



博雅对外汉语精品教材
口语教材系列

高级汉语口语 提高篇 (第三版)

Advanced Spoken Chinese

祖人植 任雪梅 编著

 北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

主课文



五十个心愿

那是一年前的事了。有一天，我偶然遇见了一位多年不见的老朋友。谈起各自的情况，他说自己最近报名参加了一个绘画学习班，忙得不得了。为了学画，他买了纸、笔、颜料、画布等好些东西，每天下班后去学习不说，晚上睡觉以前还要复习复习，画上几笔。当时，我有点儿纳闷儿，因为我知道他以前是个“画盲”，不要说没有摸过画笔，就是连画廊、美术馆之类的地方也不怎么去。

看到我大惑不解的样子，他多少有点儿腼腆地解释说：“其实，我对绘画一窍不通，也没多少时间学画画儿。之所以报名去学习，不过是因为这是我‘此生要做的五十件事’清单上的一项而已。”

听起来很有趣！这激起了我的好奇心。“‘此生要做的五十件事’清单？这真是个好主意！”我问道，“你的清单上都有哪些内容？能让我看一看吗？”

“清单上有很多内容属于个人隐私，看就免了吧。”他说，“不过，有了这张清单，生活好像和以前不一样了，有目标了。我这个人散漫惯了，以前总

是想到哪儿做到哪儿，等到一年过完又常常后悔自己有好多该做的事情没有做。现在，我只管照着这张清单，一件一件按部就班去做就行了。每隔那么一阵子，等一件事情做得差不多时，我就会拿出清单来看一看，决定下一件要做的事。你不妨自己也开上一张单子，开好了你就会明白我的意思。”

那天晚上，怀着试试看的心情，我也开了张清单。我发现朋友说得对。清单上列出了一长串对我来说很重要或是我一直想做却没能做的事情。真没想到，自我感觉不错的生活不但谈不上完美无缺，相反，竟然有这么多缺憾！

光把这些项目写出来就已经帮我分出了轻重缓急。头二十多个项目很快就写了出来，但接着往下就得仔细斟酌了。我不知不觉花了整整一个晚上的时间，写着写着，不禁浮想联翩，仿佛回到了无忧无虑、天真烂漫的童年时光，以及那雄心勃勃、充满理想的青年时代，想起了许许多多在繁忙的工作、日复一日的生活中被渐渐淡忘了的梦想。

等到第二天，再拿起这张清单，我发现了许多让自己诧异的情况。

首先，我最想做的是多多外出旅行。特别是现在孩子们已经长大了，可以跟我们一起去看世界了。我想和儿子一起骑自行车郊游，甚至环游全国、周游世界；也想带着妻子、孩子们一起去森林里露营，亲近大自然。

其次，有许多事情非得赶快去学、去做不可，否则就来不及了。比如，我还不会滑冰、滑雪，甚至连游泳也不会，要是现在再不学，以后可能就一辈子也学不会了。

另外，信息时代的许多新鲜事物，像在网上发微博，在手机上玩儿微信，如果不勇敢尝试、迅速上手，自己很快就会变成一个落后于时代的“出土文物”！

至于另一些事情，则可以等到退休以后再去学、去做。比如，养花种草、搞搞园艺啦，练练书法、学学绘画啦，打打太极拳、练练气功啦……

此外，我还希望参加一些义务性的社会公益活动，比如去做志愿者辅导青少年、帮助老年人和残疾人等等，既能丰富自己的生活内容，又对社会、他人有益。

清单上还有一些听起来很吓人的项目，因为要完成这些项目，非得有不凡的才能和惊人的毅力不可。例如，我想至少出版一本小说和一本回忆录，最好能上畅销书的十佳排行榜；我这个五音不全的“乐盲”能优雅地弹奏钢琴或演

奏别的什么乐器，在朋友聚会时过过当明星的瘾，让人人刮目相看；或者，精通数门外语，走遍天下都不怕……当然，现实地看，也许我此生都不可能完成清单上这所有五十件事。因为，有些是我的个人能力所达不到的，比如，我想成为一个知名的作家，但从小到大我都没有写作的天分；有些是现实生活环境所不允许的，比如，我想养一匹马，这对于住在都市里的我来说绝对是个白日梦。不过，有了这些目标，我能更好地理解自己生活的意义和价值。我一定可以找到最合适的途径，尽自己最大的努力去实现其中的一部分愿望。

