予父母幸福。

表达对父母的关爱，贵在有心。有时，一个小小的举动，一句温暖的问候，就能感动、慰藉父母孤寂、苍老的心灵。

有一个男人，他是个单亲爸爸，独自抚养一个七岁的小男孩。每当孩子和朋友玩耍受伤回来，他对过世妻子留下的缺憾便感受尤深，心底不免传来阵阵悲凉的低鸣。这是他留下孩子出差当天发生的事。因为要赶火车，没时间陪孩子吃早餐，他便匆匆离开了家门。一路上担心着孩子有没有吃饭，会不会哭，心老是放不下，即使抵达了出差地点，也不时打电话回家，可孩子总是很懂事地要他不要担心。然而，因为心里牵挂不安，便草草处理完事情，踏上归途；回到家时孩子已经熟睡了，他这才松了一口气，旅途上的疲惫让他全身无力，正准备就寝时，突然大吃一惊：棉被下面，竟然有一碗打翻了的泡面！

“这孩子！”他在盛怒之下，朝熟睡中的儿子的屁股一阵狠打。

“为什么这么不乖，惹爸爸生气？你这样调皮，把棉被弄脏要给谁洗？”这是妻子过世后他第一次体罚孩子。

“我没有……”孩子抽抽咽咽地辩解着，“我没有调皮，这……这是给爸爸吃的晚餐。”

原来爸爸出差就要回来了，孩子分外高兴，特地泡了两碗泡面，一碗自己吃，另一碗给爸爸。可是因为怕爸爸那碗面凉掉，所以放进了棉被底下保温。

这是一个让人感动的故事，即使那只是一个七岁的孩子，却知道体恤父亲的辛苦，也许凉掉的泡面早已不能进食，但在父亲的眼里却



是世界上最美味的晚餐，因为那面里凝聚了孩子对父亲深深的爱。

作为成年人的我们，拥有的能力远远超于一个七岁男孩，但我们做到的是否也超于他呢？我们是否想过为晚归的父母做一顿晚餐？是否想过帮劳累的母亲洗一洗碗？这些小的举动或许只是些举手之劳，却能深深温暖父母的心田。

在我们与父母的来往中，往往比较重视物质关系，似乎为父母提供了舒适的物质生活条件，就算尽到了做儿女的一片“孝”心。其实，这是一种误区。我们除了给父母提供物质外，更重要的是要注重父母在情感、心理等方面的需求。

人到了一定的年龄，由于兴趣、活动等方面的原因，就会和子女的距离逐渐拉开，很容易产生一种孤独冷落感。这个时候的老年人不会太过注重物质生活条件，更注重的是情感方面的生活。老年人是容易被忽视的一个团体，但也是一个极需要关爱的团体。

对于老年人来说，时间相对是比较充裕的，充裕到常常觉得无事可做，这是造成老年人情绪烦躁的一个主要原因。由于老年人情感上的需要得不到满足，进而又强化了被遗弃的感觉和忧郁、怨恨的情绪。即使原来性格开朗的人，这时也会变得暴躁、孤僻、固执而“古怪”起来。所谓“古怪”，就是情绪极易波动、过敏、任性、喜怒无常。这样说来，看起来“异常”的现象，实际上是很正常的。所以，对于老年人的这些心理变化，做子女的一定要给予充分地理解，并且要想办法去排除这些心理“异常”。作为子女的我们要多与他们沟通，多抽时间陪陪父母，在工作闲暇之余，回家看看父母，陪他们说说话、唠唠家常；在长假期间，陪父母旅游一次，让怡人的景色陶冶他们的情操，让儿女的陪伴温暖他们的心灵。

随着父母年纪的增长，行动也会越来越不方便，一家人共同出游、共享天伦之乐的机会也会越来越少，我们往往因工作、生活的烦恼而



忽视了父母的需求，每当受了委屈或者挫折，就想起了父母，似乎父母永远是庇护我们的那棵大树，却没想到大树也有老的那天，也需要儿女的关爱来滋润心田。也许在你的不经意间父母已经渐渐年迈，齿已缺，发已白；也许你不曾发觉至亲至爱的父母在一天天远去；父母与我们相聚的时光在一天天减少；待你察觉时，已是天人永别的悲伤。我们没有人能阻止时间的流逝，我们能做的就是父母的有生之年多陪陪他们，找点空闲常回家看看，抽点时间多陪他们转转。让一家人共同出游，共享天伦之乐的幸福带给父母最大的安慰和满足，用我们的孝心、我们的真情去关爱和呵护父母苍老孤寂的心；让我们的关爱和陪伴陪他们度过一个快乐安康的晚年。

当我们因学业或工作而远离父母时，千万别因为距离的遥远而减少了对父母的挂念，一个电话、一声问候、一句祝福都能让你牵肠挂肚的父母感到安心和开心；当你成家立业后，千万别因为事业的牵绊、家事的烦琐减少对父母的探望，要知道当你越来越成熟、事业越来越成功时，你的父母也越来越衰老，他们期望的不是你物质上的回报，而是你心灵上的慰藉。

