

生命是短暂的，平均只有26280天。

人生就像一本26280页的书，

如果你随意涂鸦，到最后，这本书将变成一堆废纸。

生命管理

26280天的活法

Life management method

李澍晔 刘燕华 著

把握手中的笔，慎重写好每一页，你的生命才会精彩。



北京出版集团公司
北京出版社

生命 管理

26280天的活法

Life management method

李澍晔 刘燕华 著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命管理：26280 天的活法 / 李澍晔，刘燕华著. —
北京：北京出版社，2013. 1

ISBN 978 - 7 - 200 - 09580 - 7

I. ①生… II. ①李… ②刘… III. ①生命哲学—通俗
读物 IV. ①B083 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 309571 号

生命管理

26280 天的活法

SHENGMING GUANLI

李澍晔 刘燕华 著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100120

网 址：www. bph. com. cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15.25 印张 215 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09580 - 7

定价：26.80 元

质量监督电话：010 - 58572393

前言

Forward

你热爱生命吗？我想每个人的答案都是一样的——热爱。那你知道如何管理生命吗？关于这个问题，我们得到的答案并不尽如人意。通过调查，我们发现很多人对生命没有深刻的认识，不知道为什么活着，不知道活着该干些什么，更为可悲的是，有些人甚至还要为如何打发生命而发愁。

生命是短暂的，平均下来只有26280天。我们要深刻认识到这一点，珍惜生命，不要浪费时间，用有限的光阴，多做有意义的事情。

生命的长度可以用时间来计算，而在同样的生命时长内，每个人的生命质量却不尽相同，其中的原因就在于会不会管理生命。

不懂得如何管理生命的人，其实就是在消极地消耗生命，这不能不说是一种悲哀。

以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。在这里，我们不想喋喋不休地给大家讲什么人生大道理，只想通过一个个鲜活的事例让大家看看别人错在了哪里。

多年的调研，我们积累了大量的资料。在书中，我们把众多现实中的事例集中转化到一个个“现代寓言”之中。我们希望通过这种形式，能让大家接受起来更加容易。

需要说明的是，为了故事的需要，我们对事例进行了加工整理，希望大家不要对号入座，只须了解故事所要表达的含义即可。

生命有始有终，这谁也无法抗拒。我们要做的是，坦然面对生死，努力把握当下，让生命的每一天都过得自然、淡定、洒脱……

李澍晔 · 刘燕华

2012年7月28日于北京郊区老房子

目录

Table of contents

第一章 平均生命时间26280天 1

- 生命的意义 2
- 平均生命时间 4
- 平衡生命 6
- 合理布局生命 8
- 找出自己的有效生命时间 11
- 学会调整生命方向 13
- 做生命的主人 16
- 让生命价值最大化 18
- 保证生命质量 20
- 不留太多的遗憾 22
- 延长有效生命时间 24
- 生命的永恒 26

第二章 管理26280天的生命 29

- 婴幼儿阶段的生命管理 30
- 学前阶段的生命管理 32
- 小学阶段的生命管理 34
- 初中阶段的生命管理 36
- 高中阶段的生命管理 38
- 大学阶段的生命管理 40
- 中青年阶段的生命管理 42
- 老年阶段的生命管理 44

第三章 生命时间管理 47

有效生命时间管理	48
生命时间目标管理	50
生命时间监督管理	52
生命时间减法管理	55
生命时间原则管理	57

第四章 生命健康管理 59

防病管理	60
健身管理	62
早餐管理	64
午餐管理	66
晚餐管理	68
零食管理	70
体检管理	72
医治管理	74
睡眠管理	76
饮水管理	78
戒烟	80
限酒	82
个人卫生管理	84

