

Naxie rensheng zhong Buguo wangji quexue de shi

陈廷◎编著

那些人生中 不要忘记去做的 事

如果人生可以重新来过……
但是请记住，没有如果！

如果生命可以重新来过，人生将是另一番景象。但是，人生就是一场无法回放的绝版电影，错过了，就永远不会再有机会，当你忘记了生命中那些重要的人和事时，你就只能后悔和遗憾了。不过幸好我们现在还有时间，还有机会去做那些重要的事。



中国华侨出版社

Texierensheng Dugaoxingjiazhushu

陈廷◎编著

那些人生中 不要忘记去做的事

如果人生可以重新来过……
但是请记住，没有如果！



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

那些人生中不要忘记去做的事/陈廷编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1835 - 0

I. ①那… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 221455 号

●那些人生中不要忘记去做的事

编 著/陈 廷

责任编辑/李 晨

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 240 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1835 - 0

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

人生几十年，弹指一挥间。很多人直到生命的尽头才翻然醒悟，原来自己这辈子还有很多重要的事情没有去做。有的人后悔没有追寻自己的梦想，如果生命重新来过，他不会再犹豫，而是会力排众议，听从自己内心的召唤；有的人后悔没有多花点时间陪伴家人，如果生命重新来过，他不会做一个工作狂，而是会做一个好儿子、好父亲；还有的人后悔没有好好善待自己的身体，以致晚年疾病缠身，如果生命重新来过，他不会那么贪恋烟酒，而是会养成良好的生活习惯，善待自己的身体……

如果生命重新来过，人生将是另番景象，但是每个人的生命只有一次，生命如同现场直播，没有彩排，更不能重来。错过了，就永远不会再有机会，当你忘记了生命中那些重要的事情时，你就只能后悔和遗憾了。不过幸好，我们现在还有时间，还有机会去做那些重要的事。

每个人都有自己的梦想，但不是每个人都能坚持自己的梦想。梦想和现实之间是有一定的差距，但并不是不可逾越的。不然，这个世界上怎么会有那么多实现自己梦想的成功人士呢？梦想不是空想，确定目标，找准目标，做好规划，一步一个脚印地去做，终有一天你会得到自己想要的。如果你只会抱怨、犹豫不决，那么梦想



那些人生中 不要忘记去做的事

将永远和你无缘。

没有朋友的人生是孤独的。朋友能够跟你分享快乐，能够帮你渡过难关，因此，扩展人脉也是我们必须要做的事情。朋友是互惠互利的，但是决不能用功利的心态去交朋友，那样的话，也不会得到真正的朋友。人际关系是一门学问，既需要技巧，又需要我们的真诚。要记住，帮助别人就是帮助自己，用这样的心去交朋友，你就会发现友情的美好。

命运掌握在自己手中，每个人都能把握自己的未来。现实社会中不少的“宿命论者”，他们不懂得积极争取，只会逆来顺受，到头来一事无成。要把握未来，首要一点就是要有自信，要相信自己能够通过努力去赢得一个美好的明天。从现在开始，走出过去的阴影，一点一滴积累知识，养成良好的习惯，为了自己的目标坚持下去。你会发现，未来就是你创造出来的。

人生只有一次，不要给自己留下遗憾。从现在开始，把人生这些重要的事情记在心中，不要再让自己后悔。



目录

第一章

坚持梦想：听从内心的召唤

人生最重要的事情就是找到自己的梦想，并且付出努力去实现它，只有这样，才能实现自己的人生价值。通往梦想的道路上，我们需要设定目标，把自己的梦想量化为目标，一个个地去实现。只有通过脚踏实地的行动，梦想才会成为现实，而不是空想。现实生活中，我们会受到这样那样的影响，只有听从自己内心的召唤，选择自己喜欢的事情，才能最终实现梦想。

