

35岁前 要做的33件事

蔡虹 著

Sanshiwu
sui qian
yaozuode
sanshisan
jian shi

中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

35×33: 35岁前要做的33件事 / 蔡虹编著. —北京: 中国
对外翻译出版公司: 2004. 8
ISBN 7-5001-1259-9
I.3... II.蔡... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4—49
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第082004号

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/(010)68002480

E-mail: ctpc@public.bta.net.cn

http://www.ctpc.com.cn

责任编辑/赵铁伶

责任校对/李 东

封面设计/大象工作室

印 刷/北京东方七星印刷厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/165×227毫米 1/16

印 张/15.5

版 次/2004年8月第一版

印 次/2004年8月第一次

印 数/1-13000

ISBN 7-5001-1259-9/G.447 定价: 25.00元



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版公司

目录

A篇 选择生活的方式

我们总应整洁而体面、具备40岁的智慧和20岁的面貌、随心不羁而又朴素诚实、并且控制自己的欲望，过一种较为简单舒适的生活。

每天每个人所有的想法里，差不多有60%都是负面的，例如：我太累了，再也不想继续下去；事情太难了；没有什么意思等等。时不时冒出头的负面想法阻碍了我们的进取。如果你总是能打败消极的想法、心态积极，又有充足的睡眠、能天天进行具有禅意的适当运动、关注新闻、关心流行，心态开放、为人低调而又自信，那么你的生活状态可算相当不错。

第1件事：彻底消灭做伟大人物的念头 \ 3

第2件事：抛弃不想活下去的想法 \ 11

第3件事：重新定义“中年” \ 18

第4件事：得到“心灵复原力” \ 25

第5件事：简约地生活 \ 32

第6件事：确立鲜明的个人风格 \ 40

第7件事：养成每天获取新闻的好习惯 \ 47

第8件事：不要挤占7小时睡眠 \ 55

第9件事：制定自己的keep fit计划 \ 62

第10件事：礼貌问题 \ 69

第11件事：整洁地行走 \ 76

第12件事：速成“保留节目” \ 82

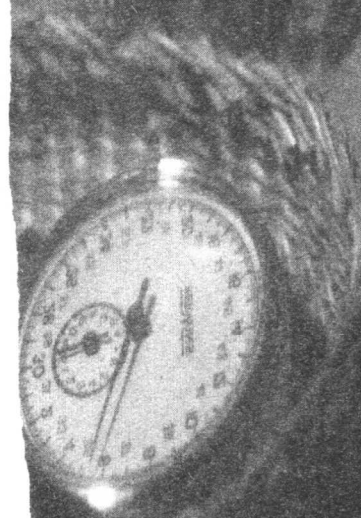
第13件事：定期修正 \ 88

B篇 打理行动清单

而有的事情，如果你现在还没有做的話，那么马上出发、马上去做吧！

现在越来越多的人成为“收藏家”，不是收藏什么邮票、古董，而是非凡的人生经历。人生就好像是一场旅行，理应各处去一去，看到不同的风景。有的人在15岁的时候就会在“我此生要完成的事”的题目下写下127个目标；有的人觉得自己35岁以前一定要去一趟非洲的塞伦盖蒂大草原，与野生动物们一起奔跑。

普罗大众在35岁以前，现实地说至少应该完成大学教育、有一个驾照、尝试过独居、并且开始小小的投资。在确保具备自食其力的生存基础以后，别忘了给梦想留出时间——例如去梦寐以求之地、见一个想见的人……



第14件事：定下人生的目标单 \ 97

第15件事：对世界怀抱一个希望 \ 108

第16件事：完成大学教育 \ 115

第17件事：拿到驾照 \ 122

第18件事：至少进一次外企 \ 127

第19件事：为事业而不是为工作奔波 \ 134

第20件事：28岁开始投资 \ 141

第21件事：独居一年 \ 150

第22件事：去一趟香港 \ 155

第23件事：培养一种趣味 \ 162

第24件事：选择合适的生活方式 \ 169

第25件事：建一个自己的角落 \ 177

第26件事：做一次志愿者 \ 183

第27件事：见一个“梦中人” \ 189

C篇 培植社会关系

生活就像一曲探戈，总是你来我往、你退我进。
处理好自己的生活，很多时候就是处理好某种关系。

社会复杂吗？社会不复杂吗？其实最重要的是集中精力和有限的少数几个人保持和谐关系，家人、朋友、天天见面的工作中的上司和同事，这几位人物将影响你99%的生活快乐与否。不用陷入复杂“社会关

*It's such a beautiful day. Everyone wants to
go out to play. But I don't want to.
Because my heart is gray. There is no sun.
I'm going to the church to pray. By Penny
Steven. It's a great delight to see the moon.
And there is no light at this beautiful.
By Penny, Karen, Steven.*

