

35X33



35岁前要作的 33个抉择

33 choices you should make
before the age of 35

翁志铭 著

要升学还是要就业？
要进大公司还是小公司？
要先买车还是先买房？
要先成家还是先立业？
不同的抉择造成不同的结果，进而构筑不同的人生。
抉择，改变未来！



龍門書局

35岁前要作的 33个抉择

翁志铭 著

35x33



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

35岁前要作的33个抉择 / 翁志铭 著. —北京: 龙门书局, 2011.6
ISBN 978-7-5088-3155-8

I. ①3… II. ①翁… III. ①人生哲学-青年读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第117247号

本著作物经外图(厦门)文化传播有限公司代理, 由我识出版社
有限公司授权, 在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

北京市著作权合同登记 图字01-2011-3736

版权所有, 侵权必究。

责任编辑: 周 辉 徐 烁

责任校对: 胡新芳

责任印制: 赵 博

封面设计: 徐道会



龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年7月第 一 版 开本: A5(890mm × 1230mm)

2011年7月第一次印刷 印张: 6 7/8

字数: 141 000

定价: 28.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

序

抉择，改变未来。

各式各样独特的观点，让你的生命与生活更加舒适自在。

看书，用来增长人生智慧。

这是一本可以增长人生智慧的好书。

一辈子究竟有多长？这应该是个开放式的问题，对于一个刚出生的婴儿而言，一辈子很长，有好大的一个未来等着他开发，同时有好多事情等着他去完成；对于一个行将就木的长者而言，一辈子恐怕太短了，因为那些年轻时设定的心愿和目标已经没有办法达成。然而消逝的时光只能追忆，无法追回，面对许许多多无法完成和达到的心愿与目标，人们只好感叹：“早知道当初如何，如何就好了……当初要是能够作出正确的抉择，就不会有今天的遗憾。”

“早知道当初作出正确的抉择就好了。”很重要的一件事不是吗？

审度任何人的生命，不就是一个又一个的抉择所造成的结果。不同的抉择造成一个个不同的结果，进而构筑不同的

人生。可以百分之百肯定：“抉择，改变未来。”若是能作出正确的抉择，就能构筑无悔的人生；来日对于逝日发生的一切，不会有遗憾。

我接到出版社的邀约，写作《35岁前要作的33个抉择》。能够成为本书的作者，非常开心和荣幸。该系列丛书，陆续提供现代人很多不可或缺的观点，颇受认同，能够参与其中，对于个人写作有非常特殊的意义和价值。

然而，哪些是人们35岁前应该要作的抉择？这真是个大诘问”啊。人的一生中要面临的抉择太多了，哪33个抉择才是人们最需要知道的呢？在与编辑沟通讨论了两个星期后，有了共识。我们把这本书定位为“大众书”，因此内容不需要讨论太多关于心灵层次或艰涩困难的问题，同时也敲定书中的四大主题：“幸福的人生，舒适的情感，健康的生活和最佳的工作未来。”至此，整本书的架构完整了。

在确定本书架构后，我开始写作。但不是立刻书写文案文字，而是先跟身边认识的友人以及网络上的网友进行讨论。讨论的过程将近半年，参与讨论的人数超过200人。我们讨论设定的四大主题和决定分项的各个议题，同时也讨论在各个不同的抉择中，该如何作出抉择？为什么要作出那样的抉择？在那样的抉择后对于自己的人生有什么样的影响？

关于本书内容的讨论对我而言是愉快的。身为监狱心理咨询机构的教诲师，平时的工作是心理辅导和行为引导，从某种程度上来说，讨论书中议题是我平时的工作内容之一，

我投入其中，并且在完成讨论之后，付出无数的心血，将讨论内容转换成书中文字。在这本书即将出版的前一刻，我希望它能够提供给读者几许有用的观点，甚至激荡出读者对议题产生更深入的想法，进而协助读者拥有一个更幸福，更舒适，更健康，更努力的人生。期盼这样的想法能够成真。

翁志銘

目录

第一部

奠定幸福的人生基础

第1个抉择 决定人生的先后顺序————— 3

每个人只有两只手和两只脚，能够照顾的事情其实很有限，别以为自己能把什么都做好。然而我们的人生有太多事情要去做，这该怎么办？唯一的办法是，排定人生的先后顺序，先做好自己最想要做的事，再逐步去完成其他想要完成的事；然而，当这些事情有所抵触时，以自己决定的人生目标作为抉择的依据。如此一来，不管我们的人生是否成功，最起码应该可以做到无悔。

