

人生最重要的小事



[人生最重要的小事_下载链接1](#)

著者:謝文憲

出版者:春光出版

出版时间:2013-9-7

装帧:平装

isbn:9789865922290

與其想像遙遠或能力尚無法觸及的目標與想望，不如確切地執行有把握，且能讓身心靈

得到滿足之小事。讀此書，可以學習該如何做，才能從小處懂得人生的真諦。——城邦出版集團首席執行長 何飛鵬

你想要擁有不遺憾的人生嗎？

商周「職場憲上學」專欄作家，文章點閱高達50萬人次，博客來、金石堂年度百大暢銷書《行動的力量》作者謝文憲（憲哥）告訴你：

想要擁有不遺憾的人生，就從完成小事開始；

做好每一件想做的小事，必能成就不後悔的自己。

你人生中最想做的事是什麼？是賺大錢、買房子、中樂透，還是此生不遺憾？

你有多久沒有打電話回家了？

你有沒有穿同一條褲子長大的好麻吉？

你有沒有想要學習的人生導師？

如果有，你很幸運；如果沒有，你還想抱著遺憾多久呢？

想要不遺憾，其實很簡單，列出人生中最重要、不做會遺憾的小事，然後想做，就去做！

只要完成人生中最重要的小事，你的人生就不再有遺憾。

每個人，從小都有很多願望與夢想，真正實現的有多少？有明確目標加上行動計畫的有多少？想完成大事，不如先從小事做起。

我們一起創造不遺憾的人生吧！無論是珍惜與家人相處的時間、收藏往日青春的記憶、挑戰自己的極限、學習新事物，還是完成一直想做的事，想做，就去做。

作者介紹：

謝文憲（憲哥）

《商業周刊》網站「職場憲上學」專欄作家、富比士雜誌公布亞洲前五十佳企業的授課講師，最具影響力的職場訓練大師，連續十年獲《管理雜誌》評選為華語知名企業講師。

九年多來，為三百家知名企業進行內訓、演講，產業遍及兩岸，至今上課場次已超過1,400場，累積時數已超過8,000小時，學員累計超過60,000人。

連頂新康師傅集團董事長魏應州、城邦出版集團首席執行長何飛鵬等知名CEO，都曾經上過他的課。

著有《行動的力量》、《說出影響力》、《教出好幫手》（春光出版）等書籍，《簡報天王》、《時間管理》、《故事的力量》、《千萬講師的百萬簡報課》（春光出版）等有聲書。

《行動的力量》一書，為博客來、金石堂2011年年度排行榜暢銷書籍。

憲哥部落格：www.lewis2fly.com

Facebook：謝文憲-憲哥粉絲團、憲上充電站

最具影響力的職場訓練大師：謝文憲專書部落格

change21.pixnet.net/blog

商周網站「職場憲上學」專欄：www.businessweekly.com.tw/CBlogList.aspx?cid=0000000047

相關著作

《千萬講師的百萬簡報課(內附憲哥教學DVD一片+《提案快速通過的簡報技巧》手冊)(拆封不退)》

《教出好幫手：想當好主管，先學會教人》

《行動的力量：21，心想事成的密碼》

《說出影響力：人人說話都能有份量的26種技巧》

目錄: 推薦序 由完成重要小事，累積成大事所需的能量 李克明

推薦序 別讓一切來不及 林繼生

作者序 做大不如做小，做小不如做好

序篇 和憲哥一起創造「不遺憾」的人生！

序篇 列出四十件人生一定要做的事

PART1 多陪伴身邊的每一個人

01 要去大醫院急診室走走，看看生老病死

02 到爸媽的工作地點，跟著上一天班

03 看五月天演唱會，帶給我們的簡單幸福

04 就算忙，也要常陪父母

05 學習當父母：那些子女教我的事

06 一趟與家人的旅行，是一輩子的回憶

07 珍惜身邊的朋友，時常彼此關心

08 寫下自己的幸福告別式

PART 2

10 有穿同條褲子長大的麻吉，很幸福

11 收藏一件高中制服，回憶青澀的幸福

12 要認清愛情與人生一樣，絕境時要靠自己化解

13 讓學校以我為榮

14 不管幾歲，還能感動落淚

15 要養成天天照鏡子的習慣

16 至少要有一首人生主打歌

PART3 嘗試不曾做過的事

17 把自己想成007，挑戰不可能的任務

18 試著獨自去旅行，感受寂靜的幸福

19 嘗試冒險，勇敢不回頭的去做一件事

20 選擇一項想挑戰的極限運動

21 寫下自己的故事，記錄幸福回憶

22 錄下自己的聲音，反覆聆聽

23 去現場看一場國際棒球賽，感受榮耀

24 每年看一場舞台劇，感受短暫的人生故事

PART4

26要學會一種樂器，享受音樂的美好

27學習騎自行車，人生變自由

28讓身體更強健的每日一萬步

29學會教人的技巧，分享成功的心得

30學會一種外國語言，邁向全世界

31有競爭對手，享受衝刺的快感與幸福

32要學會三分鐘說完重點

PART5 愛自己也愛別人

33認清自己的人生，有峰有谷才精采

34要學會換位思考與同理心

35要體會施比受更有福

36練習讚美別人

37向拔河學堅持

38跟男生的衣櫥學取捨

39找到想學習的人生導師

40定期做健康檢查，保有最重要的財富

結語 那些滴水穿石教我的小事

分享 我的人生最重要的小事

• • • • • ([收起](#))

[人生最重要的小事_下载链接1](#)

标签

讀于台灣

励志

人生

2014

177.2

评论

并不喜欢励志类类的畅销书 一开始拿起这本书是因为[小事]二字 对于[PART1 多陪伴身边的每一个人] 最有共鸣 其他部分倒是还好。 觉得此书最大的贡献

就是高声疾呼让我们去找寻和完成自己内心深处真正想要做的事情 事情或许很小
却可以非常宝贵 看完此书最大的心愿是要自己攒钱 带父母去国外旅行！
书摘：http://karenbook.lofter.com/post/37b909_10d1fb6

[人生最重要的小事_下载链接1](#)

书评

書裡所寫的「擁有不遺憾的人生」，反倒讓我思考遺憾到底是甚麼？字典裡的名詞解釋是因未能稱心如願而惋惜，但對我來說更多的是帶有著後悔二字之意。書中有列舉出一件小事讓我覺得頗有共鳴：「要去大醫院急診室走走，看看生老病死」。看看別人的人生體驗，其實會更明白自己是非...

并不喜欢励志类类的畅销书 一开始拿起这本书是因为[小事]二字 对于[PART1
多陪伴身边的每一个人] 最有共鸣 其他部分倒是还好。觉得此书最大的贡献
就是高声疾呼让我们去找寻和完成自己内心深处真正想要做的事情 事情或许很小
却可以非常宝贵 看完此书最大的心愿是要自己攒...

[人生最重要的小事_下载链接1](#)