1. 人生的伟大在于梦想·····	2
2. 目标是人生的推动力·····	5
3. 选对方向才能获得成功·····	8
4. 分解目标，循序渐进·····	11
5. 做好自己的人生规划·····	15
6. 志存高远才能铸造辉煌·····	18



那些人生中 不要忘记去做的事

7. 不要让梦想变为空想 21
8. 选择你所感兴趣的 23
9. 千万不要丧失自我 25
10. 别因他人的批评怀疑自己 29

第二章

扩展人脉：朋友多了路好走

人生道路上，我们会遇到这样那样的挫折，如果只是自己一个人孤立地去面对，那么成功将会迟到很多。但如果我们能有志同道合的朋友，在危难之际，能够伸出援助之手，那么我们的成功之路将不再那样艰辛。

1. 提升自己的人际关系 34
2. 培养好人缘 37
3. 微笑是友善的信号 41
4. 不要总把自己当成中心 44
5. 乐助人者，人必乐助 47
6. 选择志同道合的人做朋友 51
7. 争强好胜不如适当退让 55
8. 记着给别人留面子 58
9. 祸从口出，勿逞口舌之快 61

第三章

建立事业：实现最初的梦想

每个人都有一颗事业心，希望自己能干出一番惊天动地的大事业来。只是，随着时光流逝，内心那最初的梦想慢慢褪色，我们不再努力，不再拼搏，只是安于现状。几十年后，当青春不再的时候，你肯定会后悔自己当时没有去拼一把、闯一次，即使失败了也不会给自己留下遗憾。为了不让自己后悔，从现在开始，为自己的事业做准备吧。

1. 选对行业是成功的关键 66
2. 自我提升，给大脑充电 70
3. 一定要有自己的专长 74
4. 做好准备，抓住机遇 78
5. 养成积极思考的好习惯 81
6. 要有不达目的不罢休的精神 85
7. 必要时选择迂回前进 88
8. 突破思维定式 92
9. 敢于超越自己 95



那些人生中 不要忘记去做的事

第四章

经营婚姻：给爱情一颗淡定的心

婚姻是人生中重要的组成部分。美满的婚姻建立在爱情的基础上，但仅有爱情是不能保证婚姻长久的，婚姻还需要用心去经营。相对来说，女人对婚姻更看重一些，她们希望自己的婚姻能够一路顺利，但是她们不懂得经营，反而把自己的婚姻推向了毁灭。回想一下，你有没有爱唠叨的毛病，你是否经常和伴侣沟通，你懂得他的心吗？

1. 别让唠叨毁灭你们的幸福 100
2. 控制住你的坏脾气 103
3. 真心是婚姻的“保鲜剂” 107
4. 用沟通解决你们的矛盾 112
5. 学会赞美你的男人 115
6. 做“大女人”，也要做“小女人” 119
7. 试着融入他的朋友圈 122
8. 给男人面子就是给自己面子 125
9. 你要给她的是信任 129
10. 用宽容给真爱一次机会 133

第五章

回归家庭：用真心回馈家人的爱

人生在世，和我们关系最为密切的莫过于我们的家人了。父母给了我们生命，教会我们为人处世的道理，伴侣陪伴我们度过人生的风风雨雨，孩子则成为我们生命的寄托，他们是我们生命中最重要的人。但是，很多人总是忙碌于自己的工作，以为给家人物质上的满足就足够了。而实际上，家人更需要的是你的真心关爱。

1. 把工作关在家门之外..... 140
2. 女人要平衡好家庭和事业..... 143
3. 百善孝为先，家和万事兴..... 145
4. 母爱值得我们终生仰望 148
5. 别忘记父爱给予我们的..... 151
6. 你是否记得父母的生日..... 154
7. 及时回报那份深沉的爱..... 157
8. 别在亲情上计较对错..... 160
9. 孩子需要你的尊重和理解..... 163
10. 抽出一点儿时间给家人 167