系”的泥潭，四处交际，搞得自己忙碌不堪，心灵也不堪其扰。

如果你渴望按照自己的想法生活，面对次要关系和可有可无的交际，你真得学会温和而坚定地说“不”。

第28件事：只需和少数人保持和谐关系 \ 197

第29件事：真的可以说“不” \ 205

第30件事：关于结婚这件事 \ 211

第31件事：决定要不要小孩 \ 218

第32件事：对父母的许诺必不可少 \ 225

第33件事：交一个知己 \ 233

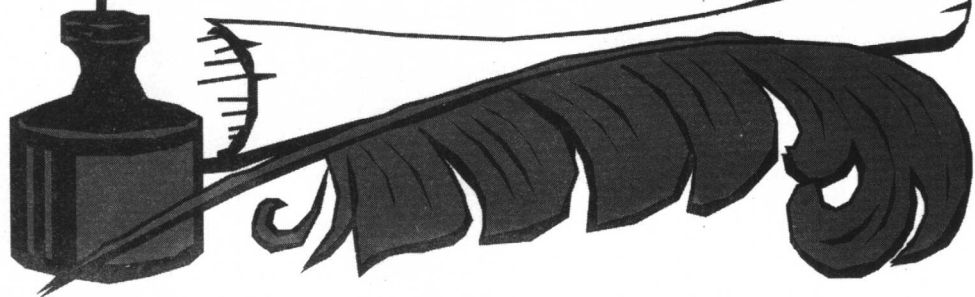


A篇

选择生活的方式

我们总应整洁而体面、具备 40 岁的智慧和 20 岁的面貌、随心不羁而又朴素诚实、并且控制自己的欲望，过一种较为简单舒适的生活。

每天每个人所有的想法里，差不多有 60% 都是负面的，例如：我太累了，再也不想继续下去；事情太难了；没有什么意思等等。时不时冒出头的负面想法阻碍了我们的进取。如果你总是能打败消极的想法、心态积极，又有充足的睡眠、能天天进行具有禅意的适当运动、关注新闻、关心流行，心态开放、为人低调而又自信，那么你的生活状态可算相当不错。

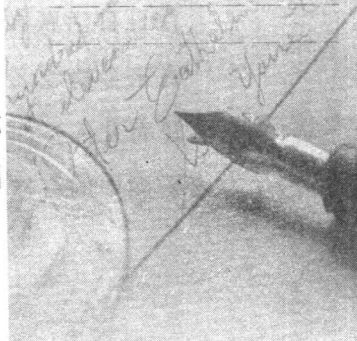


一本好书的关键在于有股子津津乐道的劲头，旁若无人的自在。人生亦是如此：各人成就有大小，却各有自在，让看的人也感觉到幸福。

第1件事：彻底消灭做伟大人物的念头

在成长的过程中，我们无数次思考生命的意义。重大事件的发生总是和某些个人的魅力交相辉映，总是希望自己能够被记住，成为历史长河中一个灿烂的标点。理想总是“江中斩蛟、云间射雕、席上挥毫”，做一个历史惊涛骇浪中的关键人物，或者如司马迁，留下千古文名。现代价值取向又不太一样，时常看到黑白胶片的老电影，感叹如《罗马假日》中的奥黛丽·赫本可以永远留下年轻时最美丽的身影。

因为想成为一个“伟大人物”，我们15岁的时候就感觉有些晚了，或者身世不够传奇，或者已经隐隐感到



将成平凡的前兆。曾经是父母寄予厚望的婴儿、意气风发的少年们，等到大学毕业，开始工作，大多数不过泯然众人矣。哪怕长得不错、学历、综合素质都十分过得去，所谓的伟大理想，在现实中好像也没有什么出路。25岁已经觉得老；35岁时觉得一切都快过去，只盼望如果能年轻10岁，那么将可以如何如何。

35岁前，你一定要干净彻底地消灭自己做伟大人物的念头。这种梦想至少有两个危害：一是让你总是对自己失望；二是让你总不能心甘情愿地生活于现在时。

抓紧现实的快乐

少年时偶尔失眠的晚上，总是恐惧着不知道第二天会怎样地到来。想着茫茫的宇宙，漫长的时空，终有一天你将什么都不再知道。多么可怕！因为那时候日日所感的还都是单纯的快乐，所以恐惧也就更深些。也许老至耄耋时，才会生出“此生足矣”的勇敢吧。

