

编著 ◆ 覃卓颖 孙玥

完美人生丛书

一生要做的99件事

*99 Things You Must Do
in Your Lifetime*

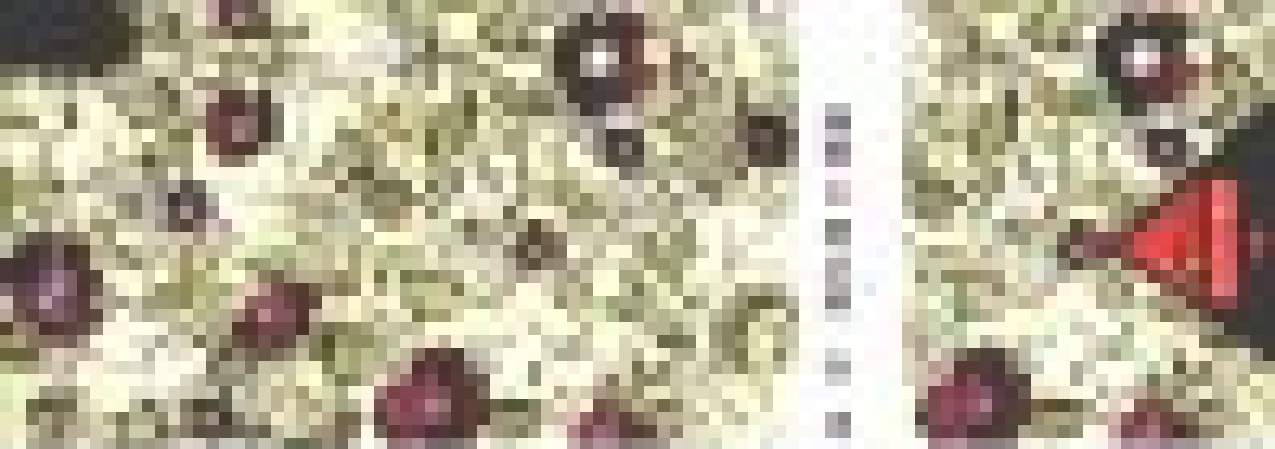
品 味 经 典



提 升 智 慧

把活着的每一天都看做是生命的最后一天，
也许这真的是最后一天。

H.P.H.
哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

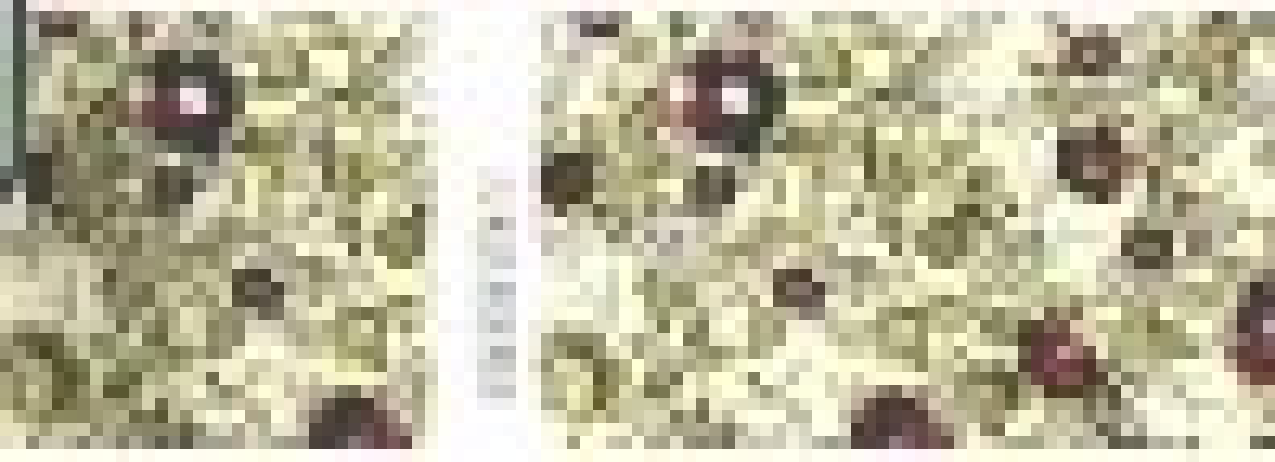


生要做的99件事

人生在世，总有一些事是必须做的，
有些事情，错过了，就再也无法弥补。
有些事情，错过了，就再也无法挽回。
有些事情，错过了，就再也无法重来。

人生在世，总有一些事是必须做的，
有些事情，错过了，就再也无法弥补。
有些事情，错过了，就再也无法挽回。
有些事情，错过了，就再也无法重来。

人生在世，总有一些事是必须做的，
有些事情，错过了，就再也无法弥补。
有些事情，错过了，就再也无法挽回。
有些事情，错过了，就再也无法重来。



图书在版编目 (CIP) 数据

一生要做的99件事 / 覃卓颖, 孙玥编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80753-577-5

