

人生最重要的
小事

*The most
important things*



擁有不遺憾的人生
一定要做到的40件事

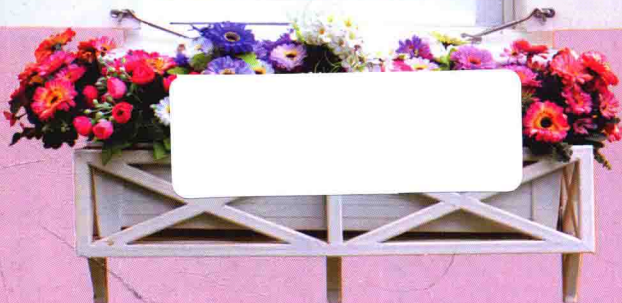
最有影響力的激勵大師

謝文憲 (憲哥) 著

人生最重要的 小事

The most important things

擁有不遺憾的人生
一定要做到的40件事



你人生中最想做的事是什麼？
是賺大錢、買房子、中樂透，還是此生不遺憾？
你有多久沒有打電話回家了？
你有沒有穿同一條褲子長大的好麻吉？
你有沒有想要學習的人生導師？

如果有，你很幸運；
如果沒有，你還想抱著遺憾多久呢？

想要不遺憾，其實很簡單，

列出人生中最重要、不做會遺憾的小事，

然後想做，就去做！

人生最重要的小事：擁有不遺憾的人生一定要做到的四十件事 / 謝文憲著. -- 初版. -- 臺北市：春光出版：家庭傳媒城邦分公司發行，民102.09
面：公分

ISBN 978-986-5922-29-0 (平裝)

1. 成功法 2. 生活指導

177.2

102014951

人生最重要的小事

——擁有不遺憾的人生一定要做到的四十件事

作者 / 謝文憲
企劃選書人 / 林潔欣
責任編輯 / 林潔欣

行銷企劃 / 周丹蘋
業務企劃 / 虞子嫻
行銷業務經理 / 李振東
總編輯 / 楊秀真
發行人 / 何飛鵬
法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 羅明通律師
出版 / 春光出版

台北市104中山區民生東路二段 141 號 8 樓
電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676
部落格：<http://stareast.pixnet.net/blog>
E-mail: stareast_service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市中山區民生東路二段 141 號11 樓
書虫客服服務專線：(02) 2500-7718 / (02) 2500-7719
24小時傳真服務：(02) 2500-1990 / (02) 2500-1991
讀者服務信箱E-mail: service@readingclub.com.tw
服務時間：週一至週五上午9:30~12:00，下午13:30~17:00
劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
城邦讀書花園網址：www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337
E-mail: hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團 Cité (M) Sdn. Bhd.
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622
E-mail: cite@cite.com.my

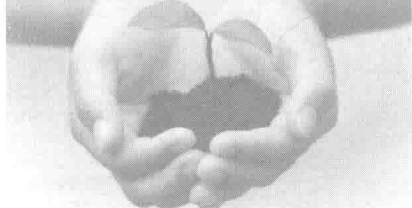
封面設計 / 黃聖文
內頁排版 / 徐思文、浩瀚電腦排版股份有限公司
印刷 / 高典印刷有限公司

■ 2013 年（民 102）9 月 3 日初版
■ 2017 年（民 106）2 月 2 日初版9刷
售價 / 250元

Printed in Taiwan
城邦讀書花園
www.cite.com.tw

版權所有・翻印必究

ISBN 978-986-5922-29-0



PART 1

多陪伴身邊的每一個人

推薦序 由完成重要小事，累積成大事所需的能量 李克明

推薦序 別讓一切來不及 林繼生

作者序 做大不如做小，做小不如做好

序篇 和憲哥一起創造「不遺憾」的人生！

序篇 列出四十件人生一定要做的事

01 要去大醫院急診室走走，看看生老病死

02 到爸媽的工作地點，跟著上一天班

03 看五月天演唱會，帶給我們的簡單幸福

04 就算忙，也要常陪父母

05 學習當父母：那些子女教我的事

06 一趟與家人的旅行，是一輩子的回憶

07 珍惜身邊的朋友，時常彼此關心

08 寫下自己的幸福告別式

PART 2

留住青春的記憶

09 學會失戀，尋找下個幸福

10 有穿同條褲子長大的麻吉，很幸福

11 收藏一件高中制服，回憶青澀的幸福

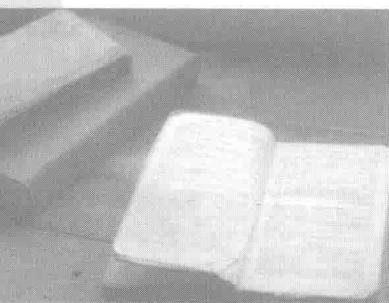
12 要認清愛情與人生一樣，絕境時要靠自己化解

13 讓學校以我為榮

14 不管幾歲，還能感動落淚

15 要養成天天照鏡子的習慣

16 至少要有一首人生主打歌



102 098 093 088 083 078 073 068

062



PART 3

嘗試不曾做過的事

- 17 把自己想成 007，挑戰不可能的任務
- 18 試著獨自去旅行，感受寂靜的幸福
- 19 嘗試冒險，勇敢不回頭的去做一件事
- 20 選擇一項想挑戰的極限運動
- 21 寫下自己的故事，記錄幸福回憶
- 22 錄下自己的聲音，反覆聆聽
- 23 去現場看一場國際棒球賽，感受榮耀
- 24 每年看一場舞台劇，感受短暫的人生故事

