

这是一本致力于在生命中减少遗憾、力求圆满的书，这是一本写给年轻人看的书，这也是一本献给所有人的书。



年轻时 一定要做的52件事

52 THE MOST BEAUTIFUL
THINGS TO THE YOUTH

艾嘉 张俊 / 著

石油工业出版社



年轻时 一定要做的52件事

52 THE MOST BEAUTIFUL
THINGS TO THE YOUTH

艾嘉 张俊 / 著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻时一定要做的 52 件事 / 艾嘉, 张俊著.

北京: 石油工业出版社, 2007.5

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6014 - 2

I.年…

II.①艾…②张…

III.人生哲学—通俗读物

IV.B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040652 号

年轻只有一次, 岁月的线路, 从来单行……

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

联系电话: (010)64523558

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

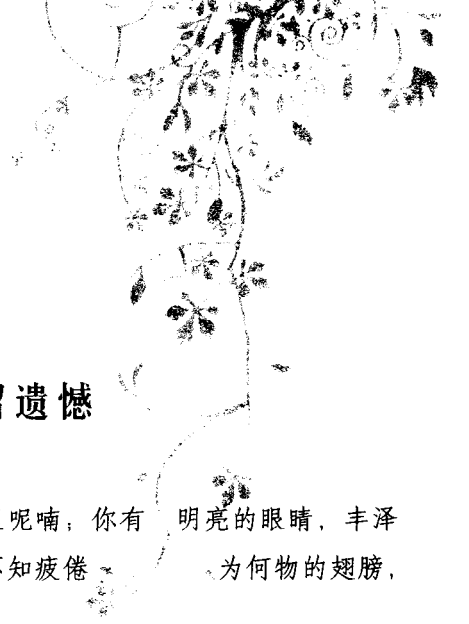
700 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 14

字数: 280 千字

定价: 22.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



年轻，如此美好，不留遗憾

你是春天的雏燕，在明媚的春光里呢喃；你有 明亮的眼睛，丰泽的羽毛，鲜嫩的脚爪；充满了力量，不知疲倦 为何物的翅膀，只是，你没有方向。

哪一方的花儿最艳，哪一处的水草最美；哪一方艳阳高照，哪一处阴霾连绵；哪一方笑脸温煦，哪一方猎枪阴森；哪一方的风很顺，哪一个坡可以转一个弯……心中迷惘，脚下迟疑，可是黎明已经来临，出发的钟声已经敲响，你不得不展开翅膀，徐徐前行。

都说失败是成功之母，都说生活要自己体验，只是，年轻只有一次，岁月的线路，从来单行，飞走了，永远回不来。

第一朵惊艳的桃花，第一片越过的青山，第一湖吻过的春水，那些经过的事，那些见过的人，那些刻骨的爱恋与不舍，永远留在那一年的那一天、那一刻，因为无法重现，永远无法纠正，成为眉心隐隐的解不开的结，成为白发苍苍时的一声叹息。

年轻总是如此美好，只是，多年以后，回首环顾，年轻时为什么有那么多的遗憾？

“如果再让我年轻一次，我会用心读书”、“如果再年轻一次，我会善待爱我的人”、“如果回到年轻，我会重新规划我的职业和人生”……年轻之后，多少人发出这样的浩叹。

是的，年轻的时候，所走的路是那么依稀难辨，神秘莫测；走过之后回首来路，竟是满天星光，明月朗照，每一条小径的延伸和走向都纤毫毕现，一切了如指掌。

也许这就是造物的玄妙和神奇，安排了那么多的未知和转折，我们才可以生机勃勃同时饶有兴致地活着，因为我们相信：山重水复之后必有柳暗花明。

至于年轻，永远不必“如果”。年轻和年龄无关，它是一种心态，一种精神。90岁的老人可以童发鹤颜、神采奕奕，因为他年轻。如果我们的书中提到的事情他曾经忘却，他可以“Just Do It”（立即去做）！

这是一本致力于在生命中减少遗憾、力求圆满的书，这是一本写给年轻人看的书，这也是一本献给所有人的书——只要愿意，每个人都可以是年轻人；只要有心，每个人都可以年轻着，美丽着，不留遗憾！

