

如果明天就是

IF TOMORROW
IS END OF THE WORLD

世界末日

有些事现在不做，这辈子都后悔

章岩◎著

如果明天就是世界末日，那么现在你最想去做什么？

如果明天就是世界末日，那么最让你后悔的事情是什么？

如果明天就是世界末日，那么最让你遗憾的事情又是什么？

如果明天就是世界末日，那么现在的你，最想见的人是谁？



云南出版集团公司
云南人民出版社

如果明天就是 世界末日

章岩◎著

IF TOMORROW
IS END OF THE WORLD



云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

如果明天就是世界末日 / 章岩著. —昆明: 云南人民出版社,
2011.7

ISBN 978-7-222-08173-4

I. ①如… II. ①章… 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 149417 号

责任编辑: 马清 黄河飞

装帧设计: 逸品堂书装

责任印制: 段金华

书 名	如果明天就是世界末日
作 者	章岩 著
出 版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发 行	云南人民出版社有限责任公司
地 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	15
字 数	190 千
版 次	2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷	北京嘉业印刷厂
书 号	ISBN 978-7-222-08173-4
定 价	32.00 元



握紧手，你只能得到手中所握，摊开手，你会得到全世界。

——电影《卧虎藏龙》台词

如果明天就是世界末日

如果明天就是世界末日，那么现在你最想去做什么？

如果明天就是世界末日，那么你最先想起的是谁？

如果明天就是世界末日，那么最让你后悔的事情是什么？

如果明天就是世界末日，那么最让你遗憾的事情又是什么？

如果明天就是世界末日，那么现在的你，最想见的人是谁？

如果明天就是世界末日，那么……

如果明天就是世界末日，如果一切都已注定，不可挽回，那么这时候抛开无谓的骄傲，抛开世俗的论断，面对真实的自己，你内心深处最急切的想法是什么？

现在让我们正视这个问题：如果明天就是世界末日，人生就此结束，你会不会痛苦后悔？

相信你一定会大叫起来——当然会！因为还有那么多事情没有做！

我们总以为明天的太阳会继续升起，还有足够的时间去拥抱它。但事实是，明天的太阳可以持续到地老天荒，而我们的生命却是白驹过隙，一生很短，眨眼就老。

如果你还有很多事情没有做，那么，这些事一辈子恐怕也无法完成了。因为你心中的梦想一直在推迟，一直推迟到你生命的终结。这是非常有可能发生的事实。

不要说，退休以后我可以环游世界，可以尝尽人间美味的无稽之谈。这是可悲而又不切实际的想法！当你退休时，你已年老。当然，你可以衣食无忧，富有而健康，可以毫不犹豫地环游世界；但是，你还可能会一贫如洗，疾病缠身，那么，你凭什么去环游世界？！

记住，不要将你现在想做的事情，推给未来的你，那会让你的人生一直处于透支中，在无奈而又疲乏中度过！因为你未来的时间段永远是在践行过去时间段的梦想，而到了那个时候，或许你只能感到无奈，你已经心有余而力不足了！

记住，人只有一辈子，很多事没有去完成，那么，只剩下回忆的空白和懊悔。人生本来就是空虚的，需要我们用一件件事情来填满，填得越多，人生也就越充实。

在我们年轻而健康的时候，去成就自己的梦想很容易，而过了这段时间，完成某件事就要难上几倍。比如，你到了45岁，可能再也没有胆量去创业，因为你害怕创业会失去所有的积累，连老婆孩子都不能饱腹；你再也没有时间去环游世界，因为你根本没有时间和精力；甚至你连为父母过一次生日，陪他们聊天的机会也没有了，因为他们已经离你而去……

可以想象一下自己童年的时光，如果那个时候，你没有死党，没有爸妈购买的玩具，那么，即使成年后的你有很多的朋友，可以买很多的玩具，又有什么意义呢？童年已失去，你早已失去了肆无忌惮玩耍的机会。

生命是变化莫测的，我们从来不知道下一个时间还有没有机会去完成某件事。既然如此，在我们的生命可以掌控的时候，

在我们有能力之时，就尽情去实现吧！

那么，我们需要完成哪些事才不至于后悔一辈子呢？本书可以告诉你：

你可以用年轻的生命去疯狂体验，比如，在贵得要死的酒店住上一晚。

你可以培养一个自己的爱好，并将之持续终生，你会从这个爱好中，不断得到心灵的满足，那是属于你的世界，谁也抢不走。

你可以倾听新生婴儿的呢喃或参加一个葬礼，不管是三十而立，还是三十而“栗”，你都可以去体验。关于新生命的喜悦、生老病死的悲哀，关于青春的无限怅惘……你都可以去品尝。