I. 一… II. ①覃…②孙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第020995号

责任编辑: 李金秋 叶丽梅

插画作者: 范毅夫 汪兰川

封面设计: 速流图文工作室 赵兴华

版式设计: 速流图文工作室 吴丹

一生要做的99件事

覃卓颖 孙玥 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳市佳麟彩印厂印刷

开本 720×960 毫米 1/16 印张 16 字数 200 千字

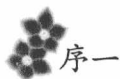
2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-577-5

定价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨



人生，如何才能不辜负

这是一本能够陪伴你一生的书，你也许只需要几天的时间就能读完它，却要用一生的时间来完成书中的提议。别担心，你的人生不会因此而“负担沉重”，相反，这本书会指引你的心，让你的生活丰盈、快乐。

我想此时此刻，即使你手中捧着这本书，你的大脑后台仍有部分隐形程序在运行，思考着其他一些问题，请你让它们暂时停下来，问一问自己——

你快乐吗？你对生活满意吗？如果生命在下一刻终止，你是否心有不甘？

如果你的答案是肯定的，那么请你继续努力。如果你的答案是否定的，那么请你思索——多久才够——还需要多少时间你才能快乐起来，并对你的人生心满意足？

永远都不够！如果你还在继续现在的生活步调的话。

我们的生命不是太短，而是太长！短暂的生命往往目标清晰，你看那蜉蝣，朝生暮死，但它没有因为生命的短暂而颓废，即使生命只有一天，它也要孕育出轻盈华美的羽翼。

到底是什么让我们的心如此疲惫？不管白天笑得多么开心，晚上静下来的时候还是会落寞；不管昨天的目标多么清晰，今天的某个时

刻还是会迷茫；无所事事，还是会疲累；厌倦了某种状态，又欲罢不能……幸福，到底在哪里？

我们终将离去，我们害怕，直到生命走到尽头时才发现，还有那么多事情没来得及做。有些事情是想到了，但没去做；有些事情是没想到，到了生命的末尾，想要做事的感觉却变得异常强烈。人生，如何才能不辜负？由此，有了这本书的诞生。让我们竭尽所能，减少生命将尽时的遗憾，哪怕只有一点点。

古书中说，列子能御风而行。我们有理由相信，御风而行的，不是列子的外在，而是圣人清明高雅的心。心若好，人生便是好的。生活疲惫，也许是因为太多的事情都是为身体而做。这本书中说的事情，大多是为心而做，为了幸福而做。

你相信吗，书也是有灵魂的，请你善待这本书，也许她还不够尽善尽美，但她可以成为一本和你最亲近的书。不要让她在书架上落满尘埃，那样她会孤单；不要把她放在某个经常被你遗忘的角落，那样她会悲伤。请你一定，一定把她放在你唾手可得到的地方，当你孤独的时候，当你寂寞的时候，当你的心失去前行方向的时候，当你的灵魂疲惫的时候，翻开她，慢慢地读她，你会感觉到，你的心会再次丰盈如花开……

如果，这本书让你对生命有所感悟的话，请你，把这份感悟的欣喜转赠给更多的人，你的亲人、朋友、老师、客户……要知道，你送出的不仅仅是一本书，更是爱，是快乐，是生命的灵光，难道还有比这更珍贵的礼物吗？

生命只有一次，但如能正确地运用它，一次足矣。



从生命的终点出发

在我们尚且健康时，很少有人会从生命的终点出发思考自己的存在。如果倒叙着思索人生，你的大脑中会建立起一个过滤器，仿若筛子，记忆的洪流冲过去时，这个筛子上只留下一些“大个的东西”——我做过什么？我爱过谁？我错过了什么？我有哪些愿望没有实现？偶尔，我们需要把今天当做人生的最后一天，从生命的终点出发思考人生，这会帮助我们认识到生命的有限。