也是因为这种恐惧吧，所以一个人才希望自己总要留下些什么，希望被别人记住。所谓“人过留名，雁过留声”。极端的人认为即使不能流芳百世，也是宁可选择“遗臭万年”的。

可是这真的有那么重要吗？

世上已经有太多的“三分钟名人”，现在在日日活跃在众人眼前，转眼就会被忘记。古来金榜题名的状元不知凡几，记得他们的还有几人？而女人们最爱成为政治风云波诡云谲中的一抹丽色，王侯将相虽已没，没看



见现在最热门的职业是可以日日与各国政要纵论天下的华人女主播嘛。哪怕如秦皇汉武、孔孟老庄这样的顶尖儿人物，后人哪又真的知道他们脸长脸短。又如梵高，艺术家身后才扬名的不少，自己又知道什么。

几千年的老典故混迹在中国人的日常生活中，我们确实记得这样一些凝固的瞬间：秦始皇与孟姜女、成吉思汗的金戈铁马、崔护在春日见到的桃花……夹杂着事实与传说的故事。权重一时的高官，在后世为人所知的也许反而是因自己赏玩而搜集的一批藏书，当时这不过是他在各地宦游时闲暇的消遣。

为了所谓的“名”，而要刻意去苦心志、劳筋骨吗？慎言慎行，不敢偏离名人传记中的成长脚步。看到有人20岁已经大红大紫，就恐慌自己快赶不上了。看到有的例子是35岁以后大器晚成的；还有到了48岁才开始写作、或者尝试创业也有成功的，就觉得自己还有希望。最近两年全球最热门的女性要算是《哈里·波特》系列的作者罗琳了。这位35多岁的单亲妈妈曾经一度靠领取政府救济金生活，长得不算美丽，写的东西是人们普遍认为很“小菜一碟”的儿童魔幻故事。谁知道一经发表出来，声望如滚雪球一般疯长。现在她是全球年度收入最高的女性，而且是以这么不庸俗的方式。

至要紧的还是此生的幸福吧。张爱玲说生命就在于一些平凡的小乐趣。晒过太阳后新棉被的味道、丰衣、两味最爱



随笔 SUI BI

的小菜、开始生命新一阶段时的满怀希望……这些，只有获得心灵的平静之后才能感受得到。

没有传奇的时代

我们要承认，现代社会似乎失去了酿造传奇的土壤。社会日益富庶，颠沛流离越来越少，好像凡是太容易的事情就会变得不那么珍贵。以前书生进京赶考，往往一去三年，杳无音信，能再中了进士回来都是奇迹。现代人想象古代社会十分可怕，出门十里就已经很难知道家里的情况了。别说一去千里，生离几乎就等于死别，或者有搬迁、变故、战乱，互相就再也找不到了。由此产生了许多情意深长的传奇故事。现在有电话、手机、互联网，天涯咫尺，随时能联系上。生活开始太多趣味，太少永恒。

因为有照片和录像，已经逝去的明星还可以继续在杂志、电视上面对观众微笑。有人还在进行更为大胆的研究，根据明星们过去留下的声音、形貌特征，通过数字化的手段在屏幕上再现过去的名人，例如猫王和玛丽莲·梦露。也许不久以后，人们将不只能观看到他们过去拍摄的电影，还能见到他们在新片中饰演新的角色，合成起来就好像他们真的“重生”了一样。

人的自我定位和价值观在不断地接受挑战。试想如果去到外太空，人所要承受的定位混淆也是如此吧。房子、股票，一切的东西还有价值吗？都要重新考虑。

现代社会标准开始多元化。武侠小说里的世界多单纯，所有人信仰一致，练到武功最高就是最大的成功。少年时代也是这样单纯的，

考上最好的大学就是最大的成功。只需朝着这个方向努力就是，自己就不用思考了。有时候思考是一件痛苦的事情。封建社会还有一个科举，普天下尚文，所有适龄人才都在寒窗苦读，以期一朝中了状元以成就最大的辉煌，好歹还有个努力的方向。“文官执笔安天下，武将上马定乾坤。”一切左右安排好，多么丰裕单纯的世界观。现在的人开始寻求莫名其妙的途径出名，从吉尼斯开始，再到什么“用身体写作”。一夜“暴名”之后，世人惊愕地张开嘴巴，对此的第一反应是：居然还有这样的事情！而不认为是自己也可以做、或者要教育儿孙努力的方向。

随
笔
SUI BI

应该怎样生活

应该过怎样的一种生活？人一旦解决了温饱之后，一定会想这个问题。

所有人都在感叹：人只能活一次。所以有的演员说，做演员最大的幸福就是可以经历不同的人生。其实真实的人生也一样，为什么只能给自己贴上一个标签——张医生、王老师，从20岁开始的一辈子都被他人如此称呼，只过一种生活。现在社会自由得多，这两年干干这个，下几年换个全新