至于本书的作者们，刚刚跨过年龄的那条分水岭，青春的余温在手，年轻的笑语宛在，正是追忆和总结的好时候。当然，追忆不是为了沉湎，而是为了再度焕发年轻的光彩。

最后，让我们以泰戈尔的诗歌做一个最贴切的结尾：

年轻时，我的生命有如一朵花——当春天的轻风来到她的门前乞求时，从她的丰盛中飘落一两片花瓣，我从未感到这是损失。

现在，韶华已逝，我的生命有如一个果子，已经没有什么东西可以分享，只等待着将她和丰满甜美的全部负担一起奉献出来。

（全书文章作者如下：从第一篇《为心爱的人做一件事》到第二十六篇《交一个知心朋友》作者是艾嘉。第二十七篇《尝试一个全新领域，并为之努力》到第五十二篇《理解“男女有别”——女人篇》作者是张俊。）





目 录

CONTENTS

- ✿ 为心爱的人做一件事 1
- 如果你，你会为心爱的人做什么事呢？
- ✿ 珍藏初恋 4
- 初恋不是红玫瑰也不是白玫瑰，初恋也不是自己心中的一块心病，好好珍藏，好好封存，既是对青春冲动的尊重，也是对现在生活的珍惜。
- ✿ 新年时给朋友寄一份贺卡 6
- 寒冷的冬日，不远千里、万里有人想着给你寄来一张贺卡，上面有一行熟悉温馨的字，多么幸福啊！
- ✿ 培养一种爱好 10
- 无论是什么爱好，用心做，用心感受，都能够得到慰藉。
- ✿ 观察四季的美，品位生活情趣 14
- 一个微笑、一句忠告、一次帮助、一场邂逅、一枝玫瑰、一封家信、一滴眼泪……这不是生活是什么？仔细体会，或许可以发现最美的生活和自己。

