

[目錄] CONTENTS

作者序.....	2
----------	---

第一步

建立開闊的人生格局	19
-----------------	----

第 1 件事

確立鮮明的個人風格	22
-----------------	----

清末才子王國維先生說：「詞以境界為上」。同理，人以風格鮮明為佳。鮮明的個人風格會自動抹掉不利的細節。要建立鮮明的個人風格，可以利用行銷人常用的 4 個 P！1. Product 產品 2. Price 價格 3. Place 通路 4. Promotion 宣傳。

第 2 件事

永遠心向陽光的生活態度	38
-------------------	----

在晦暗不明的黃昏，誰都曾有過頹廢的想法吧！人生其實有很多轉折。說不定轉個彎，下一處就有驚喜。

足。在老闆大力呼籲投資大戶買進該公司的股票，甚至尾牙請來大明星、送出豪華跑車時，這些在工作上打拚的員工卻同時賣掉了他們的肝臟、心臟、脾、肺、腎等器官的健康，也失去了與家人、朋友相處的時間。請為自己想要的生活工作，而不是讓自己被工作奴役了生活。

第 20 件事 搞定外語189

35 歲前搞定外語，不是不可能，只要用對方法就成。國際溝通日益頻密，語言的重要性不言可喻，會講英語是基本的生存核心價值，千萬不要一拖再拖，或是還要等一個決心，那你就輸了。

第 21 件事 保持不間斷的學習律動195

台灣的民眾在眾多新聞台與口水節目的「幫助」下，已經越來越膚淺了，每天的資訊管道大部份透過十指（上網），和姆指（看電視），亂七八糟的資訊，夾雜著置入性行銷塞爆大腦，弱化你的知識水準與心智年齡，怎麼辦？

動起來，讓自己重新開始不斷學習，並且維持學習的律動，高人一等，不難。

第 22 件事 擁有屬於自己的金錢規劃203

「一個人一生要花多少錢？」這是所有人都感興趣的好話題。最近有人把這個數字計算了出來，說在台北這樣的都市，一對夫婦一

生的金錢消耗是七千萬元。聽起來有點嚇人吧，而這個數字只能滿足基本的小康生活。

第 23 件事

離群索居十天、一個月214

從少年到成年，從一個家到另一個家，父親牽著女兒的手鄭重地交到老公的手裏，一直被穩妥地保護著的感覺的確很好。可是沒有什麼事情是不用付出代價的。你必須一直與人分享浴室、房間的格調、甚至心情——心中莫名鬱悶的時候也不得不費力解釋或者強顏歡笑，以免最親愛的人為你擔心。

第 24 件事

背著背包去走走217

大部份的人喜歡跟團出國旅遊，但是跟團其實對 35 歲的人是很笨的旅行方式，甚至去的地方不外是美國、加拿大、東南亞，美其名是出國，其實只是搭飛機去另一個地方，住五星級飯店，買一些阿里山、墾丁，甚至九份都買得到的東西罷了。

要旅行就背著背包，一個人或三五好友，脫離自己的文化圈，去體會不同的文化和生活。

第 25 件事

培養一種自己獨享趣味227

偉大的靈魂也曾隱藏在平凡瑣碎的生活當中。俄國作曲家亞歷山大·伯羅丁在譜寫《伊戈爾王子》的時候，他正在聖彼德堡的軍

事醫學院中當化學教授；詩人 T.S.愛略特寫出《荒原》的時候還是一個銀行官員，他著裝得體，每天 9：35 上班，下午 5：35 下班，每四週有一個星期六加班，與其他人一樣。

一天約有八小時人人都在工作，可是八小時以外的時間當你充分地享受個人愛好和趣味，也許最會成為一個完全不同的你。

第 26 件事 選擇自己的生活方式和節奏234

天氣狀況及植物的種類、一個城市的人文特質、工作的時間等都可能牽動到個人的情緒，最好讓自己生活在「習慣」的舒適環境中。

第 27 件事 擁有一個自己的角落244

忙忙碌碌的人生當中，總要偶爾抽出一點時間來，躲在自己的角落裏，稍稍地享受一下。

第 28 件事 做一次義工249

利用幾個月或者一年，不計利害或得失，在另一種勞碌中，體會到心靈的單純與充實。

第 29 件事 見一個「夢中人」256

你有想見到的人嗎？也許是偶像，或者是某個對你有特殊意義的普通人，這就像有的人把去巴黎作為人生目標之一一樣，是一個帶有浪漫色彩的計畫。

第三步 建立自己的人脈存摺261

第 30 件事 只需和少數人保持和諧關係264

有一句話這麼說：「多一個朋友多一條路。」所以許多人會在已然筋疲力盡的下班之後，勉力再撲向一個又一個飯局，在假日裏參加生張熟李邀約的聚會，或者怕錯過了認識大人物的機會。因此不免會陷入複雜的關係泥潭，忙碌不堪，心靈也不堪其擾。和認識或不認識的人應酬不但身體疲累；而且和太多的人交際會大大增加焦慮感和壓力。

