

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。



一生要做的99件事

总有一种声音，让人想起从前；总有一份记忆，徘徊在心的边缘；总有一种守候，即使脚步渐行渐远。仿佛从不曾离去，我们在生命的故事中，细数着流年……



北京工业大学出版社

B821

T089

一生要做的99件事

覃卓颖 王 晶 ◆ 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要做的 99 件事/覃卓颖编著. —北京:北京工业大学出版社,
2003.7

ISBN 7-5639-1279-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 053020 号

一生要做的 99 件事

编 著 覃卓颖 王 晶

责任编辑 赵力人

封面设计 王晓庆

责任校对 叶轻舟

版式设计 杨利伟

出 版 者 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 北京工业大学校内 邮编 100022)

发 行 者 北京工业大学出版社(电话:010-67392308)

制 版 远流图文工作室(电话:024-86397099)

印 刷 者 沈阳航空发动机研究所印刷厂

开 本 850×1168 1/24

印 张 16

插 页 34

字 数 253 千字

版 次 2003 年 8 月第 1 版

印 次 2004 年 1 月第 3 次印刷

标准书号 ISBN 7-5639-1279-7/B·9

定 价 32.80 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

前言

泰戈尔说：“大地的幻想之花，是由死亡来永葆鲜艳的。”也许正是因为生命的不可恒久性，人生才充满了神秘的力量、美的震撼与难以割舍的依恋。对于带着纯真的愿望与无尽的想像降临于世的人类来说，生命永远都不够长。那种有所缺失的感觉时时刺痛着人们：我们还未来得及学会真正的思考，就被生活推着去无谓地奔波；我们还未来得及纵情地恋爱，情感的河床就已干裂枯涸；我们还未来得及享受得之不易的财富，韶华就已走远……而死亡，就躲在光阴的暗影里，从另一个角度向我们昭示着生命的可贵。

理想主义者虔诚地祈盼着从大起大落、大悲大喜中求得人生的壮美，他们追求重于泰山的沉甸甸的生命质感；而悲观主义者则为人生中不可承受的负担而叹息挣扎，将生命视作飘浮的轻羽，在无奈的神伤中空惜生命的飘逝。然而，这些毕竟是生命的特例。当我们在琐碎而平淡的生活中探究人生的真相时，不得不承认，大多数人的生命既不重于泰山，也非轻于鸿毛。我们不停奋争，无不是在为安宁、舒适、繁荣与久长而倾尽全力，并迫不及待地从中寻找着一种感觉：即在生命将尽时值得回味的那种成就感和满足感。换言之，是在寻找一种最佳的生存状态，这直接关乎生命的价值与生活的质量。

人类千变万化的面部表情流露着心底最真的感觉，它几乎可以成为促使人们在不同的境遇中达致最佳生存状态的助力。曾有幅颇为拨人心弦的漫画，它的题目为“今生，你的感觉如何”。几十个小圆圈依次排列，代表人的



今生，
你的感觉如何



面孔，圆圈中只被轻描淡画几笔，就勾勒出了人的各种表情：喜悦、陶醉、感激、傲慢、悲伤、愤怒、疑惑、嫉妒……人之所以喜悦，缘于生活的流光溢彩；人之所以陶醉，缘于世界的风情万种；人之所以感激，缘于生活本身慷慨的馈赠；而悲伤总缘于失望；愤怒总缘于伤害；疑惑则缘于不确知的未来……

找到那种“好极了”的感觉并不难。只要你假想一下：如果今天是生命的最后一天——你会加倍地珍惜生命，热爱生活，不遗余力地做一些对自己有意义的事情，使生存与死亡这个永恒的主题融入更多人性化的体验。你将体验到提升自我的快感——如果有一个生命中的导师引领你走向成功，如果你利用一切机会汲取知识的营养；你将体验到心灵的安宁——如果你去做个志愿者，如果你在最喜欢的报刊上发表了一篇文章；你将体验到思想的力量——如果你去凭吊古战场，如果你为自己种下一棵树；你将体验到生活的使命——如果你为父母按摩、擦身，如果你严肃地信守一个诺言；你将体验到融入尘世的快乐——如果你找到了真正的友谊，如果你给予他人切实的帮助；你将体验到尽情享受生活的曼妙——如果你去倾听大自然的声音，如果你到所心仪的地方去旅行；你将体验到情感的荡气回肠及怀旧的韵致——如果你大声说出你的爱，如果你去拜访你的恩师；你将体验到事业、健康与财富的不可或缺——如果你做一次赚钱的生意，如果你肯为健康投资……人生无定式，每个人都有着独特的经历，但有些事情只要你去做了，便会了无遗憾。这些事情中有些是你一直想做而无暇去做的，那就找点时间去完成；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，那就通过阅读本书来点醒自己。

