

有些事现在不懂，到老就完了③

人总是老得太快，却聪明得太迟，有些事儿，明白要趁早

精彩一生的清单

老了不会留下遗憾的心灵反思与自我救赎



阅读改变气质
知识改变命运

★★★★★
出版人的良知 五颗星的品质

◎高曼 著

先知三日，富贵十年

先知先觉改变一生，不知不觉断送一生
生命不能重来，你的一生误不起

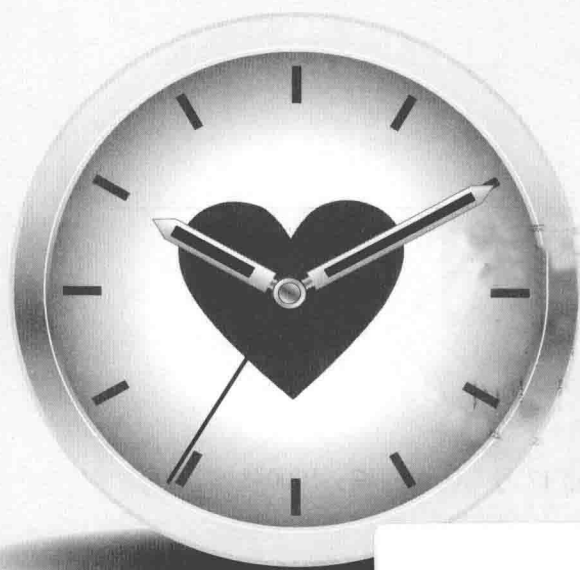
一本让你看了及早领悟人生、不再犯糊涂的奇书

有些事现在不懂，到老就完了①

人总是老得太快，却聪明得太迟，有些事儿，明白要趁早

精彩一生的清单

老了不会留下遗憾的心灵反思与自我救赎



◎高曼 著

先知三日，富贵十年

先知先觉改变一生，不知不觉断送一生
生命不能重来，你的一生误不起

一本让你看了及早领悟人生、不再犯糊涂的奇书

图书在版编目 (CIP) 数据

精彩一生的清单/高曼著.

— 北京: 企业管理出版社, 2014. 1

(有些事现在不懂, 到老就完了; 3)

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0603 - 8

I. ①精… II. ①高… III. ①成功心理 - 青年读物

IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 276725 号

书 名: 精彩一生的清单

作 者: 高曼

责任编辑: 周楚楚

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0603 - 8

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮 编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68701408 发行部 (010) 68701638

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 710mm × 1000mm 1/16 14.5 印张 223 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言



生命清单，你准备好了吗

有一部电影叫做《遗愿清单》，两位主人公都是66岁，一个是老板，有钱有势却没有亲人，孤单让他脾气暴躁乖戾；一个是修理工，学识丰富的他一生的梦想就是当个历史教授，但他操劳一生却无法梦想成真，好在家庭幸福，儿女都很争气。

故事发生开始于癌症病房，两个主人公原本毫无交集，却因为疾病相识，从相互讨厌变成了好朋友。可是，友情刚刚开始，但两个人的生命却濒临结束，在病床上的交谈中，发现各自都有很多想做但没做的事。于是，两个人同病相怜相互鼓励，写出了一份“遗愿清单”，列出了人生未完成的心愿，趁着还有时间，希望在人生的最后一段时光里完成梦想。

两个人都知道自己命不久矣，但鼓起勇气按“遗愿清单”去做，环游了世界各地，做了很多年轻时就想做的疯狂事——纹身、跳伞、飙车、狩猎，还有许多之前忽略现在想抓紧体会的事——帮助陌生人、大笑到流泪。一路同行中，修车工了解了大老板孤独的内心，尝试帮他寻回亲人的温暖，多次的误会纠结，大老板终于在人生的最后时刻认识到亲情可贵，找回了失落许久的家庭温馨。

两个人去世后，骨灰被放在了珠穆朗玛峰上，这也是“遗愿清单”上的最后一项——欣赏最壮丽的风景。至此，他们完成了清单上的全部内容。

人的一生中有许多值得做或者应该做的事，但真正去做的人太少，太多人



庸碌一生，不知道自己在干什么，完全没为自己活过一次，变成了一滴水，蒸发在人群中，毫无存在感，也体会不到生活的乐趣。其实，精彩的人生不该如此。也许有的人认识到了这一点，却总是打不起精神去做，就像电影里的两个老人。“遗愿清单”其实很无奈，那种在死前才察觉到人生白活了的惶惑感，一辈子都在做着一些无可奈何的事情，最想做的没经历过，最想要的没得到过……人，为什么总在临死前才体会到紧迫，这难道不无奈吗？