第2个抉择 决定生命和生活的意义————— 13

午夜梦回时，会不会有类似这样的声音响起：“我究竟在忙些什么？”“我人生要的是什么？”“……”如果有，请注意，你的生命和生活已经失去平衡。

第3个抉择 要慢活还是快活？————— 18

你有多久没放下手边的事情，安静地喝杯咖啡？你有多久没抛开工作，悠闲

地去度个假？你有多久没和朋友好好地谈心事？请务必偶尔放慢你的脚步，否则你的人生不会快乐。

第4个抉择 选择诱惑还是忠于自我？—————27

耶稣基督拒绝了撒旦的诱惑，穷其一生，更是拒绝了无数的诱惑，于是……然而夏娃和亚当拒绝不了毒蛇的引诱和禁果的诱惑，于是……说真的，人的一生中充满了无数的诱惑，尤其是在35岁之前。

第5个抉择 要不要向金钱靠近？—————34

虽然已经老掉牙，却绝对经典的一句话：“钱不是万能的，但没有钱万万不能。”35岁前若是没有成功地向金钱靠近，往后的人生中，你的快乐指数会降低，甚至会有人生无法快乐的风险存在。

第6个抉择 该战还是该降？—————38

走在人生的道路上，原本顺境的旅途，忽然看到前方出现一堵让人无法前进的高墙，那是挫败；偶尔你竟然会发现天上莫名地掉下大石阻住去路，那是挫败；甚至你还会遇到前方忽然无路可走的情形……

基本上，我们可以定义：挫败非失败！挫败只是阻挡人生道路的一堵墙或一块大石；遇到挫败时，只要能够找出挫败的原因，解决后等同排除挫败的高墙，或是搬开挫败的大石，得以继续前行。这是很简单的道理，不是吗？问题是，这个说来简单的道理，总是有人无法好好处理。

第7个抉择 何时才是出发的最佳时机？—————43

现在才开始去做会不会太晚？这句话在我们的一生中经常浮现。怎么会太晚？！怎么可能太晚？！担心的是你不开始去做，而只要开始了，就能有收获。人生无论何时出发都不嫌晚。

第二部

建构舒适的情感世界

第8个抉择 决定你的恋爱方程式——49

35岁前的人们无法避免地，应该有多次恋爱受伤的经验，万一得面对失败的爱情时有多痛！如人饮水，冷暖自知。我只能说，那样的痛真的很痛，“痛”字犹不足以形容。说文解字，或许“恸”字勉强形容一二。既然如此，为何我们不想办法让爱情能够舒适自在？

第9个抉择 单身好，还是结婚好？——59

你不能不知道，现在中国男女不婚的比率逐年升高，尤以女性更为显著，加上晚婚、离婚潮的推波助澜——单身好，还是结婚好？绝对是我们应该了解的重要议题，甚至也可能成为你我无法避免的抉择。

第10个抉择 选择你的人生伴侣——70

单身好还是结婚好？看过前篇之后，应该知道单身并非不行，但是实在太辛苦；而且单身主义者，往往是在找不到合适的伴侣时，万不得已的选择。至于两人世界好不好呢？如果有合适的人，毋庸置疑，当然是人生中很大的幸福。问题是：谁才是适合你、能够让你幸福的人生伴侣？35岁前的人们一定要好好思考这个问题。

第11个抉择 在爱情世界里，你选择扮演什么角色？——75

女人在乎爱情的感觉，男人在乎爱情的关系，女人沟通时，在乎内心的感受，男人沟通时，在意的是有没有说清楚，爱情经常是女人的全部，却往往只是男人的一部分。关于爱情，男女真的大不同。

我想先说：以上“男女大不同”的观点，只是世俗对于男女性别的分类；事实上，现代社会里，许多女性扮演昔日男性的强权角色，同样也有许多男性扮演

女性的柔情角色，在往下看前，我要提醒各位：“在爱情的世界里，你选择扮演什么角色？”

第12个抉择 要不要生小孩？——81

因为爱情，男人和女人携手步入礼堂，承诺“携汝之手，共度一生”；再接着，还是因为爱情，让男人和女人想要拥有混融两人血液的骨肉，那是传宗接代，也是留下永恒的爱情见证——事情到这里并不复杂，问题在于孩子生下来后的教养问题，有太多的事情等着我们——去解决。这么重要的问题，请你务必在35岁前，好好深思并作出你的抉择。

第13个抉择 未婚怀孕，该如何抉择？——87

现代社会中，性行为被物化，仿佛只是单纯的感官享受，殊不知，这种男女间亲密的行为，是因为彼此有情爱，才有性爱，且伴随怀孕的可能。如果未婚怀孕，35岁前的你该怎么抉择？

