

人生如此短暂，50件事不可不做

一生一定要做的 50件事

YISHENG YIDINGYAO
ZUO DE 50 JIANSHI

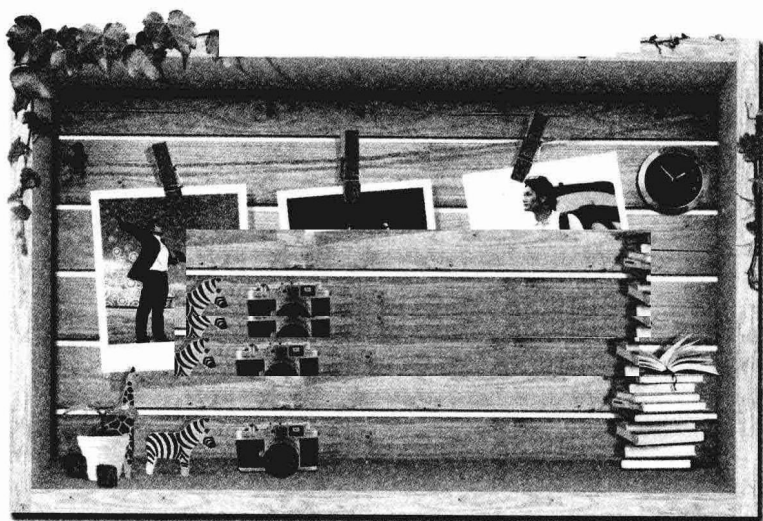
认真做好50件事你将会绽放生命的光辉
在人生跋涉的征程上，若感到失落、迷茫，请你努力践行50件事

◆ 秦 铭◎编著



一生存在很多诱惑，践行50件事，诠释人生真谛

一生一定要做的^的 50件事



 地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生一定要做的 50 件事/秦铭编著. —北京: 地震出版社,
2010. 5

ISBN 978-7-5028-3712-9

I. ①一… II. ①秦… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 044011 号

地震版 XT201000020

一生一定要做的 50 件事

秦 铭 编著

责任编辑: 董 青

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2010 年 5 月第一版 2010 年 5 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 264 千字

印张: 19

书号: ISBN 978-7-5028-3712-9 / B (4344)

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

“譬如朝露，去日苦多”、“叹人生之须臾，羨长江之无穷”，我们的生命无异于茫茫宇宙中的一颗流星，上帝说：“人啊，你本是尘土，终将归于尘土。”这短暂的一生该怎么样去活，全看你自己做出如何选择，目的只有一句话：无怨无悔。

当你在毫无心理准备的情况下，惊闻亲人离去时，使你不得不第一次开始面对死亡。人生有许多需要面对的东西，逃避永远没有用。当你正视它了，反而从容了。正视生命的脆弱和无常，会让我们更懂得珍惜，珍惜生命，热爱生活。

生命是短暂的。我们应该尽早懂得“人生苦短”的道理，将现实生命中的每一天都过得踏踏实实，过得有意义。

什么样的人生才是有意义的呢？有人为钱而活，有人为责任而活，有人为情而活，你要为什么而活？为快乐而活，为自由而活，为你的理想而活，为自己想要的那份小小幸福而活吗？

一些人为了生存放弃了自己的理想，到他年老时，即使家财万贯，仍觉得自己生命中留有遗憾，因为他没有做自己最想做的；一些人为了理想不懈追求，到他年老时仍然生活潦倒，在精神上除了那为理想而奋斗的信念在发光外，一切已千疮百孔。为了生存失去生命最有价值的部分，为了生命的意义而放弃了更好的生存机会，这两种人的人生都是不完满的，他们不懂得如何把生存和理想相统一。真正美好的人生是物质富足、精神愉悦的人生。

如果生命可以有第二次，那有多好啊。我们可以把此生未能完成的事情继续下去。可是，生命是一次单程旅行，出发了就再没有回头路了，





你走啊走，走到某个地方，你就停止了。如果回忆整个旅程，你即使亏欠过谁，但是你已经无法偿还了，因为，你已经老了，也没有时间了。

我们都愿意在生命的某一天，回首往昔的时候感觉心满意足。但是又有多少人真的觉得自己此生无怨无悔呢？我们绝大多数人只是平凡人，不太可能也没有必要非去成就一番惊天动地的伟业。那么，都需要做些什么，才能让自己不虚此生呢？人生苦短，遗憾太多，怎样才能让这一生少一些遗憾呢？