每个人都应该有一个愿望清单，列举出自己喜欢做的事，能让自己快乐的事，或者是自己必须做的事，实现人生的最大价值……无论是哪一种，都应该明明白白地列出来，提醒自己一件一件地完成。不用等到人生的终点，这个清单列得越早越好，列得越早，人生就越早明确，做事的时间就更多，做得也会更好，就能在充裕的时间里，充分地享受到人生的精彩。

不要给自己限定条件，比如：等有大把时间我再干什么，等我有钱了再干什么，等一切稳定了再干什么。最好的时光就在自己一次又一次的限定中变成了昨日之歌，这种限定的背后，其实就是一种懦弱——总觉得无力改变眼下的生活，梦想总是那么高贵，亲近它肯定要付出巨大的努力。这种想法非常可笑。当你把事情列成清单，你会发现有许多事情非常简单，简单到一天的时间，百元以内的花费，就可以完成一个长久以来的心愿，马上感觉到幸福。

人不应该总在等着条件成熟，把想做的要做的列成单子，立即想方设法地去做，明天会发生什么，谁也不知道，也许今天就是生命的最后一天，不做些重要的事，太对不起自己。有句话是这么说的：去爱吧，像不曾受过一次伤一样；唱歌吧，像没有任何人聆听一样；生活吧，像今天是末日一样。

当年我要离开家乡外出闯荡，但心里一直都很不确定，我的姑妈给我讲了这么一件事：她年轻的时候，托别人从省城捎回来一条毛呢裙，在这个小镇上算是最时髦的服饰，她一直不舍得穿，裙子很贵又很美，她总想着找一个最好的时间和场合亮相。节日一个又一个地过去了，她一次又一次地犹豫。终于，她要相亲了，虽然天气已经慢慢暖和，穿上那条毛呢裙应该还不至于失礼，也能给小伙子留个好印象。年轻的姑妈兴冲冲地跑回家，把毛呢裙从柜子里“请”了出来，可惜，那个年代的居住环境并不好，毛呢裙已经被虫咬烂了，虽然凑活还能穿，却已经失去了原来的光彩，变成了最普通的一件衣物。姑妈告诉我，人这辈子要做什么事，不要总在等天时、地利、人和全具备了再做，想做就做，

遵从内心是最重要的。如果她当时早早地穿上了那条毛呢裙，就能早点体会那种快乐，不用等到裙子被虫咬了才后悔。姑妈的话给了我很大启发，我今天能有这些成就也很感谢姑妈。

为自己列一份清单吧，你会因此活得更紧凑更幸福，因为它时刻都在提醒你，还有哪些事没做，避免浪费精力在一些“次重要”的事情上，而应该集中精力做一些“最重要”的事。这份清单可细致，也可笼统，细致的可以写上你最想做的一些小事，比如一个人看一场电影，笼统的可以写上你的梦想。当然，这个大梦想下面又可以有短期目标和各种小计划，一切要从内心出发，做你最渴望的事。

照着清单做，有一个很关键的问题，就是时间的掌握。生活中有各种大事小情，不可能把所有时间花在清单上，但千万别被忙碌弄迷糊了，或者因为各种突发事件打个岔，就忘了执行清单上的条目。这里说到“执行”，好像过分严肃。其实，当你列出这份清单时，就要考虑到各种压力，时间只是一部分，留出时间之外还必须付出努力，尽力完成清单上要做的事。否则，清单就没有意义。久而久之，你会习惯这份生命的清单，它不仅鼓舞着你也监督着你。那些快乐的小事可以让你感觉幸福，那些智慧的行为可以让你提升自我，那些人生的目标可以让你实现价值。趁早给自己列一份清单吧，精彩的人生由此开始。



目 录

contents

前 言 生命清单，你准备好了吗 / 1

第一章 做一些取悦自己的快乐事

现实中，太多人忙着迎合别人，却忘了取悦自己。很多事都想做，并且想了很久，实现起非常简单，却至今没有实现。人就是这样，总是不愿意给自己快乐的机会，昏昏沉沉地熬着日子过活。打个简单的比方，我们经常对着别人展露笑容，每天早上起来对着镜子里的自己却总是一副疲惫麻木的神情，对自己笑一个好像很麻烦很浪费。