生命永远都不够长，无论何时，人们总觉得还有很多事要做。你想着有空要去拜访你的启蒙老师，想着应该多阅读一些书，想着有时要重回童年故居看看……你想着很多今生要做的事，想着，只是单纯地“想着”。这些生命中最重要事情被你排列在生活琐事之后，仿佛你的人生还有很多个以后！

永远不要舍本逐末地生活，无论我们是否愿意，总有一日，我们会离去。很多意想不到的事情可能随时让生命戛然而止。那一天到来的时候，谁能理清，自己的一生做了多少有意义的事情，留下多少未了的心愿？

你无数次地问自己，我一生的努力为了什么？为了在生命将尽时无憾地说一句“我活过了”！问问自己，你活过了吗？你可曾亲手植

过一棵树，让你的生命在这棵树中延续？你可曾写一部人生的“忏悔录”，祈求内心的祥和与平静？你可曾一个人背起行囊去旅行？类似的事情还有：挑战一次自己的极限、倾听婴儿的第一声啼哭、为自己录个像、深情热烈地爱一次、学会一种乐器、见一位景仰的名人、做一次志愿者、发表一篇文章、写下死后捐献器官的遗嘱……是的，这些事情并没有太大的“实际意义”，它们不能让你因此得到荣誉和金钱，但是，它们让你的心灵丰盈，让你的人生圆满，它们是你真正意义上为自己所做的事。

人们一般都有一个记事本，上面记录着一周的行程，一周的时间并不算长，尚且需要规划和提醒，何况人生！如果人生可以规划，我们就可以在紧张忙碌的生活中，把握好自己心灵之舵，构筑充实多彩的快乐人生。

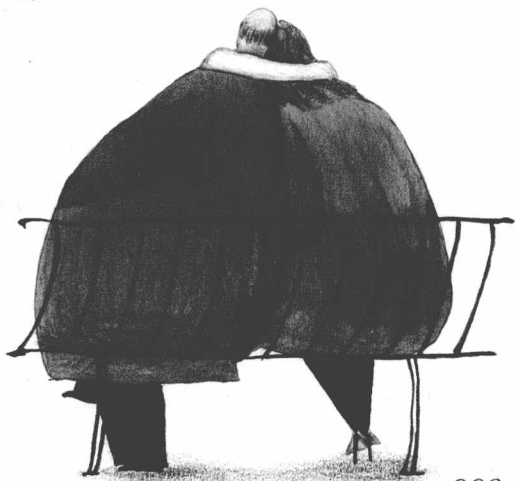
请把本书当做你人生的记事本，上面罗列的 99 件事，有些是你一直想做而无暇去做的，那就找个时间去完成；有些是你通过努力才能做到的，那就别再拖延；有些是你忘记去做的，那就让这本书给你一个提醒。



目录

- 第1件事 重回童年居住的地方 002
- 第2件事 珍藏一件凝聚情感的物品 005
- 第3件事 倾听一次大自然的声音 008
- 第4件事 拜访一次你的恩师 010
- 第5件事 大声说出你的爱 014
- 第6件事 凭吊一次古战场 017
- 第7件事 为自己写一部自传 019
- 第8件事 找到一位真正的朋友 022
- 第9件事 亲手播种、收割一次 025
- 第10件事 寻找一位你生命中的导师 026
- 第11件事 体验在乡间居住的日子 029
- 第12件事 为自己植一棵树 032
- 第13件事 寻找失落的童心 035
- 第14件事 向自己的极限进行一次挑战 037
- 第15件事 在长城上回眸一次历史 040
- 第16件事 深情热烈地爱一次 042
- 第17件事 一个人去旅行一次 045