这也许取决于你个人的价值观，毕竟你的人生是否完美是要靠自己去感受的。比如我们都想拥有和睦温馨的家，我们都渴望拥有爱，我们都希望生活富足安逸，我们都希望灵魂安宁平静，我们都渴望生命充满色彩，我们都渴望幸福快乐……

怎样做才能实现这些愿望呢，打开这本书，你就明白了在个人成长、打拼事业、创造财富、经营感情、追求快乐的过程中都该做哪些具体事情。而且你会发现，每件需要做的事情后面，都有为你提供的“人生行动指南”，相信它会指引你打造出属于自己的高质量人生。

人世中的许多事，只要想做，都能做到；敢于克服的困难，也都能克服。只要一个人还在朴实而积极地生活着，他终究会发现，造物主对世事的安排都是水到渠成的。

不要等到累得无力去寻找自己的生活时，就放弃自己曾经想要的；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。从你看到这本书的此刻起，开始行动吧。



目 录

第一篇 帮助个人成长一定要做的 10 件事

成长，是每个生命都要经历的。追求卓越，渴望成功，是每个人的追求。同样，你一定也希望能在自己的人生中留下亮点。成长的过程中，有些事情让人消沉，而另外一些事情让人振奋。下面我们就来告诉你成长过程中很有必要经历的 10 件事情，以期帮助你建立自己的人生规划，并早日成为一名拥有自信和渴望，有潜力、有思想、有价值、有前途的优秀人才。

- 01 设定你自己的人生目标 (3)
- 02 为你的人生写一个“剧本” (9)
- 03 参加一次葬礼，感受生命的意义 (15)
- 04 在众人面前进行演讲 (20)
- 05 改掉自己的坏习惯 (26)
- 06 成功跨过一次挑战 (32)
- 07 每天都温习你的目标 (37)
- 08 参加一次慈善活动 (42)
- 09 做一回志愿者 (47)
- 10 每天反省，让自己不断进步 (52)



第二篇 创造事业成功一定要做的 10 件事

什么才是事业成功呢？是拥有令人羡慕的财富和奢侈的生活吗？但你会看到许多被人羡慕的富豪并没有太多的幸福感。是显赫的名声吗？当然也不是。这些只是生活中一个方面的成功，如果没有心灵的充实，那就永远不是全面的成功。真正的事业成功应该是做自己喜欢做的事情，并把它做好。这就要求一个人必须有真正属于自己的丰富的精神世界，就是真性情。否则即使活着，也不是活在自己的真实性情之中。下面我们就向你介绍获得事业成功需要做的 10 件事情，揭示出创造个人生活和事业成功的必要条件。

- 11 选择一个你感兴趣的工作..... (61)
- 12 发表一篇文章或写一本专著..... (67)
- 13 至少赢得一次升迁的机会..... (71)
- 14 向老板要求一项艰巨的任务..... (76)
- 15 成为行业里的专家..... (81)
- 16 与同事完美地合作..... (86)
- 17 给自己的进步鼓一次掌..... (92)
- 18 做一回团队领袖..... (98)
- 19 与老板分享你的好想法 (103)
- 20 理智地跳一次槽 (108)

第三篇 获取财富一定要做的 10 件事

随着社会的进步和经济的发展，人们对物质的要求越来越高，对财富的追求日益强烈。当你看到豪华的汽车在自由驰骋时，你羡慕过吗？当你看到朋友高级又宽敞的房子时，你为之动心过吗？很多时候，你会感觉到拥有财富是如此重要。虽然金钱不是万能的，但没有金钱万万不能。它是你享受物质的基础，也是你追求精神世界的条件之一。那么，如何让你在获取财富的道路上更加顺利、高效呢？

21 绘制自己的财富目标	(117)
22 做一次成功的投资	(123)
23 给家庭做一次理财规划	(129)
24 做一次成功的推销	(135)
25 做好储蓄，留足过冬的粮食	(140)
26 购买一份商业保险	(146)
27 尝试进行一次创业	(151)
28 选择合理避税的方式	(157)
29 向有钱人请教成功的秘诀	(162)
30 在工作之余赚一次外快	(168)



第四篇 构建情感生活一定要做的10件事

琐碎的日子，想种点花草，人生需要风景，生活亦要点缀。心生感悟的时候，想写下只言片语：秋天的月亮，冬天的太阳，一个新生命的诞生，一个孤独者的消失，一次别离的眼泪，一个重逢的拥抱……好一点的生活是什么？无非是精神世界和物质世界的满足。可是我们中的太多人被工作占据了全部生活，我们在急于前行时往往忘记了，应该放慢一下脚步构建情感生活。

