

励志精品 LIZHIJINGPIN

**Doing it
makes all
the difference**

这些事，

做是一种精彩 | 何子野 ◎ 编著
不做是一种缺憾

做与不做不一样

一次尝试，一种突破，一份惊喜

你想活得更加自我，又更加坦然
你想活得更有品位，又更加省钱
你想活得更有意义，又更少压力

.....

你所需要的

只是完成这一件件的小事

这些事， 做与不做不一样

**Doing it
makes all
the difference**

何子野 © 编著



气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目 (CIP) 数据

这些事, 做与不做不一样/何子野编著. —北京:

气象出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5029 - 5408 - 6

I. ①这… II. ①何… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 263503 号

这些事, 做与不做不一样

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号 (100081)

电 话: 010 - 68407112 (总编室), 010 - 68409198 (发行部)

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 胡育峰 蒋松筠

终 审: 黄润恒

封面设计: 兰旗设计

责任技编: 吴庭芳

责任校对: 时 人

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16 印 张: 16

字 数: 238 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换



生命短暂，人生无常。你是否依然在得过且过或毫无目的地乱冲乱撞？现在，平静地思考一下，如果明天就是“2012”——世界末日。那么，今天你会做什么呢？你是否会为自己经历的每一天感到遗憾甚至后悔？

如果明天就是“2012”，如果你可以重新选择自己的生活，你会怎样安排每一天呢？

过好每一天并不难，只要做好一件件的小事，到了“2012”，你就可以坦然地面对，因为即使再给你一次机会，你依然会选择这样生活。

人总是容易活在过去的枷锁或者对未来的期望中，患得患失。其实生命中最重要的是过好现在的每时每刻。不要后悔、遗憾过去的时光，也不要被未来的困难吓倒。套用一句时髦的话：活在当下。

找到让自己幸福的生活方式才是最重要的，只要你在认真地过自己的每一天，那就不需要有任何的顾虑。

人是伟大的，也是渺小的。人可以改造自然，改变很多事物，但对命运却无能为力，譬如火山的喷发，譬如地震，譬如“2012”。只要认真地活过每一天，在世界末日到来之前就不会有遗憾。

从现在开始，从生活中的每一件小事开始，我们一起来珍惜时间，将





这些小事，做与不做不一样

做了一半的事情坚持完成，一鼓作气地完成一件自己一直想做的事情；我们一起来找回自己，寻找各自生活的意义，做一个简单而成熟的拥有自由心灵的人；我们一起来大声地表白，我们一起来报答父母的养育之恩，我们一起来抵制物欲的诱惑，我们一起来摆脱无聊充实自己，我们一起来玩音乐，搞艺术……

这些生活中的小事，做与不做不一样，它们正是充实你人生的材料。



▶ 第一章 时间有限，别犯傻

1. 别让时间闲下来 / 002
2. 我人生的字典中没有“半途而废” / 005
3. 别再赖床了 / 008
4. 必须克服拖延症，就算已晚期 / 011
5. 别再想了，去做吧 / 014

▶ 第二章 找回自己，塑造灵魂

1. 与内心对话，告诉自己你是谁 / 018
2. 你最想过的生活就是你生命的意义 / 021
3. 做一个简单而成熟的人 / 024
4. 找到心灵的自由 / 027
5. 如果你不喜欢现在的自己，就开始改变吧 / 030





▶ 第三章 表白

1. “死”也要“死”在阳光下 / 036
2. 用独一无二的方式表达你的爱 / 039
3. 即使表白失败了，也不要孤单一辈子 / 042
4. 你拥抱过自己的父母吗 / 045
5. 给你的孩子写封信 / 048

▶ 第四章 为爱痴狂

1. 在一个人面前，只做自己 / 054
2. 恋爱，用心与自己所有的力气 / 057
3. 放弃单恋吧，总会有个爱你的人在等你 / 060
4. 让人疯狂的炙热梦想 / 063
5. 只为经历，不怕受伤 / 066