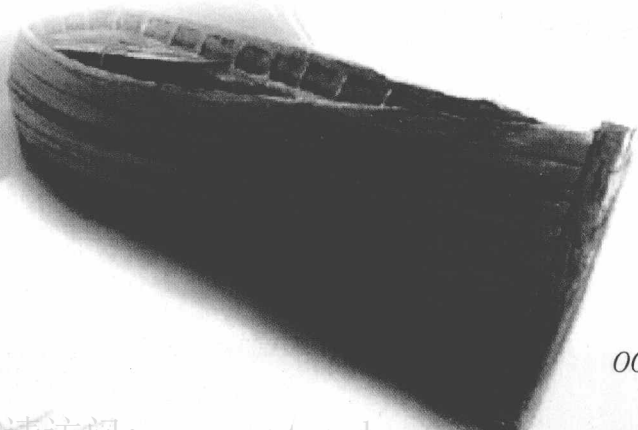
- 第 18 件事 参加一次游行狂欢 O48
- 第 19 件事 见一位你心中景仰的名人 O50
- 第 20 件事 改掉一个不好的习惯 O53
- 第 21 件事 到一个最贫穷的地方感受生活 O55
- 第 22 件事 读完 1000 本书 O58
- 第 23 件事 照一张全家福 O60
- 第 24 件事 培养一种个人爱好 O62
- 第 25 件事 学会一种乐器 O65
- 第 26 件事 观察一次众生百态 O68
- 第 27 件事 为父母过一个难忘的生日 O70
- 第 28 件事 与你的爱人签一份盟誓书 O73
- 第 29 件事 到心仪的地方旅行一次 O75
- 第 30 件事 在陌生环境中生活一段时间 O77
- 第 31 件事 参加一次同学聚会 O80
- 第 32 件事 用心地思考一次父母之爱 O82

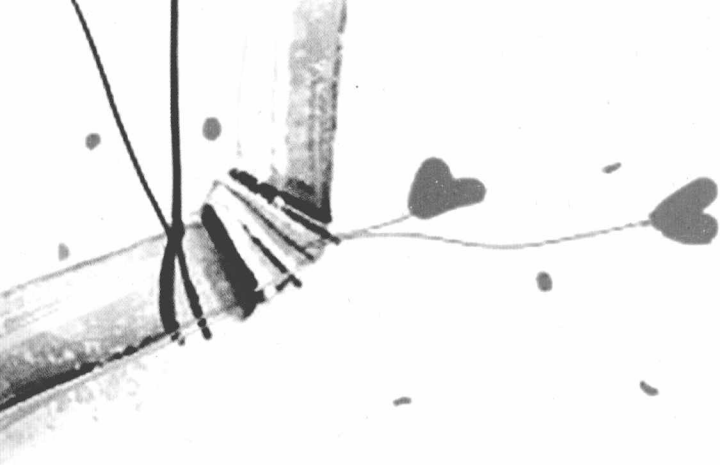




- 第 33 件事 独自在远离人烟的旷野露宿一次 084
- 第 34 件事 到天安门广场观看一次升旗仪式 086
- 第 35 件事 捐助一所希望小学 087
- 第 36 件事 为自己放一个大假 089
- 第 37 件事 倾听婴儿的第一声啼哭 091
- 第 38 件事 寻找一位久已失去联系的旧友 093
- 第 39 件事 从心底宽恕那个曾负有于你的人 096
- 第 40 件事 养育一个孩子 098
- 第 41 件事 领养或助养一个孤儿 099
- 第 42 件事 选择一个自己热爱的职业 102
- 第 43 件事 立下一个关于环保的志愿 105
- 第 44 件事 主动结识一个陌生人 108
- 第 45 件事 尝试一次表达心中的感激之情 110
- 第 46 件事 做一个美丽的“白日梦” 113
- 第 47 件事 用一生的时间铭记一个教训 115
- 第 48 件事 亲手卖出一件商品 118
- 第 49 件事 为自己列一份梦想清单 121