- 31 写一封情书，给你心爱的人 (177)
- 32 彻底地爱上一个人 (183)
- 33 给爱人制造一次浪漫 (189)
- 34 看望父母，做一个孝顺的人 (194)
- 35 工作前，探望一下你的恩师 (202)
- 36 给父母写一封信，表达你的爱意 (208)
- 37 请你的邻居来家里做客 (214)
- 38 永远信任你的家人 (220)
- 39 设计你的空间——家 (225)
- 40 关注孩子的未来 (230)

第五篇 享受生活一定要做的10件事

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。它是无形的，但快乐是有力量的。而且快乐是超乎想象的。它

使你的心灵永葆青春，使你的生命光彩夺目，使你的周围洒满成功的阳光。然而，人生中不如意的事情总是那么多。面对激烈的竞争，压力和烦恼不断笼罩着你。那么，我们怎样做才能把它们挡在门外，让你自己拥有一份轻松愉快的心情，去享受多姿多彩的生活呢？

41 做生活中的艺术家	(239)
42 走出城市，享受大自然	(244)
43 学会做几道拿手菜	(249)
44 每月看一部打动你的电影	(254)
45 欣赏音乐，并懂得用音乐调节自己	(260)
46 培养健康好习惯，为健康投资	(266)
47 拥有几个同患难的挚友	(273)
48 独自去你心仪的远方	(279)
49 每天“悦”读半小时	(283)
50 拥有一辆车，享受自驾游的愉悦	(289)

第一篇

帮助个人成长一定要做的 10件事

成长，是每个生命都要经历的。追求卓越，渴望成功，是每个人的追求。同样，你一定也希望能在自己的人生中留下亮点。成长的过程中，有些事情让人消沉，而另外一些事情让人振奋。下面我们就来告诉你成长过程中很有必要经历的10件事情，以期帮助你建立自己的人生规划，并早日成为一名拥有自信和渴望，有潜力、有思想、有价值、有前途的优秀人才。



01

设定你自己的人生目标

人生目标像花一样美丽动人，像海一样波涛汹涌，更像爬山一样要勇敢攀登。人办事，保持清醒和理智，先后分明，条理清楚，最重要的是要给自己设定一个明确的人生目标或计划。

人生在世，都向往着成功和幸福。可现实却告诉我们，真正成功的人毕竟是少数，而不成功的人却比比皆是。为什么呢？无数位成功者的经历都很一致：他们都有自己的人生目标，并且付诸行动脚踏实地地去实现目标。给自己设定目标，是帮助你成长和取得成就不可不做的事。

唐太宗贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子。它们是好朋友，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。

17年后，这匹马驮着佛经回到长安。它重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的境界，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻啊！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”“其实，”老马说，“我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭小的天地。”

寓言故事很简单，但我们从中却能看到一些生活的本质。我们都知





道，芸芸众生中，天才与白痴都是极少数，绝大多数人的智力都相差不多。然而，这些人在走过漫长的人生之路后，有的名扬天下，有的却碌碌无为。本是智力相近的众生，为何成就却有天壤之别呢？卡耐基的一份调查或许能够说明问题。

卡耐基曾对世界上一个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查。他发现，只有3%的人能够明确目标，并知道怎样把目标落实；而另外97%的人，要么根本没有目标，要么目标不明确，要么不知道怎样去实现目标……10年之后，他对上述对象再一次进行调查，结果令他吃惊：调查样本总量中5%的人找不到了，95%的人还在；属于原来97%范围内的人，除了年龄增长10岁以外，在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色，还是那么普通与平庸；而原来与众不同的3%，都在各自的领域里取得了相当的成功，他们10年前提出的目标，都不同程度得以实现，并正在按原定的人生目标走下去。

原来，杰出人士与平庸之辈最根本的差别并不在于天赋，也不在于机遇，而在于有无人生的目标！就像那匹老马与驴子，当老马始终如一地向西天前进时，驴子只是围着磨盘打转。尽管驴子一生所跨出的步子与老马相差无几，可因为缺乏目标，它的一生始终走不出那个狭小的天地。生活的道理同样如此。对于没有目标的人来说，岁月的流逝只意味着年龄的增长，平庸的他们只能日复一日地重复自己。

想想我们自己，是像老马一样还是像驴子一样？

一个人没有目标，就像驴子一样，整天在不停地忙碌，却总在原地打转；就像一艘轮船没有舵一样，只能随波逐流，无法掌握，最终搁浅在绝望、失败、消沉的海滩上。法国著名的自然学家约翰·亨利·费伯勒用一些被称作宗教游行毛虫的小动物做了一次不同寻常的实验。这些毛虫喜欢盲目地追随着前边的一个，所以得了这么个名字。费伯勒很仔细地将在一个花盆外的框架上排成一圈，这样，领头的毛虫实际上