第五章 生命心情管理 87

顺其自然	88
恬淡无忧	91
镇定自若	93
善待万物	95

勿大喜大悲 97

生活有规律 99

敢于交流 101

第六章 生命事业管理 103

事业型 104

原则型 106

目标型 109

颓废型 111

盲目型 113

集体型 115

第七章 恋爱婚姻管理 117

恋爱时间 118

盲目型 120

无责型 122

内耗型 125

猜疑型 128

不包容型 131

第八章 育儿管理 135

认真准备 136

孕期保健 138

身体健康 139

心理健康 140

教会做人 145

自我保护 148

养成好习惯 150

第九章 赡养（孝敬）老人管理 151

- 时间 152
- 物质 154
- 内容 156
- 持之以恒 158
- 科学计划 160
- 健康为主 162

第十章 社交管理 165

- 时间 166
- 必要的交往 168
- 无关紧要的交往 170
- 亲情交往 172
- 近益友，远损友 174

第十一章 学习管理 177

- 时间 178
- 读书 180
- 实践 182
- 形式 184

第十二章 娱乐休闲管理 187

- 时间 188
- 目的 190
- 形式 192
- 随意 194
- 健康 196

第十三章 生命安全管理 199

防火 200

防震 203

防电 206

交通安全 209

第十四章 形象管理 211

仪容 212

服饰 214

语言 216

姿态 218

第十五章 临终管理 221

正视死亡 222

不留遗憾 224

写好遗嘱 226

不给后人找麻烦 228

给后人留下宝贵的精神财富 230

后记 232

第一章

平均生命时间26280天

Average life time is only 26280 days





生命的意义

现在有些人经常问这样一个问题——人的生命究竟是从哪里来的？关于这个问题，学术界的争论很多。其实，我们并不需要知道那么多深奥的道理，因为那是科学家的事。我们只需要知道人的生命是父母给的，没有父母，也就无从谈及我们的生命了。但是，我们无法选择父母，无法选择家庭，无法选择出生地，无法选择出生时间，我们能选择的只是让现实的生命更有意义和价值，让生命尽可能地延长，让生命质量更高。

为了了解人们对生命意义的认识，我们做了一次问卷调查，主题是你认为生命的意义是什么。结果发现一些人的回答是努力创造，事业有成；一些人的回答是继续繁衍生命，完成人的使命；一些人的回答是享受，感悟大自然；一些人的回答是吃饭和穿衣，老婆、孩子、热炕头等等。

这些答案代表了当下大多数人对生命意义的理解和认知，认真归纳、审视这些答案，不难发现其中有很多偏颇和局限性，很多人没有站在自然与人性的角度来考虑这个问题。其实，人活着的意义远不止这些，从大的方面来讲，应该包括五个方面，即认识世界、改造世界、享受世界、传承世界和繁衍生命。

认知世界，需要人类不断学习天文、地理等知识，善于站在巨人的肩上，看清世界的本质，掌握宇宙的规律，明白生命的法则，尽人事，遵天命，不妄为。

改造世界，需要人类通过思考与实践，创造美好的环境。

享受世界，需要人类与大自然融为一体，按照生命的法则，去体验喜



怒哀乐。

传承世界，需要人类一代代地把科学技术、道德规范、文学艺术、民族语言和生活经验等有选择地传递下去，世世代代，生生不息。

繁衍生命告诉人们，生命既是有限的，也是无限的。有限的生命是事实存在的，能看得见、摸得着，因为人的肉体都要死亡，这是生命规律，无人能违背。无限的生命是精神层面的事，是虚幻无形的，看不见，摸不着，只能感觉到，只要你为人类做了好事，你将永远活在人们的心中，这就是生命的永恒。为了让有限的生命得以延续，就需要人们繁衍生命，这是每一个自然人的义务，谁都不能不尽这个义务，不尽这个义务，就违背了生命的本质规律。

自杀是生命规律所不允许的，人也无权自己结束自己的生命，要谨记这句话。

现代寓言

生了六个孩子的王奶奶死后见到了“老天爷”，她哭得很伤心，说自己是个没有出息的女人，一辈子想发财，可到头来还是个穷光蛋，没有给六个孩子留下什么财富，是个有罪的女人。

“老天爷”摇摇头，哈哈一笑，大声说：“王奶奶你错了，你是个伟大的女人，你按照上天的旨意，给人类留下了六个鲜活的生命，让人类有了继续繁衍的种子，这是无法比拟的财富，你是多么伟大的女人呀！”

“老天爷”的话很有哲理，生命的意义不仅是获得巨大的财富，还有其他更有意义的事情需要人类去完成……

生命提示

人的生命说短则短，说长则长，就看你如何度过和驾驭了，聪明人顺应生命规律，在平凡中孕育着伟大。



平均生命时间

为了了解人们对平均生命时间的认知情况，前不久，我们做了一个关于“你能活多少天？你能活多少年？”的随机调查。在被访者中，干部、工人、学生、企业家、农民各占1/5。可是，没有一个人能准确说出自己能活多长。有20人说能活60多年吧，有30人说能活70来年吧，有2人说能活80来年吧，有20人说没想过，爱活多少年就活多少年吧，管他呢，过一年是一年。这个结果让我们很吃惊，为什么呢？因为人是高级动物，可是人们对自己的生命时间有多长都不是很清楚，这不是很悲哀吗？

随着生活水平的提高和医疗卫生条件的改善，人们的寿命也在逐年延长，生命质量日渐提高，这是人类的大幸，更是宇宙生命法则的具体体现。

据统计，目前我国人口的平均寿命为72年，也就是26280天。如何过好这26280天是个非常值得思考的问题，是设法让生命过得更有意义呢？还是麻木不仁，被动地走完生命的26280天呢？我想绝大部分人都想让生命过得有意义。