轻轻打开车窗就能把美好的音乐传递出去，这样的举手之劳应该多做一些。生活中这样的事情还很多。帮助别人也是在帮助自己……





✧ 帮助别人，体会快乐 18

打开心扉，爱是需要传达和沟通的。

✧ 为社会做些有益的事 22

给需要帮助的人做一些实在的事，然后和他们一起灿烂地微笑。

✧ 为自己寻找一个偶像 25

把偶像优秀的品质带到自己的生活中，偶像才真正成其为偶像。

✧ 珍惜美好时光 30

只要经历，就值得珍惜。

✧ 再回首——组织一次同学聚会 33

同学们，多说些当年的事吧，让这些渐行渐远的时光，重新擦出美丽的火花，让这些过往的岁月日久弥香。

✧ 明天有所惦记——珍惜同桌的你 37

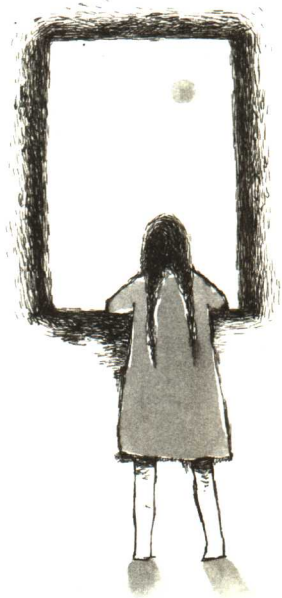
你还能想起几个同桌的名字？

你还能想起几个同桌的名字？

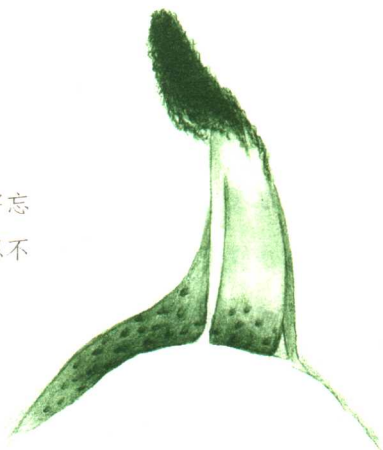
你有多久没有见到他们了？

你能很快地说出其中两位同桌的地址吗？

拿起电话，向他们问声好，或者发条祝福的短信吧：感谢他（她），陪你走过青春岁月。



很遗憾的是，我把幼儿园老师的名字忘了。每年写贺卡时都想给老师寄一张，却想不起名字。



- ✧ 如果有机会，去看看小时候的幼儿园吧！ 42

有时间，还是去看看吧！会使你回忆起天真烂漫的童年的！
- ✧ 珍惜学生时代 48

今天的果是因为十年前的因。
- ✧ 重回故乡看一看 52

故乡——因为离开才会拥有的地方。
- ✧ 找个地方把心丢失 56

有没有这样的体验呢？跑到一个地方去，再也不想回来了。
- ✧ 不同的选择带来不同的收获 60

不同的高度有不同的视野，不同的目的带来不同的结果。不同的选择带来不同的收获。
- ✧ 每年抽出几天去旅游 62

就是现在，停下脚步，歇一歇，用被忙碌蒙蔽的双眼，看看沿途的风景，享受生活赋予我们的一切。
- ✧ 凭吊历史遗迹，感受伟大与辉煌 66

我们应该寻找到我们永不丧失的东西：对生的意义的拷问。



- ✿ 与书为友——每天阅读半小时 70
对于爱书的人来说，买书、看书就是最幸福的事。
- ✿ 每年看一本传记 74
从传记中获取成功的秘诀吧！
- ✿ 走错了路，照样可以到达目的地 81
静下心来观察和发现，偶尔的失误也能收获美丽。
- ✿ 找时间多陪陪家里的长辈 83
多陪陪自己的长辈，虽很简单，但肯定很快乐。
- ✿ 告诉孩子你小时候“最……的”几件事 87
如果我有孩子了，我一定会告诉他（她）以下几件事。
- ✿ 最美的时光总是走得最急——翻阅以前的日记 92
透过日记，可以看到好几年前、甚至是好几十年前的自己。
- ✿ 感受生命中的和谐与美好 95
我想，妩媚与沉静、和谐与美好应该是生命中最美好的时刻。
- ✿ 交一个知心朋友 97
只有认真对待友谊，才能获得长久的朋友。



那些经过的事，那些见过的人，那些刻骨的爱恋和不舍，永远留在那一年的那一天、那一刻，因为无法重现，永远无法纠正，成为眉心隐隐的解不开的结，成为白发苍苍时的一声叹息。