就碰到了最后一只毛虫，完全形成了一个圆圈。在花盆中间，他放上松蜡，这是这种毛虫爱吃的食物。这些毛虫开始围绕着花盆转圈。它们转了一圈又一圈，一小时又一小时，一天又一天。它们围绕着花盆转了整整七天七夜。最后，它们全都因饥饿劳累而死。一大堆食物就在离它们不到6英寸远的地方，它们却一个个地饿死了。

食物就在身边，毛虫却看不到。目标就在身边，你看到了吗？身边的人都在那样做，于是你就跟在大家后面，和他们一样，是这样吗？如果是这样的话，你只能跟大多数人像碌碌无为。

目标，是一个人未来生活的蓝图，也是人精神生活的支柱。

爱因斯坦年仅26岁时，就在当时物理学的几个领域作出了第一流的贡献，美国波士顿大学生化教授阿西莫夫令人难以置信地写出200余部科普著作。为什么他们能够有此成就？仅仅是由于他们的天赋吗？

爱因斯坦曾在他的自述中说：我看到数学分成许多专门领域，每一个领域都能费去我们所能有的短暂的一生……物理学也分成了各个领域，其中，每一个领域都能吞噬短暂的一生……可是在这个领域里，我不久就学会了识别出那种能导致深邃知识的东西，而把其他许多东西撇开不管，把许多充塞脑袋、并使它偏离主要目标的东西撇开不管。”

爱因斯坦的成功，并不是因为他有数倍于他人的智慧，而是因为他懂得把自己的精力放在最重要的事情上。什么是最重要的事情？只有那些关乎你实现目标的事情才是对你而言最重要、最有价值的事。

那么，这就很明确了，我们在人生中行走乃至奔跑，过程固然重要，但只有目标的引导才能使你一生的奔忙不至于失去方向。目标是人生航行中的灯塔，拥有它，你就比较能够摒弃杂念、排除阻碍、勇往直前。

上面的寓言故事中，在驴子看来，那么遥远的道路，自己想都不敢想。实际上，只要一步一步走下去，就是在不断接近目标。如果你觉得自己想要达成的目标太过遥远，那么可以把它们分成一个个小的目标，





慢慢实现。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：用目标战胜对手。

当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用目标取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。

山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：用目标战胜对手。这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的目标迷惑不解。

10年后，这个谜底终于被解开了，山田本一在他的自传中是这么说的：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

在现实中，我们做事之所以会半途而废，这其中的原因，往往不是因为难度较大，而是觉得成功离我们较远，确切地说，我们不是因为失败而放弃，而是因为失去目标而失败。在人生的旅途中，我们若能像山田本一一样设定好目标，一生中也许会少许多懊悔和惋惜。

曾有过报道，科学界早已发现，一个人的生活态度对其身体健康有

影响，只不过日本人首次通过实践证实了这一点。专家认为，人类发病的原因当中，心理因素占到了30%。生活中是否有目标，这决定了一个人的心态，进而决定其生理状况。设定了目标，就有了追求，也就有了一个好的心态，从而拥有一个健康的体魄。这就是人生目标的魅力之所在。

人生的道路上，你有目的或目标吗？你一定要有个目标，因为就像你无法从你从来没有去过的地方返回一样，没有目的地，你就永远无法到达。

你只有切实地、精细地、明确地树立起目标，你才会认识到你体内所潜藏的巨大能力。你千万不要把它当作某种“居无定所的普通东西”，而要把它看做一种“意义极大的特效药”。你的目标现在怎么样，它们是很清晰呢，还是像原来一样模糊一片？

许多人都犯了同样的错误，对生活提供的巨大的财富，只能收获到一点点。尽管未知的财富就近在眼前，他们却得之甚少，因为他们盲目地、毫不怀疑地跟着圆圈里的人群无目的地走着。他们随波逐流，只是因为“事情一直就是这样做的”。

没有目标的人，把生活寄在现在；有目标的人，把生活交给未来。如果你不想浑浑噩噩地度过一生，那么就要不断地提醒自己，务必给自己设定目标，这样才能开启希望之船，驶向成功的彼岸。

没有目标的人生，彷徨一世；没有目标的人生，奋争一生。古人云，人皆可为尧舜。在现在这种“有耕耘，才可能有收获”的环境里，任何怨天尤人都不可取，唯一的出路就是设定崇高的理想，锲而不舍地奋发努力，路就在你的脚下。