35岁前要做的35件事
SANSIWUSIJIANYAOZUODESANSISHISANJIANSHI

的行当未尝不可。只要自己想做，大可以去尝试一下另一种完全不同的生活。

很多人才20多岁，即使对现有生活不满足，却也想着要保住饭碗的平安，而惧怕改变。到了三四十岁，更是担心年纪大了，想找个安稳的所在混到退休就是了。有了一点岁数，儿女也长大了，觉得人生好像就差不多了，总是对自己进行这样的心理暗示，就会真的老了。好像小飞侠彼得·潘一样，我们变老是因为我们想让自己变老。很多上一辈的人，在一个单位干到退休之后，闲下来才懊悔自己哪里也没去过，什么也没有做，几十年好像是一片空白。有的迁怒于家庭或子女，认为自己都是为了别人，奉献太多。如果不想老了以后后悔，那么现在想干什么，就努力地去干吧。经历了就不后悔。

最近有一部电影《云的南方》，故事让人感动：工厂干部徐大勤退休之后，最大的愿望就是去云南。到了云南之后他只想去512厂看看。别人都不理解是为什么。只是因为多年前他差点跟人对调到这个单位，但因为有了女朋友，就没来成。从那时开始，他觉得自己的人生好像服了一个漫长的苦役。每当他觉得生活不堪重负的时候，就后悔自己为什么没去云南。所以退休以后一定要来看看。在云南接待他的老黄却正好相反，他是一个后悔来了云南的人……生活的事情怎么说呢，梦想与现实总是又痛又痒地互相牵制。

所谓“终生学习”的态度是正确的。中年以后还可以重新开始读书，然后干一些全新的事情。老了以后也可以开始学习新的东西，不一定有什么用，“朝闻道，夕死可矣”，学习本身就带来成就感。将来会有越来越多的求职简历当中划分出一道明显的分界线，一个在大公司做了二十年高层经理的人可能会去应征一个完全不同类别的入门职位。职业分层现象会越来越多地出现：职业生涯最初阶段做一些高

报酬、高压力的工作；中间阶段做一些结构性强、但是报酬稍低的工作，例如教师；然后到老年的时候还可以做一些轻松的、报酬很低的工作，甚至义工，世界许多著名古城的博物馆里都能看见一些拿着退休金、和蔼可亲的老年义工。

如果问100个人他们的人生理想，大概有90个以上的人第一时间想到的回答是“周游世界”。去到不同的地方，体验各种风物，的确是一件不错的事情。或者如《瓦尔登湖》的作者梭罗一样，他的一生十分简单，从哈佛大学毕业后回到家乡执教两年，在大作家、思想家拉尔夫·沃尔多·爱默生家里借住过，然后独自在无人的瓦尔登湖边自建木屋居住，尝试写作，44岁时去世。他的一生如此孤独而芬芳。也可以说，他的一生十分不简单，也毫不孤独。他的读者将会发现，他的精神生活十分丰富，而且是精美绝伦，世上罕见，和他交往的人不多，而神交的人可就多得多了。古人所说的“身居陋室，胸怀天下”也有这个意思。无论是否真的行万里路，精神的丰足是很重要的。

有人说，“一本书要好，关键是得有股子津津乐道的劲头，旁若无人的自在。”“各人成就有大小，但全都那么自在，自说自话的幸福，让阅读者也幸福。”读书如此，生活也是这样。在自己的领域里，努力创造一些小小的成就。



然后有足够的闲暇，发展自己的兴趣，实现或大或小的梦想。“做事时要不计报酬；恋爱时要不怕伤害；跳舞时要旁若无人。”“要笑着羡慕，而不是哭着嫉妒。”这就是完美的人生。做快乐的平凡人，不要再去期待一些好高骛远的所谓“伟大”。



在晦暗不明的黄昏，谁都曾有过颓废的想法吧！人生其实有很多转折。说不定转过弯，下一处就有什么惊喜。

第2件事：抛弃不想活下去的想法

这种情况最容易在无聊的假日里发生：昏睡到午后才起床，什么事也没做，看看糟糕透顶的电视节目就到了黄昏。太阳沉下去了，感觉一切都在沉下去沉下去，好时光已经过去，一天就这样过去了。永远阴沉的黄昏让人忧郁，甚至让人生出想活下去的念头。

即使一个人幸运地没有遇上什么大的变故，人生也总是充满了细小的折磨的。要不张爱玲怎么说：“生命是一件华美的袍，爬满了虱子。”人生不如意事十常八九。人可能有自怜的本性，偶尔会由自怜再生出自残的想法。例如失恋的人常常幻想如果自己自杀，死后别人