PART 4

學習新事物

- 25 船有舵，車有方向盤，人要有方向與目標
- 26 要學會一種樂器，享受音樂的美好
- 27 學習騎自行車，人生變自由
- 28 讓身體更強健的每日一萬步
- 29 學會教人的技巧，分享成功的心得
- 30 學會一種外國語言，邁向全世界
- 31 有競爭對手，享受衝刺的快感與幸福
- 32 要學會三分鐘說完重點



PART 5

愛自己也愛別人

- 33 認清自己的人生，有峰有谷才精采
- 34 要學會換位思考與同理心
- 35 要體會施比受更有福
- 36 練習讚美別人
- 37 向拔河學堅持
- 38 跟男生的衣櫥學取捨
- 39 找到想學習的人生導師
- 40 定期做健康檢查，保有最重要的財富
- 結語 那些滴水穿石教我的小事
- 分享 我的人生最重要的小事





專文推薦

專文推薦

與其想像遙遠或能力尚無法觸及的目標與想望，不如確切地執行有把握，且能讓身心靈得到滿足之小事。讀此書，可以學習該如何做，才能從小處懂得人生的真諦。

——城邦出版集團首席執行長 何飛鵬

人生大事是由很多重要小事累積而成的，把重要小事都做好，機會一來便可成大事；如果我們一直忽略內心的需求、看不起這些重要小事，即使再成功，人生也難免有遺憾。憲哥在這本書裡所傳達的激勵能量，就跟他的說話方式一樣，熱力十足卻又蘊含包容，讓人有願又有力，跟著憲哥一起來體驗完成人生重要小事的快樂和滿足吧！

——聲音訓練專家 周震宇

知是行之始，行是知之成。深諳箇中奧妙的憲哥，從第一本書開始，就以文字醞釀讀者行動的意念，付諸行動後，若佐以其提供的經驗與創意，則如烈火加了乾柴。本書提醒我們人生中最重要的小事，就差行動這一味！

——展睿科技總經理 戴書郎

一直以來我對旅遊的定義與很多人不同，我愛大山大海，很多地方現在不去，將來恐怕也去不了。

儘管我有氣喘、心臟有點狀況、體力更是奇差無比，但是在三年前凱凱（我兒子）小學五年級時，我在心中仍許下一個願望：我希望每年都可以跟他一起探索一個地方，是這輩子從未到過的世界奇景！

二〇一一年↓阿拉斯加冰山

二〇一二年↓大峽谷谷底科羅拉多河

二〇一三年↓西藏

我正朝著我的目標一步步勇敢前進，加入我們吧！

——痞客邦營運長 周守珍



第一次聽憲哥演講是在二〇一三年的五月二日台灣大學教室，台上的憲哥熱情洋溢，他把演講這件事，表演的非常生動，憲哥是說故事的高手，是很棒的演說家，聽過他演講的人都可以感受憲哥的舞台魅力，他口條分明、肢體語言更是豐富，憲哥可以掌握現場每位聽眾的專注力。能有如此出色的演說，肯定是有很多人生經歷才能有完美的演出。憲哥的新書《人生最重要的小事》，柏瑞保證肯定和他的演講一樣出色、一樣精采。

——電影《志氣》導演 張柏瑞

人生由許多小事組成，我們不可能關注每件小事，但應學習面對重要小事的正確觀念與態度。看似小事，在關鍵時刻，將成為影響人生成敗的轉折點。

——群崴管理顧問（股）公司 總經理陳昭良

推薦序

由完成重要小事，累積成大事所需的能量

第一次見到憲哥——謝文憲兄，就佩服他是一個充滿活力、滿腦子點子、具有強大力動力的人；像他這樣人格特質的人，會想到四十件他人生一定要做的小事，寫下來與讀者分享，應該是不足為奇的！

古聖先賢主張：一個人在不得志的時候，至少要做到獨善其身；而在得志的時候，就一定要施展抱負，做到兼善天下；所以每個人，依著自己所處的情境際遇，都應該立志在人生之中去做一些利他的大事！

既然，人生應該要做大事，而且可以對社會大眾帶來福祉的大事很多，憲哥為什麼特別要激勵讀者去思索一些重要的小事來做？他的用意，當然不是要讀者不做重要的大事，只做重要的小事，把人生做小。憲哥的這本書，如他所寫的其他幾本書一樣，是一本教人如何準備自己、養成自己，以面對人生更