今生，你的感觉如何？你生命的表情是怎样的？选择权操之于你自己。“生命的确是黑暗的，除非是有了激励；一切的激励都是盲目的，除非是有了知识；一切的知识都是徒然的，除非是有了工作；一切的工作都是空虚的，除非是有了爱。”我们的道路并不是一段漫长的旅程，最积极的态度就是，把活着的每一天都看做生命的最后一天。

目录

· CONTENTS ·

第 1 件事

重回童年居住的地方 /001

第 2 件事

珍藏一件凝聚情感的物品 /005

第 3 件事

倾听大自然的声音 /008

第 4 件事

拜访你的恩师 /014

第 5 件事

大声说出你的爱 /018



第 6 件事

凭吊古战场，感受苍凉和悲壮 /022

第 7 件事

每 3 至 5 年写一个小自传 /027

第 8 件事

亲手播种、收割一次 /030

第 9 件事

找到真正的友谊 /034

第 10 件事

追寻你生命中的导师 /038



第 11 件事

体验另一种生活——在乡间居住数日，享受田园风光 /042

第 12 件事

为自己种一棵树——让生命在树中延续 /046

第 13 件事

寻找失落的童心 /049

第 14 件事

向自己的极限进行一次挑战 /052

第 15 件事

在长城上回眸历史 /056

第 16 件事

深情热烈地爱一次 /059

第 17 件事

一个人去旅行——真正享受独处之乐 /063

第 18 件事

参加一次游行狂欢活动——感受激情与狂野 /067

第 19 件事

见一个你心中景仰的名人 /072

第 20 件事

利用 21 天时间改掉一个不好的习惯 /075

第 21 件事

到施工工地等地方与普通劳动者生活一天 /078

第 22 件事

每天阅读 15 分钟 /081

第 23 件事

每天抽出一点时间和家人在一起 /084

第 24 件事

培养某种个人爱好 /087

第 25 件事

学会一种乐器 /090

第 26 件事

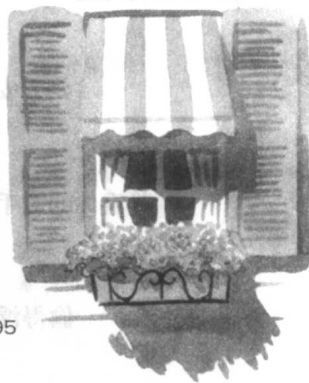
观察众生百态，品味生之乐趣 /095

第 27 件事

常回家看看父母 /099

第 28 件事

为往事干杯——参加一次同学聚会 /101



第 29 件事

到你所心仪的地方去旅行 /104

第 30 件事

在陌生环境中用自己的谋生技艺生存一段时间 /108

第 31 件事

保持美满婚姻 /112

第 32 件事

为父母按摩、擦身 /117

第 33 件事

独自在远离人烟的旷野露宿 /121

第 34 件事

到天安门广场观看一次升旗仪式 /124

第 35 件事

尊重你的对手 /126

第 36 件事

偷得浮生半日闲——放慢生活步调 /130

第 37 件事

倾听婴儿的第一声啼哭 /133

第 38 件事

寻找久已失去联系的旧日朋友 /136



第 39 件事

从心底宽恕那个曾有负于你的人 /139

第 40 件事

给孩子做出榜样 /144

第 41 件事

为自己录个像，看看在别人眼中的你 /150

第 42 件事

选择一个自己热爱的职业 /153

第 43 件事

从日常生活的小处着手，做个环保者 /157

第 44 件事

与一个陌生人攀谈 /161

第 45 件事

将心中的感激之情表达出来 /165

第 46 件事

做个“白日梦” /170

第 47 件事

用一生的时间铭记一个教训或一个有益的忠告 /174

第 48 件事

亲手卖出一件商品 /178



第 49 件事

订立每周计划、每年计划或更长期的计划 /181

第 50 件事

在大庭广众之下表演或演讲——树立自信心 /184

第 51 件事

给亲人或朋友送件体贴的礼物 /187

第 52 件事

购买令人赏心悦目的衣服——注重自我形象 /190

第 53 件事

精心地守护好你的尊严 /194

第 54 件事

做动物的朋友，真心地爱护它们 /198

第 55 件事

信守一个诺言 /201

第 56 件事

做一次赚钱的生意或进行一项有所收益的投资 /204