第14个抉择 该不该拥有异性朋友？——92

孩子们看世界，纯真的心灵将人分成两种：“好人”和“坏人”。从同样的简单态度，我们可以这样说：“我们活在由男人和女人组成的世界里。”或许，我们还可以这样说：“女人组成半个世界，男人组成另外半个世界，男人和女人合组成整个世界。”然而，好好想想，你生活在完整的世界吗？抑或是你只活在半个世界里。

第15个抉择 谁是陪伴你一生的朋友？——96

即使你的生命再成功，若是无人与你分享其中的喜怒哀乐，也无法彰显出成功的意义和价值。而能够与你分享生命成果的人主要有家人、亲人和朋友——这正是我经常提到的“生活三元素”。而在35岁之前，尤其是未成家之前，朋友的重要性，甚至高过家人和亲人。

第三部

维持健康的生活形态

第16个抉择 追求“流行”的生活好吗?—————105

所谓的“流行”，是指某个时代或某个时间点里人们醉心追求的事与物。倘若不知道“流行”的趋势，难免让人怀疑，你真的活在这个时代或这个时间点上吗？看到这里，你应该了解，如何去追求“流行”的生活，真的很重要。

第17个抉择 如何饮食才健康?—————111

民以食为天！这句话是古人指导为政者施政的最重要方针，相对也显示出古人汲汲忙碌，基本的生活要求竟只是求得三餐温饱。我很庆幸，现代人不仅能够三餐温饱，甚至还可以追求美食，满足口腹之欲。

第18个抉择 如何选择理想的居住环境?—————115

家，是人们的避风港，如果有一个舒适的家，不管在外打拼受到多少伤害，我们都不怕，因为我们可以回到家中舔伤疗养，等待伤愈后再度出外奋斗。

然而，每个人对于“家”的定义不同，诠释“家”所组成的元素也不同。但是不管你对于“家”的定义和组成元素的看法如何，无论如何你一定要有一个居住的空间。于是，简单可以推论，拥有一个好的居住环境和空间，是构成让人舒适愉快的“家”的重要因素。至于什么样的地方才是理想的居住环境和空间，则视个人所需而有所不同。

第19个抉择 买房好，还是买车好?—————120

如果35岁前的你拥有30万元可以任意处置的闲钱，要用来当购屋的首付款呢，还是用来买车让自己的行动更方便呢？我的建议是，花5万元买一辆性能不错，刚使用过两三年的二手车，然后将剩余的钱用作购买房屋的首付款。如果你怀疑30万元真有这么好用吗？请你继续往下看。

第20个抉择 如何控制好生活步调?—————125

舞蹈是运用肢体语言的一种演出方式, 判别其演出的好与坏, 肢体演出中给人的律动感关键甚巨。音乐是乐器或人类发出声音的一种演出方式, 其最基本的要求是节奏感的掌握要稳定而且恰当。而生活是一天24小时的延续又延续。有时候你觉得日子好累, 甚至累到想要请求时间暂停让你休息。对不起, 时间不可能会为你停留, 你还是得拖着疲惫的身躯走下去。为了避免这样的状况出现, 在35岁之前, 请你学会控制好自己的生活步调, 也就是控制好自己的生活节奏感。

第21个抉择 如何享受休闲生活?—————134

针对现代社会节奏快速而紧绷的心情, 一定要找机会适当放松, 否则长期下来, 就算你有再大的成就, 只怕没有那样的心情和身体, 去享受你的成功果实; 就好像现代社会中有如此多忧郁症患者, 往往都是因为长期紧绷的心情无法放松而来。休闲生活, 是已开发的经济社会里面人们经常拿出来讨论的话题, 你千万不要再迟疑, 务必在35岁前就好好规划与享受你的休闲生活。

第22个抉择 要离群索居, 还是拥抱人群?—————139

这本书已经多次提过“人是群居的动物”, 因此“维持健康的生活形态”其中一项很简单的要务当然是努力拥抱人群, 融入生活环境。

第23个抉择 如何面对死亡?—————142

中国人总是避谈“死亡”, 让人感觉死亡是件极悲惨的事情。其实生命来此一遭, 死亡是终结, 代表我们这一生完成了——真的, 死亡不需要避讳, 甚至应该大力颂扬, 因为我们完成了一生的努力。

第四部

创造最佳的工作大未来

第24个抉择 继续升学深造还是就业?—————149

古代农业体系社会的观念里：“万般皆下品，唯有读书高。”这个概念在现代还有那样的经典价值吗？其实在现代的经济体系社会里，知识并非唯一出路，甚至只是手段之一。因此，你是要继续升学深造还是就业，应该好好思考。