推薦序

由完成重要小事，累積成大事所需的能量

大挑戰、做出大事的書。而他以身做則，寫下四十件重要的小事，激勵讀者由完成人生重要的小事，來累積完成重要大事所必須具備的心性、智慧和能力。

憲哥把他想做的重要小事分列為五類：珍惜與家人相處的時間，以顧好人倫；留住青春的記憶，以不忘自己由何而來；嘗試不曾做過的事，以培養膽識；學習新事物，以增長見識；愛自己也愛別人，以建立同理心。任何人能夠完成這五類的重要小事，應該就累積了足以規畫和執行重要大事的能量，可以順利邁入人生的另一個境界！

憲哥的新書，引領大家由完成人生重要小事，去累積完成重要大事所需的能量，不可不讀！

李克明（本文作者為《當孔子遇上哈佛》
作者／元大創投（股）公司董事長）

推薦序

別讓一切來不及

李煜的〈子夜歌〉說：「人生愁恨何能免。」的確，人生的愁恨和遺憾很多，到處都有，但若要問：人生最大的遺憾是什麼？或許言人人殊，但綜合而言，人生最大的憾事應該是「來不及」。

子欲養而親不待是「來不及」；眾裡尋他千百度，驀然回首，對方已「名花有主」，也是「來不及」；路過彩券行，未及購買，開獎時頭獎正是你路過的那一家，這也是「來不及」。崔護〈題都城南莊〉：「去年今日此門中，人面桃花相映紅；人面不知何處去，桃花依舊笑春風。」與杜牧〈悵詩〉：「自是尋春去較遲，不須惆悵怨芳時。狂風落盡深紅色，綠葉成蔭子滿枝。」是愛情的來不及；還有來不及讀完的書，來不及寫完的考卷，來不及寄出的信，來不及搭上的車，來不及說出口的抱歉，來不及挽回的生命，甚至是



來不及吃的食物、來不及說再見、來不及聽的音樂、來不及看的電影或球賽；來不及……的事相當多，有的可能難過一下，像被初夏的蚊子叮咬一口，抓抓癢也就過去了，但有的「來不及」造成終身悔恨，讓人黯然銷魂，那事情就大條了。

古詩十九首說「爲樂當及時，何能待來茲」，不只「爲樂」，如果能，我們希望凡事都來得及，都能及時掌握，因為唯有及時把握，才能無憾。而要人生無憾，就必須掌握當下，但人生當下要做的事何其多，如何在芸芸眾「事」中把梳刮垢找出非完成不可的，以免事後追悔再想去完成，不但考驗自己的智慧，更驗證自己抉擇的能力。或許我們可以說：成功的人就是最能列出人生必須完成的事，而盡力去完成的人。

市面上有關人生或在幾歲之前必須完成的事的書相當多。曾歷經電子、房地產、金融、高科技四大領域的職場工作者，現在是專職講師、作家與廣播主持人的憲哥（謝文憲）則以他成長過程中，包括求學、進修、工作與家人親友相處的經驗，歸結出四十件人生最重要的小事，勉勵大家及時完成，大有「野人獻曝」與提醒「及時當勉勵，歲月不待人」的意味。雖說書中所言皆爲小事，但每件事都有深意，都值得深省，乃所謂「雖小道必有可觀者焉」。

全書略言四十件重要的小事，皆從生活出發，或就近取譬、借鏡他人，或根本就是自己的「切膚之痛」，概分「多陪伴身邊的每一個人」、「留住青春的記憶」、「嘗試不曾做過的事」三部分。或許每個人成長的環境及遭逢不一，憲哥提出的四十件事無法件件都讓大家「心有戚戚焉」，但至少可以讓大家反思，依樣列出自己人生中比四十件更多或更少的最重要的事，好好把握珍惜，那憲哥的初衷也就達成了。

憲哥（謝文憲）是本校傑出校友，也是在工作崗位上努力有成，成為一方之雄的人物，他的諄諄之言值得時下任何人，特別是年輕人參考，相信大家閱讀之後，念茲在茲，重新思索人生方向，掌握每個階段不可錯過的人生大小事，認真完成，相信將來人生的回憶必更精采難忘，更不會有「來不及」的嗟嘆。

林繼生（本文作者為國立武陵高中校長）



作者序

做大不如做小，做小不如做好

作者序

做大不如做小，做小不如做好

已故台灣劇作大師李國修老師曾說：「人生只要做好一件事，就是功德圓滿了。」我深有同感。

這件事有可能是看似微不足道的小事，像是修皮鞋、演話劇、打棒球、打電話回家、陪父母、去旅行、做麵包、做好菜，或者是自我挑戰登上玉山、跑馬拉松、參加三鐵競賽、騎自行車環島……等等。

但若能把每件小事做好，秉持這種態度，或許累積的力量會讓人生眾多片段的小事，彙整成為整個生命的大事。

二〇一一年出版《行動的力量》一書之後，得到社會大眾與學員、讀者的廣大迴響，老實說，我有些喜出望外。但許多人誤以為行動，就是要去挑戰一件十分困難的事，譬如說創業、離職、到海外工作、賺大錢……事實上，先把小事情做好，再把一件件做好的小事，慢慢累積變成自己人生的大事，這樣