你还需开创一个事业，足以让你年老时衣食无忧。它会融入你的骨血，成为生命的一部分。

你需要一个美好的爱情，不管是执子之手的天长地久，还是曾经拥有的幸福……

诸如此种，本书都会告诉你，在年富力强的时候你需要做的这些事。

如果你还在畅想用以后的时间再去做，赶紧就此打住吧！因为真的到了那个时候，很多事情你再也不会做了，而这些事就永远成为你心灵的一个遗憾，你愿意带着这些遗憾离开这个世界吗？不，我们追求的是充实的人生，我们不甘心白白到这个世界走一趟。

如果明天就是世界末日，你或许会对自己说，我不再后悔。

如果明天就是世界末日，你可以对自己说，这一生我不曾虚度……

如果明天就是世界末日

零壹

不要一辈子叛逆在心里， 行动上也要来一下

001

每个人都有过不去的坎，有想不通的事情，有迷惘和无助的时候，不管你位居多高的官位，还是管理多么大的公司，都是如此。当郁积的浊气实在无法发泄、心理实在压抑得说不出来倾诉不了的时候，不如直接调动身体的能量，用最原始的方式将那些郁闷宣泄出去吧。

- 打一次架，感受最原始的冲动和激情..... 003
- 人生就像赌博——赌一次博，包括认真地买一张彩票..... 005
- 没有醉过的人生是不完整的——开怀畅饮，体验醉酒的感觉..... 007
- 留一回自己最喜欢的发型，不要管别人怎么说..... 009
- 尝试一次冒险运动，攀岩、蹦极、潜水..... 011
- 偶尔奢侈一回，在贵得吓死人的酒店住一晚..... 013

如果明天就是世界末日

零贰

爱好就是你的 LOGO—— 石不可无苔，人不可无癖

017

人生虽然不过吃喝二字，但是，仅有吃喝，那就是行尸走肉了。如果没有兴趣爱好，工作也不是自己向往的，那么，生活还有什么意义？这辈子，你应该有个爱好，那是你的 LOGO，比如，陶渊明之于菊花，郑板桥之于翠竹，而你，有什么？

- 培养一个退休后还乐于参与的爱好..... 019
- 养一只小动物，或在家里种点有变化的植物..... 021

学会自己开车，享受一次自驾游和独自旅行的愉悦	024
亲手制作一件东西——装修、画画、做手工、建个人网站	027
为自己布置一间书房，最好有一整面墙的大书柜，慢慢把它填满	030
艺术让心灵不朽——学会跳舞或演奏一门乐器	031

如果明天就是世界末日

零叁

人生到底是怎么回事儿—— 体味人生百年的短暂与可贵

035

盖培伊人有这样一个传统：一个小孩出生了，亲戚们就坐在孩子的四周，说尽人间的苦恼，他们甚至还会因为孩子在出生之后可能遇到的不幸感到哀伤；但是，一个亲人去世了，下葬的时候他们很高兴，因为这个人已经解脱了灾祸，到达完满幸福的地方。

今天我们却是恰恰相反，那么，人生到底是该哭，还是该笑？或者还有其他……

倾听婴儿的第一声啼哭	037
参加一次葬礼，近距离地感受死亡的氛围	040
战争是个什么玩意儿——凭吊古战场	042
你是否还是过去的你自己——重回童年居住的地方	044
制作一份艺术影集——岁月赋予你的独特礼物	048
追忆似水年华，认真将自己从小到大的事情回忆一次	050
帮助一个陌生人——驱除自私之心的一剂良药	052
去海边或山巅看日出——一切障碍都不过是日出前的黑暗	054
远离尘嚣，体验在乡间居住的日子	056

如果明天就是世界末日

零肆

做自己的主人—— 剽悍的人生不需要理由

059

如果一个人做不了自己的主人，那么，他就是傀儡。当然，如果你想要人生的成功，不管是在精神上，还是在物质上，那么，你都要学会做自己的主人。或许，你应该做做下面这些事……

- 离群索居一个月，训练独立自主的能力..... 061
- 专注是一种可怕的力量，全力以赴做一件看似无法完成的事 063
- 主动策划一个派对，让大家都玩得尽兴..... 066
- 亲手卖出一件东西..... 068
- 停电一晚——在黑暗中凝视自己的内心..... 071