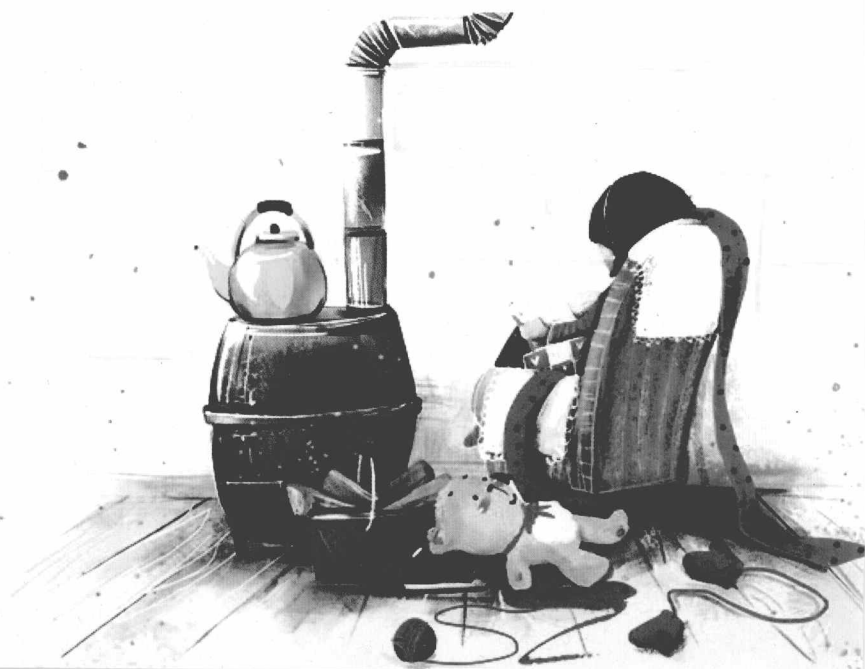
- 第 50 件事 在大庭广众之下作一次表演 124
- 第 51 件事 给亲人或朋友送件体贴的礼物 128
- 第 52 件事 买一套与众不同的衣服 130
- 第 53 件事 开怀畅饮，让自己醉一次 132
- 第 54 件事 拥有一个自己喜欢的动物朋友 134
- 第 55 件事 立下一个让自己信奉一辈子的诺言 138
- 第 56 件事 进行一项有收益的投资 140
- 第 57 件事 写一封情书 142
- 第 58 件事 为自己的过错真诚地道一次歉 144
- 第 59 件事 做一次人生的配角 146
- 第 60 件事 开列一份需要舍弃的清单 148
- 第 61 件事 到最艰苦的职场打一次工 150
- 第 62 件事 不求回报地帮助别人一次 152
- 第 63 件事 在泰山极顶看一次日出日落 155
- 第 64 件事 体验一次离愁别绪 157
- 第 65 件事 品味一次你垂涎已久的美食 158
- 第 66 件事 交一个异地或异国的朋友 160





- 第 67 件事 衷心地赞美别人一次 163
- 第 68 件事 把所想的一件浪漫的事变为现实 166
- 第 69 件事 撒一个善意的谎 168
- 第 70 件事 给自己颁发一个“奖” 171
- 第 71 件事 找到一种突破困境的方式 173
- 第 72 件事 做一次志愿者 176
- 第 73 件事 为灾区及慈善机构募捐一次 180
- 第 74 件事 学会一种承受压力的本领 182
- 第 75 件事 以难以忘怀的方式过一个年 184
- 第 76 件事 和家人亲手装饰一间房子 188
- 第 77 件事 许下一个愿倾一生之力实现的愿望 190
- 第 78 件事 全心全意地信任别人一次 192
- 第 79 件事 体验一次失败的经历 194
- 第 80 件事 认真学习一种沟通之道 196
- 第 81 件事 与他人合作完成一项工作 198
- 第 82 件事 细心品味一次幸运的价值 200
- 第 83 件事 对最难以拒绝的人说“不” 203
- 第 84 件事 全力以赴做一件看似无法完成的事 206
- 第 85 件事 为自己录一次像 208
- 第 86 件事 到少数民族同胞家中做一次客 211

- 第 87 件事 体验一次军旅生活 213
- 第 88 件事 考取一个专业资格证书 215
- 第 89 件事 至少换一次工作 217
- 第 90 件事 为自己做一个保险计划 219
- 第 91 件事 在最喜欢的报刊上发表一篇文章 221
- 第 92 件事 换一个看世界的角度 223
- 第 93 件事 学会做几样拿手菜 225
- 第 94 件事 找到一种适合你的娱乐及健身方式 227
- 第 95 件事 写一部“忏悔录” 229
- 第 96 件事 创一次业，无论成功与否 231
- 第 97 件事 参加一次葬礼 233
- 第 98 件事 拥有一张自己的信用卡 234
- 第 99 件事 写下遗嘱，死后捐献有用的器官 236