▶ 第五章 适时感恩，回报父母

1. 照顾父母，就像他们曾经照顾你 / 070
2. 做一些让父母高兴的事 / 073
3. 陪伴 / 076
4. 常回家看看 / 079
5. 让父母也有可以期待的未来 / 082

第六章 找到对待金钱的最佳态度

1. “奢侈”一次吧 / 088
2. 理智地购物，不为没必要的东西受累 / 091
3. 将硬币放进存钱罐里，然后有一天…… / 093
4. 别再做“月光族”了，开始理财吧 / 095
5. 没财可理，还不快挣钱去 / 098

第七章 找点儿乐子

1. 探索自己从没接触过的事物 / 102
2. 练就一双善于发现的眼睛 / 104
3. 读《庄子》，读《圣经》，读《心经》 / 107
4. 弹吉他或者弹棉花 / 110
5. 也许你还是个“科学家” / 113

第八章 整理心中的回忆

1. 放下纠结的过去 / 118
2. 用日记证明你曾经纯情过 / 121
3. 多年后再聚首——组织一次同学聚会吧 / 124
4. 收拾旧物件 / 126
5. 旧地重游 / 128





第九章 也许你也可以搞搞艺术

1. 走进蒙娜丽莎的世界 / 134
2. 丰富多彩的音乐天堂 / 137
3. 电影，你了解多少 / 140
4. 你是莎士比亚二世吗 / 144
5. 当不了作家，也可以做文学评论家 / 146

第十章 随心去流浪

1. 出发吧，不要问路在哪 / 150
2. 去往梦想之地 / 152
3. 历史在召唤 / 155
4. 上车，走吧 / 158
5. 春天不是读书天 / 160

第十一章 毕业了，也要做个好学生

1. 规划好你的人生 / 164
2. 想找老师，就去读传记吧 / 166
3. 上好人际交往这门课 / 171
4. 令人陶醉的书香 / 175
5. 修好婚姻这门课 / 178

▶ 第十二章 必须俗一回

1. 想装嫩，就马上开始吧 / 184
2. 有偶像，不丢人 / 187
3. 相亲未尝不可，去《非诚勿扰》吧 / 189
4. 今年过年，群发新年贺卡吧 / 192
5. 我就是个居家过日子的 / 195

▶ 第十三章 享受爱，享受孤独

1. 和家人一起听音乐、聊天 / 200
2. 黑暗中，我们的心贴得更近 / 201
3. 感受四季的美 / 204
4. 正视孤独，享受寂寞 / 207
5. 理清不清自己的思绪，就写下来 / 209

▶ 第十四章 健康过一天，好过卧床度十年

1. 珍爱生命，拒绝垃圾食物 / 214
2. 别拿身体开玩笑 / 217
3. 八大健康杀手 / 220
4. 定期做个体检吧 / 223
5. 摆满绿色植物 / 226





▶ 第十五章 热爱这个世界

1. 经常主动付出的人，内心才富足 / 232
2. 尊重每一颗心 / 235
3. 整个天空的美丽都属于你 / 238
4. 只为感动流眼泪 / 241
5. 明天就是“2012” / 244

第一章

时间有限，别犯傻





1. 别让时间闲下来

每个人在年轻的时候都有很多理想和抱负，如果你想要实现你的理想和抱负，那么你的感觉肯定是每天的时间都不够用。然而很多人却并非如此，太多的人无所事事，虚度光阴，什么也没有做成。

人生短暂，每个人在这世界上的时间是有限的，然而想要成就一份事业或者收获成功的果实，就一定要付出时间。因此，你要做的第一件事情就是珍惜时间，填满你的时间，不要让它闲下来。

小杰是一个大学生，刚进大学的时候，觉得时间过得好慢。当时小杰的一个同学有一句经典的台词，就是：“我们最富有的就是时间，尽情挥霍吧！”其实，认真想起来，这是多么奢侈的话，因为没有人拥有那么多可以供你挥霍的时间。