既然我们知道了我们的平均寿命是26280天，又想过得有意义，那就要有意识地把生命的每个阶段都规划好。生命大致可以分为以下几个阶段：①孕育阶段，10个月，共计300天；②婴幼儿阶段，共计1095天；③学前阶段，4岁至6岁，共计1095天；④小学阶段，共计2190天；⑤初中阶段，共计1095天；⑥高中阶段，共计1095天；⑦大学阶段，共计1460天（有的人还有研究生阶段，共计1095天）；⑧成年阶段，18岁至60岁，共



计15330天；⑨老年阶段，61岁至70岁，共计3650天；⑩临终阶段，71岁至72岁，共计730天。

这是一个简单的划分方法，虽然不怎么科学，甚至有重复交叉计算，但是也足以让人清晰地知道怎么计算自己的生命天数了。记住了这个方法，你就可以根据自己的实际情况，科学地调整生命规划，把自己的生命管理好了。

生命提示

只有了解了生命的平均时间，才能从容地安排生命时间，最大限度地把生命价值体现出来。



平衡生命

我们的平均寿命为26280天，这26280天怎么度过呢？有人说我要天天工作，争分夺秒。这不成工作狂了吗？工作完了还是工作，可能会增加身心压力，大大降低健康指数，伤害与家人和亲友的关系，甚至引发心理危机。有人说我天天睡觉，这不是空耗生命、虚度人生吗？有人说我要天天享乐、恣意妄为。这不就真的应验了痴人说梦这个词了吗？过度重视享乐，将会造成其他领域的偏废，甚至容易钻进牛角尖而无法自拔，或干脆选择逃离尘世，遁入空门。有人说我要天天恋爱，花前月下。这怎么可能呢？人之所以称为人，就是有智慧，惜时、守时、节时，能审时度势，顺应自然，科学平衡自己的生命，合理分配时间，这样活得才充实而有意义。那么，我们究竟该如何平衡生命时间呢？

人的平均生命时间是26280天，睡觉要占去1/3，共计8760天，这是保证生命健康的时间，一般情况下不要随意占用。过度占用睡觉时间，在短时间内看不出什么坏结果，但是从长远来看，却会缩短你总的生命时长，也可能使你的生命质量下降。“老天爷”是公正的，千万不要认为熬夜没有什么大不了，其实后果是非常严重的，只是时候未到，因为谁都逃不过生命的自然规律。

有一个公司的总经理才42岁，他天天忙于公司的发展，凌晨3点前就没睡过觉，满脑子想的都是产品、销售、利润。一天夜里，他突然晕倒在办公室里，第二天被人们发现时，一切都晚了。这个事例告诉我们，过度占用睡眠时间，身体健康一定会受到伤害。



减去用于睡觉的8760天，我们能自由支配的生命时间就只剩下17520天了。如何分配这17520天呢？这是个大学问。这17520天中，我们要学习、工作、吃饭、买东西、谈恋爱、结婚、生育子女、赡养老人、娱乐、社交。合理安排时间，不是做简单的除法，不能搞绝对平均，不能忽视每一个环节与过程，这样才能活得精彩，不留遗憾。同样都是人，有人把这17520天利用得非常好，实实在在地走完了人生，为人类、为家庭、为自己作出了贡献，活得很有价值。有人没有利用好这17520天，志向虽然远大，但一事无成，家庭也不幸福，窝窝囊囊地结束了一生。

生命提示

生命是有规律的，一定要顺应规律，不让生命单调而乏味，要学会合理分配生命时间，这样才能活得精彩。



合理布局生命

为了准确把握人们对生命布局的了解与重视程度，我们精心做了一次问卷调查，题目是“你知道如何布局生命吗”，对象是老年人、中年人、青年人、高中生、初中生、小学生、幼儿园小朋友各30名。他们的回答五花八门，很有意思，值得人们思考。

老年人的回答是，布局生命很重要，可是已经晚了，如果能有第二次生命，他们会好好布局生命，这样他们的人生绝对不是现在这样。

中年人的回答是，青年时没有布局生命的意识，家长也没有教他们布局生命，所以事业、婚姻、家庭一团糟，现在想布局生命，又觉得晚了，只能望天叹息了。

青年人的回答是，生命有什么好布局的，现在就要拼命工作、拼命赚钱、拼命享乐，以后的事以后再说，没有钱，什么也别谈。

高中生的回答是，没有想过那么多，只是想着考上好大学，将来找个好工作，这才是最实际的。

初中生的回答是，布局生命干什么，我的生命还长着呢，现在就是要好好学习，将来考上个好高中。

小学生的回答是，不知道为什么布局生命，我的年龄还小呢，只要天天没有作业，能玩一玩就好了。

幼儿园小朋友的回答是，什么叫布局生命呀？能看动画片，能吃麦当劳和肯德基，能去游乐园玩，能天天过生日，天天有爸爸、妈妈陪着就行了。