在父母还健在时，尽情地表达出你对他们的关爱吧，不要让“子欲养而亲不待”的伤痛成为你心里永远无法弥补的遗憾。父母的恩情你永远回报不完，你能做的就是在他们有生之年多尽一份孝心，多给父母带来一些快乐。小羊跪乳，雏燕反哺，动物尚且如此，我们更应当用涌泉相报，去回报父母的似海恩情！



进行职业生涯规划

所谓“职业生涯规划”，是指每个人结合自身情况、爱好和环境，为自己确立的职业方向和职业目标的实现所进行的策划和行动。

职业规划并不是要把你今后的每一步都做出计划，而是一开始从观念上就要对现实有所认识，并从行动上进行最有针对性的学习。人生如果缺乏一个总的、终极的规划和目的，就不会有一个可以奋斗的目标，生活也会失去方向，因此，我们一定要规划人生，制定自己职业生涯的目的和计划。

世界上有半数的人从事着与自己的天性格格不入的职业，而做自己天赋所不擅长的事情往往徒劳无益，因此而失败的例子数不胜数。在职业生涯选择方面，要扬长避短——你的天赋所在即是你命定的职业。西德尼·史密斯说：“不管你天性擅长什么，都要顺其自然，永远不要丢开自己天赋的优势和才能。任何职业只要与你的志趣相投合，你就绝不会陷于失败的境地。”

如果你所选择的职业不适合你，那就不可能有成功的奇迹出现，不但不会有成功，而且它甚至还会剥夺你做人的乐趣。但是，如今的很多青年大多没有考虑到这一层关系，他们往往喜欢做其他人看来很体面的工作，至于工作本身的特点都不在他们的考虑之内。

其实，选择终身的职业是一件颇费周折的事情，在决策之前，必须先剖析自己的才能与志趣，要深思熟虑地加以考察，考虑这一职业是否与自己的志趣相结合，而且自觉确能胜任，这才算得上是选择了最适合自己的职业。对很多人来说，发现自己擅长什么事，是一个比





较困难的问题；因为他们宁可相信别人，不相信自己。其实不必看轻自己，要相信自己的能力是独一无二的。社会上的大多数人只会羡慕别人，或者摹仿别人做事，很少有人能认清自己的专长，了解自己的能力和，然后锁定目标，全力以赴，所以不能够成就大事。

卢梭说：“如果一个人因为受过良好教育而懂得应该怎样履行自己生而为人使命，那么，他在选定的相关领域就不会手忙脚乱、疲于奔命。对我来说，我的学生将来是做军人、做教士还是做律师，都没有关系。命运注定了我们生而为人，就必须完成具有特定意义的个人职业生涯。我对他们的全部教导就是：要学会生活。当我完成对他们的教导时，他们既没有成为军人，也没有成为律师或神职人员，但他们首先要成为真正的人。也许以后的命运会随心所欲地左右他们的生活，使他们在社会中起伏浮沉，但他们总会找到自己真正的位置。”

当一个人面临太多选择的时候，判断和抉择就成了难题。要做出正确的选择，对许多人来说不是一件容易的事。在选择职业时，不管有怎样的规定，都要以选择自己喜欢、擅长的事为根本。美国著名行为学家在题为“从自己的专长开始成功”的报告中，非常明确地说明：“人与人之间的竞争不是聪明与不聪明的比赛，而是不同专长的比较，或者说各自在专长方面显露的能力如何，成功者是因为在专长上充分施展自己的智能优势，而失败者是没有专长的，总是盲目地被动着。如果一个人能在自己的专长上发挥 86% 的能力指数，那么表示他已经可以成功了。”

年轻人一旦选择了真正感兴趣的职业，工作起来也会特别卖力，他们总能精力充沛，精神焕发，能愉快地胜任工作，而决不会无精打采、垂头丧气。同时，一份合适的职业还会使自己在各方面发挥才能，并使自己迅速地进步。你固然要对某些问题深思熟虑：自己是否胜任？是否真的有兴趣？但当你做出决定后，就不能再三心二意了。你必须



集中所有的勇气和精神全力以赴，你要不断激励自己，要有与一切艰难险阻作斗争的勇气，要不怕吃苦、不怕碰壁，更要远离对失败的恐惧。

每个人都具有独特的天赋，如果你选对职业并能充分地发挥它，那么几乎每个人都能获得惊人的成功。有 28% 的人正是因为找到了自己最擅长的职业，才彻底地掌握了自己的命运，并把自己的优势发挥得淋漓尽致。如果我们用心去观察那些成大事者，几乎都有一个共同的特征：不论他们的聪明才智高低与否，也不论他们从事哪一种行业、担任何种职务，他们都是在做自己最擅长的事上才有很大的魄力。从很多例子可以发现，一个人的“成就”来自他对于自己擅长的工作的专注和投入，无怨无悔地付出和努力的代价，只有这样，有朝一日，才能真的可以变得“很不平凡”，成为大家羡慕的成功者。

研究自己的目标所在，了解自己的特质，为自己的职业生涯进行规划，远比盲目地去寻求发展更为紧要。先想清楚自己要的是什么，这永远是最重要的事。当你找到最适合自己的职业时，你就会明显地感觉到，做起事来精力充沛、斗志昂扬、信心十足，更不会再怀疑自己是否选对了职业。同时，你那振奋的精神、快乐的表情也一定会给周围的人带来充满活力的气息。