如果明天就是世界末日

零伍

世上最不能等的事情—— 亲情是我们最大的财富

075

世界首富比尔·盖茨曾经说过：世界上最不能等待的事情莫过于孝敬父母！一个视时间为金钱的商人，没有回答是“商机”，实在令我等凡夫俗子心虚汗颜。树欲静而风不止，子欲养而亲不在。趁父母还健在，赶紧孝敬吧！否则，我们做子女的将终生后悔！

- 照一张全家福..... 077
- 为父母过一个难忘的生日..... 079
- 敬父亲一杯酒，轻轻揽住母亲的肩头..... 081
- 陪父母旅一次游，祝所有的爸爸妈妈旅行愉快..... 084
- 为父母洗脚——树欲静而风不止，子欲孝而亲不在..... 086

为孩子写一部成长日记.....	089
每个孩子都是天生的童话家，教他自己创作一个故事.....	092
学会做几道拿手菜，节日可以为家人露一手.....	094
到庙里为家人做一次祈福.....	096

如果明天就是世界末日

零陆

不学无术是可耻的—— 玉不琢不成器，人不学不知道

099

修身、齐家、治国、平天下。修身是一切的根本，只有不断地提高自己、完善自己，才能再谈家国天下。所谓“千里之行始于足下”，一定要把自身的完善作为着眼点，让智慧之光引领自己走出迷茫，帮助你实现人生价值。

读几本名著，三年读一本也可以.....	101
丰富自身国学知识，会让你有意想不到的收获.....	104
观看至少一次文艺演出，如话剧、京剧、音乐会等.....	107
学一门外语，如果觉得难，可以学一种方言.....	110
拜访曾经感动过你的启蒙老师.....	112
为了跟上时代的脚步，养成每天浏览新闻的好习惯.....	114

如果明天就是世界末日

零柒

爱上你的工作， 每天你会蹦着起床

117

从什么时候起，工作仅仅成为你生存的手段，而不是生活的必须？看起来表述没什么区别，但是，你知道它不同。前者，你是一个老者，

目 录

满面沉积的风霜，后者你是一个年轻人，朝气蓬勃，每天都会蹦着起床。

是的，爱上你的工作，在你还没有年老的时候，它给你的不仅是物质的财富，还有精神的奖品。

拥有自己的一技之长.....	119
至少换一次工作，给自己的人生找到另一种可能性.....	121
至少进一次大公司——大企业学做人，小企业学做事.....	123
创业一次，不管成功与否.....	125
建立自己的“目标清单”.....	126

如果明天就是世界末日

零捌

与通货膨胀赛跑， 不要让手中的钱变成纸

129

如果你想创造财富，并从中得益，储蓄肯定不是好办法。如果你采用报酬率接近或等于通货膨胀率的投资工具，你根本无法创造财富，这笔金钱运作的唯一目的只是不让你变穷。致富的唯一方式是让钱为你效力，并带来大于通膨率的报酬率。复利的等比级数成长造成利率越高，致富速度越快。这是贫富差距越来越大的原因，富人总是越来越有钱。

坚持每天记账.....	131
尝试做一次小生意，检验自己的财商.....	134
买一套自己的房子，可住可租.....	137
学点炒股技巧——股票有可能是天堂，也可能是地狱.....	139
制订一个家庭收支理财计划.....	143

零玖 建立自己的“人脉圈”

147

在中国生存，不懂建立自己的“人脉圈”，就几乎等同于傻子。而人脉操纵法则不是教科书上就能学来的，它是一些聪明绝顶的人在实战中摸爬滚打总结出的血泪教训。知道了这些，就会少走很多弯路。不知道这些，被人卖了还会甜滋滋地笑着帮人数钱！

- 务必结交三五死党，否则心脏病突发死在床上八天都没人发觉..... 149
- 从今天开始，建立自己的“人脉圈”..... 151
- 主动结识一个陌生人..... 154
- 有一个忘年交，不论是年长者还是年幼者..... 156
- 与人交往的时候，多听少说..... 159
- 从心底宽恕那个曾有负于你的人..... 161
- 不要常常计算得失——那是保险公司和你的对手的事..... 164
- 学点与小人相处的本领..... 167
- 学会做配角..... 170