✧ 尝试一个全新领域，并为之努力 103

人躺在地上就不会跌倒，但人更愿意大步向前。

✧ 和家人照相，并把相片分发给相片上的每一个人 ... 106

每张照片后面都有一个故事，每张照片后面都有一段时光，是母亲，替我把它们一一珍藏。

✧ 坐上公交车去看看自己平时不能到达的城市角落 ... 110

城市和人一样，深入到它的肺腑，会情不自禁地爱上它。

✧ 保持心灵的柔软——学会为生活感动 113

如何使冰冷的心回暖，如何让冷漠的人学会关心他人，这些看似困难的事情其实也不难做到。

✧ 爱就告诉他（她） 117

爱了，告诉他（她）；不爱，也告诉他（她）。



同事之间真的“只有永恒的利益而没有永恒的友谊”吗？同事之间的利益冲突真的无法调和吗？人在职场，真的只能在对同事的抱怨和明争暗斗中度过吗？



✧ 漫步一程，欣赏沿途风景 121

美丽的山色需要放慢脚步才能欣赏，而人生中蕴含的风景也需要我们细细品尝。

✧ 忙中偷闲，每天抽 10 分钟听音乐 125

每天抽一点时间听一首喜欢的音乐，沉醉于一个美好的世界，即使只是一瞬间，你也会获得更多的轻松、惬意和能量。

✧ 停电一晚 128

没有想到偶尔的停电，带给我们的不是煎熬，而是意外的惊喜。

✧ 爱别人的时候，别忘了爱自己 133

爱到深处容易失去自我，如果连自己都失去了，还用什么去爱别人呢？
如果连自己都不爱了，怎么让别人爱你呢？

✧ 从琐事中寻找快乐 138

琐事乃人生常态，无处不在。

✧ 学会演奏一件乐器 141

好好学习一件乐器吧，它可以不离不弃，一辈子陪伴在你身边，分享你的喜怒哀乐。

✧ 学会独处，触摸内心 145

寂寞，怀抱它，珍惜它，是宝；逃避它，放纵它，是魔。

✧ 把同事变成朋友 148

人在职场，真的只能在对同事的抱怨和明争暗斗中度过吗？

✧ 去郊游，感受春天 153

我们还等什么呢？去踏青，去郊游，去欣赏春天，然后写下你的感受吧！

✧ 把让你快乐和痛苦的事记载下来 157

来，在这里记下让你快乐和痛苦的时刻。看看我们会得到什么。

✧ 把爱化为行动 161

爱就是一种感觉吗？还是一种行动？

✧ 结交亲密无间的同性朋友 165

随着年龄的增长，越难对他人敞开心扉，所以，交朋友要趁早。

✧ 每天做一件你认为很难的事 168

并不是因为事情难我们不敢做，而是因为我们不敢做事情才难。

✧ 立即去做，绝不拖延 171

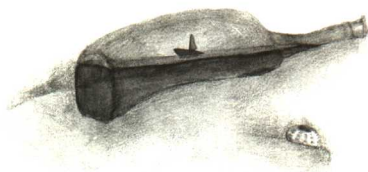
立即去做，这是一种积极的生活态度，也是成功的秘诀之一。

并不是因为事情难我们不敢做，而是因为我们不敢做事情才难。

不是我们不能成功，而是我们“感觉”不能成功。越过“感觉”这道心理壁垒，你就离成功更近了一步。



- ✿ 学会 DIY，兴味盎然地生活 175
你不一定非要学会 DIY，但一定要学会寻找快乐。
- ✿ 尽早规划职业和人生 179
人生规划，要的就是这份理性、真诚和执著。
- ✿ 主动和陌生人交往 183
作为一个成年人应该有足够的智慧，在真诚和保护自己之间保持平衡。
- ✿ 成为“婚姻”这门课的优等生 188
婚姻是一问学问、一种艺术，一门大多数人的必修课程。成为这门课的优等生，需要三个法宝一个核心，最好，还加上一瓶润滑剂。
- ✿ 找到你自己的生活方式 193
就爱自行车。爱一种悠悠自在、没有压力的生活方式。
- ✿ 理解“男女有别”——男人篇 196
我们是否意识到男人也需要了解？男人是我们曾经认为的那个样子吗？
- ✿ 理解“男女有别”——女人篇 203
男人不懂女人心，就像白天不懂夜的黑。
- ✿ 后记 211



女人心，就像娃娃的脸，说变就变。变得你一头雾水，变得你哭笑不得，变得你左右为难。

常常听到身边的朋友抱怨“七年之痒”，原因无外乎就是觉得身边的他(她)变了。变，本身不是坏事。平时多沟通、多交流，一起变，来适合整个社会大环境的变迁，也许这才是维持婚姻之道。两个人有一些共同的爱好和情趣，生活才会有意思。

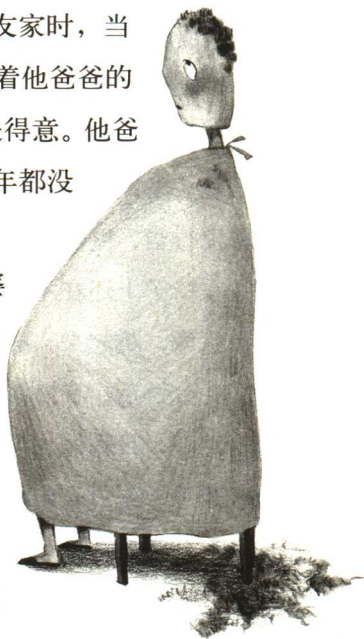
为心爱的人做一件事

剪发记

第一次以准女朋友的身份踏进男朋友家时，当时还称之为“阿姨”的男朋友的妈妈，指着他爸爸的头发说，你看，这是我剪的。言语间很是得意。他爸爸，翻了一下眼睛看着天花板说，几十年都没长进。

后来去得多了，也碰到好几次公公婆婆的“剪发戏”。一个不断地抱怨发型老套，但还是心甘情愿地坐下来被剪。一个口口声声地说“再也不给你剪了”，却一剪就是几十年。

婚后，婆婆送我一套剪发工具，希望我把家风发扬光大。手痒痒地，拿丈夫



永存心间的箴言

夫妇的体贴在于生活上的细节。——卡莱尔



练手艺。也许是心灵手巧的缘故吧，第一次居然剪得有模有样。其实手法很简单，哪里长了就剪了。有点像我包汤圆，好不容易捏成一个，却破了。没关系，扯一点面，再补上去。最后得到的汤圆虽然有时有包子那么大，但总算东拼西凑让它成了形。