编著 ◆ 覃卓颖 孙 玥

一生要做的99件事

99 Things You Must Do
in Your Lifetime

品 味 经 典



提 升 智 慧

把活着的每一天都看做是生命的最后一天，
也许这真的是最后一天。



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

重回童年居住的地方



故乡，是那个离开之后才拥有的地方。游子思归的故事太多了，却没有一个因雷同而显得苍白。

回一次故乡吧！

圆了这个时时缠绕着你的梦想，即使只在童年居住的地方重游，你也会蓦然惊觉，那个若干年前用热情装点自己的少年，已成为记忆中醉人的风景。

他在支票簿上写下“20元”的款数，潇洒利落地签下他的英文名字，然后，他给友人写信：

请你，请你买一顶手编的草帽，请你，请你买一张赴吾乡的车票，然后，请你在车站转角，那常穿褪色唐衫的阿伯处买一挂荔枝，我知晓，现在是荔枝时节。再然后，请你，不要乘车，戴着草帽步行过喧闹肮脏泛着污水的露天小菜场，拐过卖卤味牛肉面的老王的面摊，到吾家，不必敲门，请唤声：“阿朗伯仔！”那是吾爹，请将荔枝留下，陪他老人家饮一杯茶，再请你转到邻舍，看有一年轻的妇人，粗陋、衣衫简朴的妇人，她是吾初恋的爱人，看她是否仍有健康甜美的笑靥，是否又为她的丈夫增添了儿子。请你，请你为我做这些，寄上费用美金20元。谢谢。

他将信与支票放入信封袋，以泪和吻舐封了袋口，粘贴了航空邮票，然后，再取笔，在支票记录簿上记下：

6月18日，回家车费及杂用，20元整。（爱 亚）

周国平先生曾无限感慨地说：回到故乡，去采撷你多年不见的信物吧！桃花几

朵，柳枝一段，荷叶片片，野菊满园。我们的性情就像第一封情书初次绽露出快乐的现场版，那时的感觉一定美丽极了。可惜农村是愈加回不去了，不是路途遥远行程不便，而是城市的点点滴滴让你我越来越忘了回家的路。

乡愁被不可救药地当成商品出卖。旅游线路图明确标示了乡愁的方向吗？摆在超市货架上的家乡米酿有少年离家那一晚的甘醇吗？站在桥头日复一日等待的小芳会迎来情歌的传唱却永远等不来远走的爱人；农家饭庄的田园美食醉倒城里人却丝毫无助于我们对知青生活的爽朗回忆，因为这一切都是用等价交换的金钱换来的。

乡愁，或许是儿时越飞越高的风筝，或许是“慈母手中线，游子身上衣”，或许是长河秋月落日余晖，或许是征人此去忆君长安。别样的况味，一样的离愁别绪，

你的故乡在哪里？

你还记得上次回去的日期吗？

你记忆深刻的故乡风物是什么？

你的儿时玩伴都有谁？

____年____月____日，

我将起程回故乡。



它是在自我感悟中步步提升的一种直面人生的书写，它不应该最终沦为城市博物馆里供人赏玩的历史珍藏。它是过去、现在与未来的交织共鸣，就像一条绵延在人类记忆里的河流穿越历史的烟尘而来，那样的奇诡，那样的卓绝。

乡愁是对现实主义的一种反动，是在世俗的柴米油盐酱醋茶之上的一种浪漫出逃。也许我们可以说乡愁就是一匹罗曼蒂克的思想骏马在故乡与他乡之间的赛跑；它是“马伫塞外雄关，望天山怀张骞”“车过河北高阳，临易水追荆轲”的别样思绪。毕竟乡愁的存在，是一种幸福的燃烧，是甘甜的烛光照亮脚下的路。

就像在万千的地名中上苍独独让我选择了故乡一样，乡愁不老，乡愁馨香，我们“怀着乡愁寻找家园”不正是永续不灭的精神皈依吗？乡愁，让你我在沉思的瞬间总会想起梦中萦绕千回呼唤千回的那个芳名。这是人世间最不朽的绿叶，它骄傲地立足，尽管忧伤，却不改灿烂。风吹云动中，永留有“我思故我在”的魅力。

人们常说：“我死以后，把我的骨灰送回故乡……”为何不在活着的时候回去看看？故乡的风物会随着时光的推移而改变，但无论你是衣锦还乡、荣归故里，还是走投无路、寻求庇护，故乡，始终会宽厚而温存地迎接你。

对于思乡的人而言，即使不能真正踏上故乡坚实的土地，哪怕只匆匆路过一次也是好的。还有一些人，对于自己的出生地以及童年居住过的地方魂牵梦萦。当重游故里的时候，怀旧的情绪会带给人们深深的感伤。你可以独自去，或邀别人与你同行，如果你有自己的孩子，而他们又未见过你儿时住过的地方，或从未见过你的父母住了几十年的房子，就带他们去看看。带他们去看你以前读过书的学校，你玩球的场地，或者那堵你为了看一眼邻班女孩而翻越的围墙。