人生短暂，去做自己一直想做的事吧！只要去做，快乐俯拾皆是，普通人的人生不需要跌宕起伏，这些微小的快乐事组合起来，会让乏味的生活重新焕发光彩。

玩一次童年的小游戏 / 3

读一些无关紧要的闲书 / 6

做自己喜欢的轻量运动 / 9

进行一次漫无目的的旅行 / 12

独自一个人看场电影 / 15

定期去郊外呼吸新鲜空气 / 17

养一只粘人的宠物 / 20

不考虑热量，大吃一顿 / 23

在阳台上摆一些植物 / 26

给老年时的自己写一本日记 / 29





第二章 竭力实现自己的职场价值最大化

当人不确定未来在哪时，最好珍惜手头的每一次机会。人最怕的就是——看不起正在做的事，总觉得自己应该做更大的事业，这种人的结局一定是越来越差，差到无下限。要知道，有时候不是平台不够好，而是你做得不够好，所以，那个平台不愿也不能给你发展机会。

把每一份工作都当成金饭碗，想明白工作中到底该注意哪些事，列出职场清单并竭尽所能做到最好，平台才会发挥作用，才能实现个人的最大价值。

在本职工作中挖掘乐趣 / 35

从老板的角度考虑 / 38

把职业当成事业 / 41

别总是为小事请假 / 44

迟到了不要编造理由 / 47

越是加班越要有精神 / 50

快下班时别表现太兴奋 / 53

学会整理和设计办公桌 / 56

工作前用 5 分钟写时间表 / 59

第三章 很多事，无论结果如何都应该尝试一次

当人不确定未来在哪时，最好珍惜手头的每一次机会。人最怕的就是——看不起正在做的事，总觉得自己应该做更大的事业，这种人的结局一定是越来越差，差到无下限。要知道，有时候不是平台不够好，而是你做得不够好，所以，那个平台不愿也不能给你发展机会。

把每一份工作都当成金饭碗，想明白工作中到底该注意哪些事，列出职场清单并竭尽所能做到最好，平台才会发挥作用，才能实现个人的最大价值。



- 与人合作完成一件事 / 65
- 感受一次创业的艰辛 / 67
- 为身边人下一次厨房 / 70
- 配不上的人也勇敢追求 / 73
- 坚持一些和事业无关的爱好 / 75
- 寻找一个多年前的老朋友 / 78
- 在适当的场合勇敢地表现自己 / 81
- 为了梦想独自上路 / 84

第四章 从心出发，为自己详细地筹划一生

让生命更有价值重在行动，如果只有抽象的愿望却没有具体的筹划，最后总是一场空。是时候为自己列个详细的单子，一辈子必须要做的一些事，明明白白地列出来，会更具形象化。

值得注意的是，这个单子一定要符合自己内心所想，也就是做自己最渴望和最值得的事。成功没有定义，但人生一定要有意义，照着单子去做，一定会有一片自己的天空。

- 弄清楚自己在忙什么 / 89
- 考虑清楚读书读到哪一级 / 92
- 及时调整错误方向 / 95
- 划出时间学习和进修 / 98
- 探索属于自己的成功之路 / 101
- “培育”自己的天赋 / 104
- 该放弃的绝不犹豫 / 107
- 门当户对自有道理 / 110
- 各方面做好准备再养孩子 / 112
- 退休后也要有精彩规划 / 115
- 在老去之前管理财产 / 118





第五章 这辈子，怎么对待爱你的人和你爱的人

有一种很奇怪的现象，人总是对陌生人善良，对亲人苛责。因为总觉得陌生人没理由对自己好，一点点恩惠就很感动，亲人对自己好是天经地义的，没必要感激，而且，亲人总是在身边，要回报他们还有大把时间。

如果你这样想就错了。无论是父母、爱人、孩子，只有他们才会全身心地为你付出，他们的爱最珍贵，也是最等不起的，父母会离开，爱人会老去，孩子会成年，有的爱现在不表现，以后就没机会了。所以，请为亲人做一些事展现你的内心，让亲人知道你也在爱着他们。

- 记住父母的生日 / 123
- 每年照一张全家福 / 125
- 经常陪着父母逛街 / 127
- 沟通才能消除代沟 / 129
- 别为了面子错过爱情 / 131
- 记住爱情纪念日 / 134
- 小误会别藏在心里 / 136
- 婚姻中不必太强势 / 138
- 婚后也要有私人空间 / 141
- 富养和穷养无绝对 / 143
- 别用敷衍的情绪对孩子 / 145
- 理性看待“棍棒教育” / 147

第六章 生命中，那些影响你成败的典型细节

人生的成败体现在各个方面。有些人一生无大病，就比很多人幸运得多；有些人做事有效率，就比很多人受重视；这就是一种成功，和名利相比，也许这只能算是“小成功”，但值得注意的是，“小成功”越多的人，往往“大成功”的几率也越大。