壹拾 把爱拿去，地球会变成一片坟墓

173

人间有爱，就是天堂；把爱拿去，地球就会变成一片坟墓。人生百年，找到一个合自己心意的人，已经不是容易的事。为什么不去表白呢？等到年老的时候，一切都已结束，那么，爱会成为心里永远的痛。因为总是有那么一个人，因为自己的错过，而历久弥“痛”。

目 录

向自己喜欢的人做一次告白	175
大胆尝试那些让你心悸、犯傻、不顾后果的爱	178
旧梦重温，再见初恋情人一次	180
写一封情书	182
签任何合同之前至少看三遍——最具挑战性的合同是婚约	184
趁着父母还可以做兼职保姆，抓紧时间生个 baby	186
尝试难忘的性爱	189

如果明天就是世界末日

拾壹 | 顺应 自己的内心生活

191

每个人都是一个独立的个体，但同时也是社会中的一员。人应该坚持自己的秉性而不要随波逐流，而面对外在的世界，则应该通达和顺应。现代社会千变万化，我们如何才能有一个安定的内心而不受外在世界的影响？我们又怎样才能坚持自己内心的同时做到对社会的通达顺应呢？本章将告诉你顺应内心生活的秘诀……

在一个太阳还没有升起的早晨起来，然后慢慢呼吸它的空气	193
记住，每天看电视不要超过三个小时，否则月收入不超两千	195
每天对着镜子里的自己说“我可以”	198
睡前 20 分钟，找出当天工作中的不足	201
每天大笑几次——若没人给你讲笑话，看《猫和老鼠》	204

如果明天就是世界末日

拾贰

记住， 你只能活一辈子

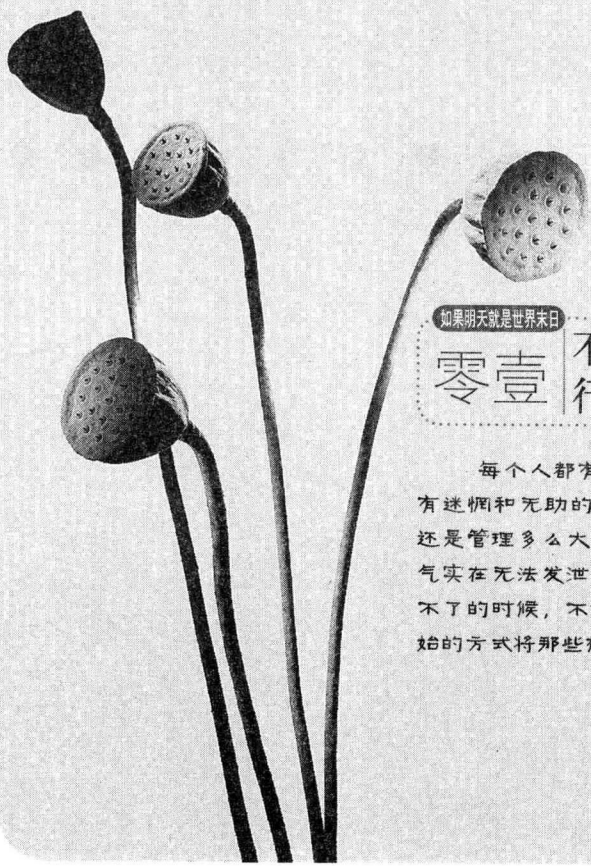
209

上帝给每个人的船票都一样，这头是出生，那头是死亡，中间最多不过 100 多年的风景。想要看什么，都要拼命的去看、去走，因为我们每天还有三分之一的时间在睡觉，十分之一的时间在补充能量，背包上路的时间，去看风景的时间，是如此之少！

请善待自己，因为你只能活一辈子！

请好好生活，因为你只能活一辈子！

定期检查身体.....	211
过一段吃素生活——学会控制欲望.....	212
制订一份健身计划，任何东西都不能以健康作交换.....	216
每 3 ~ 5 年为自己写一个小自传.....	218
记住，你只能活一辈子.....	220



如果明天就是世界末日

零壹

不要一辈子叛逆在心里，
行动上也要来一下

每个人都有过不去的坎，有想不通的事情，有迷惘和无助的时候，不管你位居高官，还是管理多么大的公司，都是如此。当郁积的浊气实在无法发泄、心理实在压抑得说不出来倾诉不了的时候，不如直接调动身体的能量，用最原始的方式将那些郁闷宣泄出去吧。



有 些 事 现 在 不 做 ， 这 辈 子 都 后 悔