第 31 件事 真的可以說「不」.....270

如果你渴望按照自己的想法生活，你真的得學會溫和而堅定地說「不」。

第 32 件事 對父母許諾必不可少.....274

也許 35 歲之前你真的幫不了父母什麼忙，那麼更要善於給他們許諾。有許諾也足夠讓他們幸福的了。

第 33 件事 結交幾個知己.....280

我想如果我說每個人都應該交一個知己，大概沒有人會反對吧。已故的武俠小說家古龍說：「朋友就是不分尊卑貴賤、職業高低的，朋友就是朋友。朋友就是你在天寒地凍的時候，想起來心中含有一絲絲暖意的人。」

後記 Tips 關於生活智慧.....285

第 3 件事 重新定義「中年」.....49

「人生三十才開始」這句話已經隨著時代的進步而徹底瓦解，有許多人到了五十歲，才找到了人生的新希望！

二十歲沒有實現的夢想，可以三十歲去做，留到四十歲亦無妨。五十歲以前都還是青年人呢！

第 4 件事 得到「心靈復原力」.....57

一個人的「心靈復原力」強弱，比教育、經驗、培訓、人脈等因素更能決定他的成敗！

第 5 件事 簡約生活.....68

只有一只皮箱，就可以隨時出發，往世界的盡頭飛去。不要去積攢那些零碎而無用的家私。傳奇總是沒有年齡、過去、和地域的特徵。

第 6 件事 懷抱一個偉大的夢想，緊抓現實的當下79

人類因有夢想而偉大，今日人類的文化與文明發展，都是來自無數夢想與理念實現的累積，相信嗎？世界的未來，在你手上！

第 7 件事 養成每天讀取新聞的好習慣93

世界正以光速向前發展。不關心世界變化的人，恐怕也無法預知自己將向何方。

第 8 件事 培養良好的睡眠習慣102

熬夜工作或娛樂，現在常常被形容為一種時尚的生活方式，言下之意似乎是只有小公務員、小老百姓才會按時上下班，買菜做飯，過著乏味的生活。這是絕對錯誤的導向！

第 9 件事 制定自己的 keep fit 計畫110

訓練自己體態的輕盈、肢體的柔軟，吃「悅性食物」。你應該像天地間一棵秀麗而挺拔的樹，擁有一種源自內心綿密泉湧的能量。

第 10 件事 擁有謙沖致和的態度118

畢身致力於兩岸和平的已故辜振甫老先生，柔軟的身段包裝著強大的使命感，而他一生奉行的成功格言就是「謙沖致和」。

第 11 件事

一定要擁有一次人生的大挫折.....124

無論感情、親情、事業、財務或工作，要相信挫折不是被命運 KO，完全擊敗。而是 OK，爬起來重新再來，愈挫愈勇。

第 12 件事

豐富自身內涵128

受歡迎的人總是有健談的口才及多才多藝。準備兩個「保留節目」，豐富自身國學基礎，會讓你有意想不到的收穫。

第 13 件事

每週一次整理（反省）自身.....139

曾子說：「吾日三省吾身」，一位偉大的君子，每天都會利用各種時間，反省自己當下在身語意上所犯的錯，及可能傷害到別人的地方，使自己的德行日臻圓融，智慧日益增長。

身處在如此紊亂環境的我們，又該如何去增益自己為人處世的智慧呢？

第二步

建立自己的「人生目標清單」..149

第 14 件事

定下人生的目標清單152

小時候我們都寫過一篇作文叫「我的志願」。你還記得你曾經寫過的志願是什麼嗎？當總統、科學家、藝術家、醫師還是當老師？現在的你，願望實現了嗎？當初的志願與現在，相差多遠，那畢竟是你小時候的夢想。現在的你，是否該讓自己停下忙亂的腳步，夜深人靜一個人，面對一張白紙，也面對自己的過去和未來，運用曼陀羅的格式，精準的設定短期、中期與長期終生的目標，並且一個一個將它們實現，編織自己的美麗人生。

第 15 件事

對世界懷抱一個希望160

這個世界上讓人憂慮的事情太多。即使盡一己之力對於解決問題毫無裨益，但仍應該懷抱希望。就像全球最大非營利企業「慈濟」的開端，只是來自證嚴法師的一個慈悲的「念頭」。

第 16 件事 產生令自己有價值的獨門創意.....168

世界每天都在變，產業脈動在變、經濟趨勢在變，連自然災難形式都不斷在變。怎麼在自己生命黃金時期，產生領先甚至超越善變世局的自我核心價值，其祕密就在能否找到或產生屬於自己的獨門創意。

第 17 件事 考幾張證照173

未來台灣將會邁向以證照取勝的社會，當你去求職時，除了你的畢業證書之外，多幾張技能檢定的合格證書或執照，絕對會讓你在找工作時如魚得水。

第 18 件事 至少進一次大公司176

所謂大公司並不是指規模大的公司，而是指各行各業中口碑和風評領先的公司，大公司不一定好，但卻是 35 歲以前累積工作資歷的重要方法。

第 19 件事 為事業而不是為工作奔波.....181

許多人往往在生命的黃金時期為工作、公司或看不見的股票，每天工作超時，體力透支。賺到名片上好看的頭銜、薪資條上的滿