大一的时候，同学们都忙着适应新环境；到了大二，又忙着过英语六级；大三的时候，很多人忙着谈恋爱；到了大四，就各奔前程去了。等到毕业，吃散伙饭的时候，小杰才发现，和上大学前的憧憬相比，这四年还有很多事情没有做，他还有好多同学不怎么熟悉，学校的很多地方甚至都没有去过，对于自己读了四年大学的这个城市，他更是知之甚少。

曾经，小杰觉得自己有用不完的时间，而现在——当这些时间都过去的时候，他才发现自己没有做的事情更多，如果能够给他更多的时间，他一定会好好享受自己的大学时光，把自己的遗憾全都弥补上。但是，时间是一去不复返的，如果拥有它的时候没有好好珍惜、利用，那么你就会永远地失去这段时间。

如果你愿意，从现在开始反思一下自己的生活，认真地计算一下那些



流经你生命中的时间，制订出一个新的计划来调整自己。不是非要等到一个人生阶段已经结束的时候，才来反思自己的过往。如果可以，每一天你都可以抛开过去，展开一份全新的生活，让自己的今天更加充实，更加美好，让自己的每一分钟都积极快乐，而非白白度过。

要填满自己的每一分钟，并不是说要把自己的每一分钟都过得轰轰烈烈，其实，平静才是生活的主题。不是每个人都能拥有辉煌的人生，平静的生活往往能带给人的心灵更多的温暖与满足。每一个人都可以拥有属于自己的生活，做自己想做的和该做的事情。

如果你稍微留点心，就会发现我们的身边总是有很多可以尝试新鲜事物的机会，总是有很多地方值得你去看一看，总是有很多美食等着你去尝一尝，总是有很多新朋友等着你去结识，或者一些老朋友等待你的问候。不要把时间浪费在无聊的虚耗中，实际上有很多事情都在等着你去做。

假设你可以健健康康地活到八十岁，计算一下你还有多少时间，就算你现在才刚刚出生，你也不过只有 29200 天的生命而已。将这八十年分成四份，前二十年，你都在学习与成长，当你生命的四分之一已经过去时，你可能才刚刚在经济和生活上独立，六十岁以后，你已经步入老年，身体的逐渐衰弱会给你的生活带来很多的障碍。

掐头去尾，你能够实现自己理想的时间只有 14600 天。可在三十岁左右的时候，你应该已经有了小孩，那时候家庭与工作会分散你的大部分精力，你真正的青春岁月，实际上只有 3650 天。

在这些天里，你要遇见自己所爱的人与他/她结婚生子，你要掌握一项技能，找到一份工作能够养家糊口，然后迅速将自己磨炼成能够支撑起一个家庭的人。

看看你的人生已经走到了哪个阶段，算一下你还有多少时间，想想你



这些，做与不做不一样

自己浪费的时间，以前的你是不是太傻了？

面对这些有限的时间，认真想一想，你想要成为什么样的人，拥有怎样成功的事业？你想要为你的父母做些什么，为你的朋友做些什么？你想要自己的人生有怎样的改变？你想去哪里定居，在哪里生活，或者至少在有生之年，去哪些地方看一看？你想和谁永远在一起？……

想想人生的主线，成长、工作、结婚、生子、养家、衰老……，看看从不停歇的时间，有这么多的事情等着你去做，如果不从现在开始，抓紧时间，你真的能够在有生之年不留遗憾地把这些都完成吗？你是不是已经感受到了时间的紧迫？

事实上，人的一生真的非常短暂，短暂到很多时候你必须在想要做的事情之间进行取舍，从忙乱的事务中理出一条头绪，将时间运用到对你而言更重要的事情上。

不能让时间闲下来，也不能将时间耗费在对你而言毫无意义的事情上。很多人没有将自己有限的时间花费在最重要的事情上，甚至有很多人根本没有认真思考过，做什么事情，想要什么东西，达成什么样的目标，才是对你而言最重要的。我们总是在时间已经过去，没有机会再完成这些事情的时候，才去思考，真是一件悲哀的事情。