生活中有的细微之处，日积月累，潜移默化，可能影响整个人生，如果之前不在意，请从现在开始重视，为自己列出一个单子，越详细越好，并且记得随时添加更新。

定期到医院检查身体 / 151

睡得好才能健康一生 / 153

千万别把闹钟关掉 / 156

衣柜里的衣服分类放好 / 158

为自己竖块小看板 / 161

把开了头的事做完 / 164

把鞋子擦干净 / 167

让电脑和脸一样干净 / 170

第七章 善良地活着，也许并不吃亏

别被一些自以为高明的学说欺骗了，大多数人都是平凡一生，根本没有那些舞台应用太多心机。如果不是什么政治家、大枭雄，一个普通人，恶意的狡猾换不来什么大成就，也就没人欣赏这种手段，所以，不厚道的人在现实生活中会招人讨厌的。

我们要尽可能地活得善良一点，有时候社会要求我们虚伪，这只是一点小技巧，如果没人攻击也就没必要防御，平时可以柔软一点，别让自己的心太硬，否则，那样会慢慢体会不到温暖。

尽可能地真诚待人 / 175

学会“屏蔽”优越感 / 178

别拿刻薄当机灵 / 181

体谅别人的难处 / 184

资助一个需要帮助的人 / 187

对挑刺的人说声“谢谢” / 190

和别人分享一个经验 / 193





第八章 生存之道，在于智慧地自我掌控

人活着有一个终极目标，那就是生存和发展，其中有一点就是要把握好自己，从严格要求自己开始面面俱到。

生命其实是和自己作战，外界的人事物，好的影响是催化剂，坏的影响是障碍物，影响力再大，也不过是加强的催化剂，或是障碍赛中不停加码的障碍物。所以，归根结底人还是要战胜自己，不该做的事不做，该做的事一定不放过，无论面对什么样的环境，环境怎样变化，都能稳步前进，到达想要到达的高度。

没热情时自己激发热情 / 199

挑战一次自己的极限 / 202

把目标贴在床头 / 205

算算成功几率再行事 / 208

不以个人好恶待人 / 211

紧跟对手的每一次进步 / 214

把无谓的议论当成浮云 / 216

剪除多余的人际关系 / 219





第一章

做一些取悦自己的快乐事

现实中，太多人忙着迎合别人，却忘了取悦自己。很多事都想做，并且想了很久，实现起非常简单，却至今没有实现。人就是这样，总是不愿意给自己快乐的机会，昏昏沉沉地熬着日子过活。打个简单的比方，我们经常对着别人展露笑容，每天早上起来对着镜子里的自己却总是一副疲惫麻木的神情，对自己笑一个好像很麻烦很浪费。

人生短暂，去做自己一直想做的事吧！只要去做，快乐俯拾皆是，普通人的人生不需要跌宕起伏，这些微小的快乐事组合起来，会让乏味的生活重新焕发光彩。

- 玩一次童年的小游戏
- 读一些无关紧要的闲书
- 做自己喜欢的轻量运动
- 进行一次漫无目的的旅行
- 独自一个人看场电影
- 定期去郊外呼吸新鲜空气
- 养一只粘人的宠物
- 不考虑热量，大吃一顿
- 在阳台上摆一些植物
- 给老年时的自己写一本日记



玩一次童年的小游戏

童年有多少值得回忆的游戏？跳房子、过家家、小霸王学习机、拍画片、弹弹珠……还记得当时的快乐多么简单吗？想来每个人的记忆深处，一定有一段是关于童年游戏的，美好而又短暂。但在不知不觉中，我们都长大了，时间推着人走，在生活中变得不简单，回忆依旧鲜活，让人嘴角上扬，但很难再体会得到。

其实，这就是在自我束缚。想体会很简单，根本没必要被年龄和各种社会角色限制，抛开一切顾虑，选最喜欢的、印象最深的，去玩一次童年的小游戏。整个过程中，你会发现紧绷的脸慢慢放松了，表情慢慢柔和了，心胸也开阔了！这就是人内心深处童心的觉醒，每个人都有童真的一面，但大多数人故意压制，让自己看起来更“成人”，却不明白保持一颗童心有多重要！