第六章

掌控生活：让心灵呼吸新鲜空气

每个人都有自己的生活，但不是每个人都能掌控自己的生活。有的人成了生活的奴隶，在现实的压力下终日忙碌，却不知道自己的目的是什么。人生是一趟旅程，在这个过程中，我们有自己的目标，但是也不要忽视了沿途的风景。试着让自己轻松一些，给自己一个独处的机会，跟自己的心灵对话，你会发现，生活原来如此美好。

1. 观察自己，认识自己 170
2. 不要把愿望留到以后 173
3. 别被欲望所控制 176
4. 做自己的时间管理专家 179
5. 知足才能体验人生的快乐 182
6. 劳逸结合才能保持清醒 187
7. 给自己一个独处的机会 191
8. 用豁达的心态看待得失 194
9. 生命的旅程在于享受 197

第七章

把握未来：相信自己相信明天

人人都渴望有美好的未来，但想到和得到之间还有两个字，那就是做到。想要有一个辉煌灿烂的明天，必须从现在做起。学会走出过去的阴影，不要为了打翻的牛奶而哭泣。把握未来重在脚踏实地地行动，一点一滴地积累自己的知识，改掉自己的坏习惯，用高标准来要求自己。还有一点很重要，那就是：坚持下去。

1. 不要活在过去的阴影中..... 202
2. 用心耕耘才会有收获..... 205
3. 天上不会掉馅饼..... 208
4. 要重视知识的积累..... 211
5. 做一个有自信的人..... 215
6. 勇于超越自己..... 219
7. 习惯决定未来..... 222
8. 每天都是一个新的开始..... 226
9. 试着从多个角度考虑问题..... 230
10. 机会属于有恒心的人..... 233



那些人生中 不要忘记去做的事

第八章

关注健康：给人生旅程加满油

健康是成功的基础。很多人为了自己的梦想不知疲倦地工作，有的人实现了梦想却失去了健康，有的人则倒在了奋斗的道路上。这不得不让我们感到痛心。所以，不要把所有的精力和时间都放在工作和事业上，关注一下自己的健康，给自己的人生旅程加满油。

1. 健康是最大的财富..... 238
2. 扔掉你手中的烟..... 241
3. 不要贪恋杯中物..... 246
4. 女性七大健康问题早解决..... 249
5. 关注中年男人的健康问题 256
6. 保持良好的睡眠..... 260
7. 勤于动脑，别让大脑生锈..... 264
8. 赶走忧虑，保持心理健康..... 267
9. 学会减压，轻装上阵..... 270
10. 心病还须心药医 273

... 第一章

坚持梦想：听从内心的召唤



人生最重要的事情就是找到自己的梦想，并且付出努力去实现它，只有这样，才能实现自己的人生价值。通往梦想的道路上，我们需要设定目标，把自己的梦想量化为目标，一个个地去实现。只有通过脚踏实地的行动，梦想才会成为现实，而不是空想。现实生活中，我们会受到这样那样的影响，只有听从自己内心的召唤，选择自己喜欢的事情，才能最终实现梦想。



1. 人生的伟大在于梦想



2008年3月24日，国际足联花费巨资赞助拍摄的体育励志题材影片《一球成名》在中国公映。皇家马德里三位当家球星贝克汉姆、齐达内和劳尔集体参与了本片的演出。

这是一部关于成长和梦想的影片，影片的片头字幕是这样的：“人因为梦想而伟大。”这部影片给了在庸碌生活中的人们很多感动，它承载着很多人内心时不时蠢蠢欲动的英雄梦想。

《一球成名》主要讲述的是出生在洛杉矶的墨西哥男孩桑蒂亚戈梦想成为一名伟大的足球运动员的故事。他在自己的努力和球探的发掘下，终于为自己赢得了一份签约英超著名俱乐部纽卡斯尔联队的合同，从此要面对完全不同的欧洲联赛舞台。