所幸我们大多数人的一生还有时间，我们还有很长的路要走，还有很多的事情可以完成。所以，请想清楚，你要怎样过自己的一生？怎样度过生命中有限的时光？

你内心中最深处最强烈的需求是什么？你是否一直忙乱于生活中的琐事而将最重要的事情一拖再拖，一直拖到只能去后悔惋惜呢？

如果，你目前的生活并不如你意，那么也许你应该赶紧利用起剩下的时间，安排好自己有限的时间。开始关心世界，了解我们生活的环境，关心身边的人，了解对自己最重要的人究竟需要什么，多动脑思考、了



解自己想做什么，能做什么，然后就开始让自己的时间有条不紊地忙起来吧。

我们要过好每一个今天，只有这样，才不会为昨天而后悔，为明天而担忧。

2. 我人生的字典中没有“半途而废”

看过了许多成功与失败的故事，最后发现，凡是取得成功的人通常都有一点共通之处，那就是做事有韧性，能够坚持到底，而失败者则往往会半途而废。

认真回想一下你做成和没有做成的事情，是不是发现在你做出成绩的那些事情上，你从来没有想过放弃，或者总是能够克服放弃的念头？半途而废是软弱的表现，会让你的人生充满遗憾。

从今天开始，告诉自己：我人生的字典中没有半途而废。如果你决定要做一件事情，那么恒心与意志力都是造就成功的必备品质。很多时候，超人的意志力和决不放弃的精神甚至能创造奇迹。凡是在体坛上获得最高荣誉的人，大都经历过伤痛或者心理压力的折磨，但是他们能够站在世界最高的领奖台上，这就说明他们坚持了下来。世锦赛上，刘翔获得亚军，可几年前他还在奥运场上因为伤痛不得不临时决定放弃比赛，然而，依靠惊人的毅力，他回来了，并且成为了我们心目中当之无愧的“冠军”。

在你想要半途而废的时候，就需要正确地认识失败和挫折。要知道，失败乃成功之母，每一次失败的经历其实都在向成功迈进。

爱迪生一生有非常多的发明，可以说彻底改变了全人类的生活，然而



这些事，做与不做不一样

仅仅灯泡一项发明，就让他做了1000多次实验。经过1000多次失败，爱迪生终于发现钨丝是做灯丝最为合适的材料，那么，是不是说明他之前的每一次失败都毫无价值呢？并非如此。之前的每一次失败都为他的成功打下了基础，爱迪生虽然在之前1000多次的实验中失败了，但是他却在每一次实验中都排除了一种不适合做灯丝的材料。他的事迹告诉我们，失败虽然是前进路上的障碍和陷阱，但也会为你提供宝贵的经验，每一次跌倒，我们都可以从中汲取教训，避免在同一个地方再次倒下。失败其实并不可怕，换个角度来说，失败甚至是一件好事，它能够让你更加明白如何去取得成功。因此，在遇到困难、遭遇失败时，不应该有半途而废的想法，而是要积极地认识到，你依然在向着成功一点点迈进。

很多人都有过这样的经历，晚上上床准备睡觉的时候，才想到有一件事想了很久，一直要做却还没做的事情，或者一件只做了一半就放下的事。

等到第二天醒来的时候，那件事情也许还会在你的脑袋里一闪而过。但忙碌的工作和无谓的琐事占据了你的时间，这件事被抛之脑后。等哪天再想起来的时候，也许你会感慨自己这么长时间都没有将它实现，更遗憾的是，时机和年华已逝，你可能再也不能完成这件事了。

很多人在不知不觉中养成了半途而废的习惯，经常会将一件要做的事情暂时丢开，其实完成一件原先只做了一半的事情，会像了却一桩心事一样，让人大松一口气。经常半途而废的人，时间长了，也会产生一种挫败感，久而久之，会开始以不在乎和无所谓的心态来对待生活中的事情。其实，每当你一口气做完一件工作的时候，你就会发现，完成一件事的感觉其实非常好，你不用再为自己心里吊着的那件事感到烦闷，可以享受那种想做就立刻去做的喜悦与成就感。

而半途而废经常会将你自己从游刃有余的情形陷入手忙脚乱的窘境，因为搁置了太多要做的事情，等到不得不做时，这些事情往往会让你不知