剪了头发的丈夫，站在镜子前沾沾自喜，“比理发店的还好看！”也不知道是体谅我的辛苦，还是说了真话。

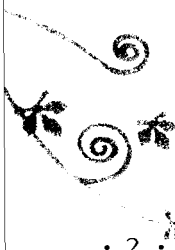
过了不久，我们在国外买了一套自动剪发工具，功能齐全，规模庞大。第一次上手，却以惨败收场。原先的手动工具，还稍微能掌握火候。现在，插上电以后，快慢全不由自己，剪了东边剪西边，等收工时一看，完了，整个发型没有一处是平整的。

当时夜已深，来不及找外面的理发店修补，第二天，丈夫只得闷着脑袋上班去。关着门，躲在办公室里。可惜，同事还是看到了。据他回来说，大家的目光都比较惋惜。

头发慢慢长长了，但心理的“阴影”似乎还在。一天，丈夫理了理头发，不由自主地说，头发长了。我一听，马上跳起来，翻出剪发行当，捉住他，用布围住了他的脖子。丈夫吓了一跳，被我按在椅子上还在不住抗争：“算了吧，明天我要签一个合同。”见我一犹豫，跳起来，抓着衣服就想出门。

几分钟后，我愤愤地和他坐在理发室。可是，为了剪成什么样的发型，我和他加上理发师，各执己见，争论不休。最后理发师摊开手，无可奈何地看着他。

五分钟后，我亲爱的丈夫垂头丧气地跟着我回了家。



永存心间的箴言

幸福不是别人赐与的，而是一点一滴在自己生命中筑造起来的。人生中既有狂风暴雨，也有漫天大雪。只要在你心里的天空中，经常有一轮希望的太阳，幸福之光便会永远照耀你。——池田大作

还好，这次没有失手。剪完后，我俩对着镜子，都长嘘一口气。

现在工作忙了，动手的次数少了。偶尔拿起剪刀，丈夫总是胆战心惊地问：“手艺生疏否？”我一边大刀阔斧，一边得理不饶人：“你不让我练，手艺怎能提高？”

剪发事小，收获的乐趣事大。

给您的建议：

如果你是一个有心的妻子，给自己的孩子做一两条裙子。不会做？没关系。从网上可以下载到剪裁图片。只要买好看的布就可以。帮自己的爱人剪一次头。第一次手法难免生涩，多练自然就可。织一双手套送给亲爱的爸爸。大小适合否不是问题，织大了给哥哥用，织小了给弟弟戴。约妈妈出去逛一次街，和她一起挑选衣服，买她希望买的东西。就像你小时候事事妈妈做主，事事依赖她的眼光一样。

如果你是一个有心的丈夫，休息日试着帮妻子梳一次头，她肯定会感动得“痛哭流涕”。带着自己的孩子和他的小朋友玩一次捉迷藏，他肯定会为这样的爸爸骄傲的。至于对爸爸妈妈嘛，有时间多陪陪他们，他们就满足了！



永存心间的箴言

没有了家庭，在广大的宇宙间，人会冷得发抖。——莫罗阿

.....

初恋就能结为连理的其实很少，所以有些丈夫或是妻子会追问其间的秘密。其实，没有什么好问的，也没有什么不能启齿的。初恋不是红玫瑰也不是白玫瑰，好好珍藏，好好封存，既是对青春冲动的尊重，也是对现在生活的珍惜。

.....

珍藏初恋

两个不谙世事的懵懂年轻人相爱了。那一年他们18岁。美好的时光总是短暂的，就在毕业之际，面对着事业和理想的诱惑，他们一个北上、一个南下，最终分道扬镳。时光匆匆过去，他每天坐在高级写字楼对着电脑做着同样的事情。虽然在别人眼里，他早已俨然是一个事业有成的男人。也谈了几次恋爱，但都无疾而终。他常常会想起她，想起那段纯真的岁月。

她每天都在给别人当翻译。虽然在很多人眼里，这是一个高雅又高薪的职业。但是，她却不快乐。每天都有那么多的繁缛礼节，每天都只是别人的陪衬，坐在那里，低着头，说别人说过的话。也想过结婚，但是就是没有合适的。总觉得不是性格不合，就是目的不单纯。有时候，她会想起他，回忆起那段时光。

因为出差，他来到她的城市，从同学处辗转得到她的电话。拨通，约了她。电话里，也没有说什么，好像不久前才见过面。

永存心间的箴言

最亲爱的人啊！我的心，渴望休息在你的身旁。——普希金