无论什么年纪，即使社会角色再严肃，外表再成熟，内心的一部分都应该保留一点孩子的特质，很多大政治家、大商贾、大文学家都是这样，究其原因，是因为他们的生活体会更深，不愿意过分压抑自己，也明白留一点童心会显得淳朴真诚，让人更不设防，要想走得远一些，人这辈子不能只展示一种“表情”。冰心出身名门，又是影响力深远的文学家，却能以孩子的眼光观察世界，永远觉得生命是鲜活而新奇的，老年时依旧能创作给孩子的文章，没有一点童真的境界，又怎么会如此成功呢？

有句俗语是“人老心不老”，别总是让自己显得老气横秋。实力是一种内在，不用表现在脸上，比如在武侠小说里，武功最高的往往是一些孩子气的人物，那些半桶水的反而是道貌岸然并且名头响的，完全是虚张声势。金庸笔下的“老顽童”就非常逗趣，这才是师傅级的人物。生活中，人们也总是这样，把简单搞复杂，很多事在幼儿园里老师就教过的，长大后反而不知道怎样处理：与人相处讲信用；今日事今日毕；自己的事情自己做，自己的错自己担；做事不能马马虎虎，虎头蛇尾；吵架了先道歉。



也许孩子没有大人的知识和见识，却能够从简单中发现快乐，从简单中发现问题答案，成熟是必然的，但一定要保持一点童心，重新审视这个世界，也许感受会大不相同。

玩一次童年的小游戏，就是唤醒童心的好方法。公司最近组织活动，大家都说每次都是 KTV、聚餐、打牌，实在是没什么意思，最后决定到郊外游玩一次，到了却大失所望，景点是新开发的，有的地方根本没修好，光秃秃的实在没什么意思。公司里的小李鬼点子最多，他提议来玩一些游戏，大家一听来了精神，谁知道他的提议居然是——老鹰抓小鸡！

这不就是小孩子吵吵闹闹的游戏吗？大家一开始都提不起劲，最后，在小李的诚恳建议下，虽然开始了但个个都情绪不高，我年纪比较大，干脆就不参加。等我溜达一圈，回来却看到一派热火朝天的景象：“老鹰”匆匆忙忙地跑着，“母鸡”全神贯注地保护身后的“小鸡”，“小鸡”们紧张过分，生怕被抓住，一阵欢乐一阵尖叫。

这个游戏贯穿了 20 世纪 70 至 90 年代，几乎人人都会玩，小时候都玩过，所以，“小鸡”的队伍越来越长，一些平时非常严肃的领导也投入了战斗，也许是被这种气氛感染，我也跃跃欲试了，想起童年每到课间休息，10 分钟也要组织人马玩一次，那时候，好像全世界最可怕的事就是被抓住，最开心的事就是惊险地躲过一劫，纯粹而快乐。可是，这样真的好吗？好像太丢脸了吧！正想着，胖胖的老王下了场，算起来他比我年纪还大，他一边抹汗一边对我说：“年纪大了体质真的变差了，你也上去玩玩吧，就当运动运动。”

等我真的加入他们，奇怪的是，很快就融入了那种气氛，中间的几十年好像消失了，我依旧是那个课间等着人齐一起玩游戏的孩子，一瞬间感慨万千。不过，老鹰抓小鸡需要集中精神，还没等我感慨完，就被抓住了……

那次郊外游虽然没有饱览美景，却因此失鱼得虾，大家忙着玩游戏，几乎把童年的游戏都复习了一遍，看着拍回来的照片，每个人的笑容都是发自内心的。游戏讲究平衡和团结，也顺带锻炼了身体，加强了公司凝聚力，按小李的话说，进公司一年了，和很多同事根本没说过话，这次彻底玩开了。

玩一次童年小游戏，的确能找回失落已久的童心。说起来奇怪，一般青年人、中年人最容易童心缺失，老年人反而比较容易保持，人们常说“老小老



小”，就是说有的人越活越小，老了跟小孩子一样，也许是老年人经历了大半人生，反思过往的行为，懂得了人生的真谛：生命何其短暂，人最好的搭配是智慧的头脑和童真的心，我们不能拒绝成长，但可以保持纯真，要感受幸福就应该活得简单一点，激情并不随着年龄流失，无论何时何地都要积极向上，对待生活要有儿童的乐观，沮丧不超过3分钟。

玩一次童年的小游戏并不和年龄冲突，童真也不代表幼稚，社会虽然污浊，我们可以洞若观火但不掺和进去，最好的状态是应对自如却内心澄澈，经历过世间种种却能够拥有童心，这是一种超脱的智慧。人生的终极目标就是活得开心快活，总是压抑着自己，即使拥有了全世界，再幸福也有限。所以，回忆一下童年吧！停下手头的事，哪怕是折个纸飞机，也可以让你小小地快乐一下。