人生就是一次义无反顾的冒险，有了梦想之后，爱拼才会赢。桑蒂亚戈就是这类典型的成功人士，他矢志不渝地坚持儿时的足球梦想，即使试训狼狈不堪也不改初衷，最终一战成名。

《一球成名》讲的是足球故事，但真正让人为之激动、呐喊并为之流泪的不仅仅是足球，还有我们心中曾有的那个梦想。

人因梦想而伟大，这句话最早是著名影星英格丽·褒曼说的，她是一位被众多影迷深深热爱着的好莱坞的“第一夫人”，多次获

得奥斯卡奖。

英格丽·褒曼 18 岁那年，她的梦想是在戏剧界成名。但是，她的监护人奥图叔叔却要她当一名售货员或者什么人的秘书。为此两人争执不下，奥图叔叔答应给她一次参加皇家戏剧学校考试的机会。如果考不上，就必须服从他的安排。

为了能考上皇家戏剧学校，英格丽·褒曼还颇费了一番心思。一方面，她为自己精心准备了一个小品，表演一个快乐的农家少女，捉弄一个农村小伙子。她比他还胆大，她跳过小溪向他走去，手叉着腰，朝着他哈哈大笑。她反复认真地排练这个小品。另一方面，在考试的前几天，她给皇家剧院寄去一个棕色的信封，如果失败了，棕色信封就退回来；如果通过了，就给她寄来一个白色信封，告诉她下次考试的日期。

考试的时候，英格丽·褒曼跑两步在空中一跳就到了舞台的正中，欢乐地大笑，接着说出第一句台词。这时，她很快地瞥了评判员一眼，惊奇地发现评判员们正在聊天，相互大声谈论着，并且比画着。见此情景，英格丽·褒曼非常失望，连台词也忘掉了。她还听到裁判团主席对她说：“停止吧！谢谢你……小姐，下一个，下一个请开始。”

英格丽·褒曼听到这话后彻底失望了，她好像什么人也看不见、什么也听不见，在舞台上待了 30 秒就匆匆下台了。她感到自己的梦想破灭了。

第二天，有人给她送去了白信封。白信封？她有了白信封。她真的拿到了被录取的白信封。



那些人生中 不要忘记去做的事

多年后，已成为明星的英格丽·褒曼碰见了那位评判员。闲聊之际，英格丽·褒曼便问道：“请告诉我，为什么在初试时你们对我那么不好？”

“不喜欢你？”那位评判员瞪大眼睛望着她，“亲爱的姑娘，你真是疯了！就在你从舞台侧翼跳出来，一来到舞台上的那个瞬间，而且站在那儿向着我们笑，我们就转身彼此互相说着：‘好了，她被选中了，看看她是多么自信！看看她的台风！我们不需要再浪费一秒钟了，还有十几个人要测试呐！叫下一个吧！’”

丘吉尔说：“人的伟大不在于你在做什么，而在于你想做什么。”如果你期望自己成为什么样子，你就会很容易是什么样子。如果你总是期望那些更高更好更伟大的梦想，并且为之付出艰辛的努力，这种梦想就很容易变成现实。

梦想永远在前方，当你追求自己的梦想时，你会获得发展与成长。梦想在前方召唤你，促使你迎向挑战，引导你更上一层楼。如果你所选择的目标马上就可以做到，那么它或许是一种机会，但绝对不是你的梦想。你的梦想中必须含有某种能激励自我拓展、自我要求的要素，而这些要素也会帮助你不断地成长、改变、进步。

一个真正的梦想必定充满挑战性，正因为它具有挑战性，又是你自己所选择的，所以你一定要积极地想完成它。你的梦想就是你的使命，不仅是一种挑战，同时也是激励你的原动力。

人生的梦想会使你逃脱安逸的环境、迎接挑战。如果你一直安于现状，终会感到失望及不满。你没有成长，不追求挑战，怎么会真的感到满足呢？在你的内心深处，一定在呐喊着：我需要更多、