第25个抉择 要进大公司还是小公司?—————157

媒体报道经常夸大“SOHO族”的好处，从某些角度的观点来看或许没错，一两个人组成的工作室，那样的工作人生的确自在惬意，又能避开大公司各种烦琐的制度限制和层层剥削。同样的道理，有许多人不愿意进入大公司上班，宁可在小公司工作——这也是流传千年的俗语“鸡首与凤尾”的选择。35岁前的你，会如何抉择？当个成功的“SOHO族”真有那么容易吗？在小公司里生存真的会比较轻松吗？

第26个抉择 选择适合你的工作—————163

俗话说：“女怕嫁错郎，男怕入错行。”这句从古代流传至今的话依然经典不变。应该选择什么工作、什么公司，你一定要好好深思。

第27个抉择 要和同事博感情吗?—————170

工作上要和同事博感情吗？要啊！要啊……不然工作上只有工作，那多没趣啊；更何况，我们在工作上经常需要同事的协助。

第28个抉择 要“选边站”，“选人跟”吗?—————174

我很想说：“工作上，没有所谓‘选边站’和‘跟对人’的问题，只要我们

认真用心地工作，一定可以得到相对的回馈……”遗憾的是，以上那些话只是理想和理论，因此，我不得不老实地说：“要是你能够选对边，跟对人，工作上已经成功一半。”

第29个抉择 主管有错，说不说？—————179

既然能够当上你的主管，理论上能力比你强；如此有机会看到他犯错，当然要赶快大声地说出来，因为这是你建立自己在公司地位的契机。

第30个抉择 该不该接受指派？—————183

公司指派我去异国他乡开发公司业务。好啊，好啊！有机会体会世界各地不同的人文风俗，又能挑战自我的工作能力，当然要说：“好啊，好啊！”

第31个抉择 要跳槽吗？最佳时机在哪里？—————188

昔日职场上观察员工的准则认为“忠实”是很重要的一部分，因此昔日的老板不会喜欢跳槽的员工。然而，身处快速变迁的现代社会，这两句话的价值不若昔日那般经典，往往我们在35岁之前经常有跳槽转换工作跑道的机会；当你遇到这样的机会时，请你注意一件事：不是每个人和每种行业都适合跳槽转换工作跑道。

第32个抉择 自己当老板好吗？—————194

首先我还想提出一个观念，除非“遗世独立”，否则生而为人就得面临“受人指使”的宿命；接着我要告诉各位，这世上的人十之八九都想当老板，但是当上老板后你只会更忙更累，真的，当老板没有普通人想象中的那么容易，请三思而后行。

第33个抉择 如何规划退休后的生活？—————203

35岁前可能拥有退休的条件吗？35岁前谈论退休后的生活会不会太早？但是你可知道退休后要面临的问题有多少？早规划，早准备，可以早完成，早点拥有愉快的退休人生。

第一部 奠定幸福的人生基础

人们经常把“幸福”两字挂在嘴边叨念。时下流行的祝福语：“一定要幸福哦！”显示人们对于“幸福”的企盼。有人说：“其实幸福很简单，若能用心体会，一箸食，一瓢饮，都会让人产生幸福感。”话是没错，但这只是浅层的幸福。真正幸福的人生，奠基于“正确的态度，有效的方法和无悔的抉择”三者之上，正如这句话：“想要楼有多高，地基就要有多深。”

第1个抉择 决定人生的先后顺序

每个人只有两只手和两只脚，能够照顾的事情其实很有限，别以为自己能把什么都做好。然而我们的人生有太多事情要去做，这该怎么办？唯一的办法是，排定人生的先后顺序，先做好自己最想要做的事，再逐步去完成其他想要完成的事；然而，当这些事情有所抵触时，以自己决定的人生目标作为抉择的依据。如此一来，不管我们的人生是否成功，最起码应该可以做到无悔。

已过中年的张先生觉得自己的生命有遗憾。他感叹：“如果生命可以重来，我会作不一样的抉择。”张先生有四个小孩，老大今年20岁已经上大学，老幺却只有2岁，工作上的问题先不说，光是回家后帮忙照顾那个2岁的小孩就够他累的了。

张先生曾经有机会出国留学攻读硕士、博士，却为了婚姻放弃那一切。张先生回忆道：“我大学时的成绩非常好，毕业后服完兵役不久，便申请到美国东岸某知名大学的奖学金，正当我准备要出国留学之际，当时的女友，也就是我现在的妻子，告诉我她怀孕了。为了给她一个交代，也是为了腹中的小生命，当时才25岁的我，决定结婚，并将孩