第 57 件事

接受并珍惜生活赐予你的一切 /208

第 58 件事

制怒；并向自己所伤害过的人致歉 /212

第 59 件事

试着做一次：把自己的荣誉让给别人 /216

第 60 件事

重整人生的行囊——清扫生命；掌握取舍的艺术 /219

第 61 件事

到最艰苦的职业现场去打一次工 /223

第 62 件事

给予他人切实的帮助——去做真正对他有用的事 /225

第 63 件事

看一次日出日落的壮丽景观 /228

第 64 件事

到站台上送别——体验离愁别绪、思念之痛 /232

第 65 件事

尝尽美食 /235

第 66 件事

交一个异地或异国的朋友 /240

第 67 件事

衷心赞美你的朋友和家人 /243

第 68 件事

把你所能想到的一件浪漫的事变为现实 /247



第 69 件事

给足他人“面子”——不伤害别人的自尊 /251

第 70 件事

给自己颁发一个“奖”——自我激励 /254

第 71 件事

接纳困境，并试着与之周旋 /258

第 72 件事

做一名志愿者或无偿为弱者服务 /262

第 73 件事

为灾区及慈善福利机构募捐 /266

第 74 件事

学会在各种压力下生活 /269

第 75 件事

以难以忘怀的方式迎接新年的到来 /272

第 76 件事

按照自己设计的样式装饰你的家 /276

第 77 件事

为自己许一个愿，并为实现愿望孜孜以求 /280

第 78 件事

把你的猜疑藏起来——勇于信人 /283



第 79 件事

体验一次失败的经历，学习承受失败 /286

第 80 件事

认真聆听别人的谈话——学习沟通之道 /291

第 81 件事

与他人合作完成一项工作 /293

第 82 件事

买几张彩票——碰碰运气 /297

第 83 件事

对最难以拒绝的人说“不” /300

第 84 件事

全力以赴做好手边的事——凡事尽力而为 /304

第 85 件事

为健康投资——懂得照顾自己 /307

第 86 件事

到少数民族同胞或外国人家中做客 /311

第 87 件事

体验一次军旅生活——强化律己与责任意识 /315

第 88 件事

利用一切机会汲取知识的营养 /318



第 89 件事

至少换一次工作——勇于改变现状 /321

第 90 件事

参加一次体能或智力竞赛——赢人先赢己 /324

第 91 件事

投稿，并在自己最喜欢的报刊上发表一篇文章 /327

第 92 件事

换个角度看世界 /330

第 93 件事

学会做几样拿手菜 /334

第 94 件事

寻找适合你的娱乐及健身方式 /336

第 95 件事

保持宜人的微笑——不让烦恼光临你的世界 /339

第 96 件事

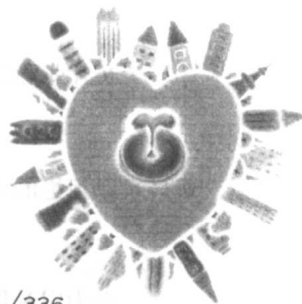
创一次业，无论成功与否 /343

第 97 件事

想像生命的最后一刻——感悟生死 /346

第 98 件事

到每年的岁末，检视自己一年来的行为 /349



阅读索引

按年龄划分的阅读索引 /355

当你年轻的时候要做的 32 件事

当你不再年轻时要做的 24 件事

只要成年就应做的 43 件事

按人生层面划分的阅读索引 /360

自我的陶冶(13 件事)

心灵的安顿(13 件事)

彻悟的力量(12 件事)

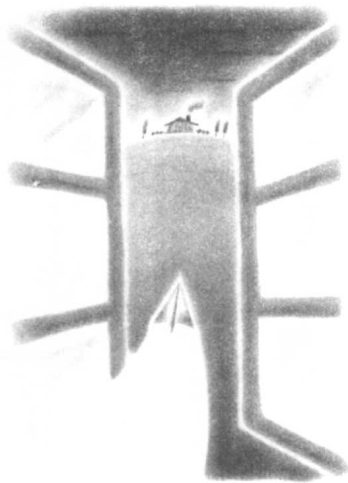
生活的使命(13 件事)

理清人际秩序(14 件事)

享乐的时光(13 件事)

情感的麦田(12 件事)

事业、健康与财富(9 件事)





第 1 件事

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着自己的少年，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，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：

6 月 18 日，回家车费及杂用，20 元整。（爱 亚）