最近，我又遇到了那位朋友。他告诉我，他已经使好几件清单上所列出的心愿成为了现实。这真是原先难以想象的。他还说，他的秘诀是：做好准备，努力去做，然后听神奇的命运的安排。最后，他用两句古话来与我共勉：千里之行，始于足下；谋事在人，成事在天。

现在，每当觉得无聊、苦闷的时候，我不再抱怨。我会拿出这张清单，然后，为实现自己的下一个心愿而开始忙忙碌碌地做各种准备工作。

（改编自《读者文摘》同名散文）

词 语

1	纳闷儿	nà mèn'r	疑惑；不明白。
2	大惑不解	dà huò bù jiě	对某事非常疑惑，不能理解。
3	腼腆	miǎntiǎn	(形) 因为害羞、不好意思等原因神情不自然。
4	一窍不通	yí qiào bù tōng	比喻对某事一点也不懂。
5	清单	qīngdān	(名) 详细登记有关项目的单子。
6	隐私	yǐn sī	(名) 不愿告诉别人或不愿公开的个人私事。
7	散漫	sǎn mǎn	(形) 随便，不遵守纪律。
8	按部就班	àn bù jiù bān	按照一定的条理，遵循一定的程序。
9	不妨	bù fáng	(副) 也可以（这样做），常用在建议时。
10	完美无缺	wán měi wú quē	非常美好，没有缺点。
11	缺憾	quē hàn	(名) 不够完美、令人遗憾的地方。
12	轻重缓急	qīng zhòng huǎn jí	主要、次要、紧急、和缓等各种状况。
13	斟酌	zhēn zhuó	(动) 仔细思考，看是否合适或可行。

14	浮想联翩	fúxiǎng liánpiān	联想, 鸟飞的样子。形容联想不断出现。
15	无忧无虑	wú yōu wú lǜ	没有忧虑。形容心情舒畅自得。
16	天真烂漫	tiānzhēn làn mǎn	纯真自然, 没有虚假成分。
17	雄心勃勃	xióngxīn bó bó	形容理想和抱负非常远大。
18	日复一日	rì fù yí rì	一天又一天, 形容日子久、时间长。
19	淡忘	dànwàng (动)	印象慢慢地越来越淡, 最后忘记。
20	诧异	chà yì (形)	感到奇怪。
21	露营	lùyíng (动)	在野外过夜。
22	园艺	yuányì (名)	种植花卉、蔬菜、树木等的技术。
23	公益	gōngyì (名)	公共的利益, 多指卫生、救济等福利事业。
24	残疾	cánjī (名)	器官、肢体或其功能方面的缺陷。
25	排行榜	páihángbǎng (名)	畅销书、流行歌曲等按销售量排出的顺序。
26	五音不全	wǔ yīn bù quán	形容嗓音不适合唱歌或不懂音乐。
27	优雅	yōuyǎ (形)	优美高雅。
28	过瘾	guò yǐn	满足某种特别的爱好。
29	刮目相看	guā mù xiāng kàn	形容进步很快, 别人得用新的眼光看待。
30	天分	tiānfèn (名)	天生的素质。
31	秘诀	mìjué (名)	能解决问题的秘密的巧妙办法。
32	共勉	gòngmiǎn (动)	相互勉励。

注释

1. 白日梦

比喻根本不能实现的幻想。

2. 千里之行, 始于足下

比喻事情的成功是由少到多、一步一步积累而来的。

3. 谋事在人, 成事在天

谋求事情的成功, 要靠自己努力; 事情能否真的成功, 有时还要看运气。

练习

一 用正确的语气和语调朗读下列句子:

- 其实, 我对绘画一窍不通, 也没多少时间学画画儿。之所以报名去学习, 不过是因为这是我“此生要做的五十件事”清单上的一项而已。
- “‘此生要做的五十件事’的清单? 这真是个好主意!” 我问道, “你的清单上都有哪些内容? 能让我看一看吗?”
- 清单上有很多内容属于个人隐私, 看就免了吧。
- 真没想到, 自我感觉不错的生活不但谈不上完美无缺, 相反, 竟然有这么多缺憾!
- 我不禁浮想联翩, 仿佛回到了无忧无虑、天真烂漫的童年时光, 以及那雄心勃勃、充满理想的青年时代, 想起了许许多多繁忙的工作、日复一日的生活中被渐渐淡忘了的梦想。
- 至于另一些事情, 可以等到退休以后再去学、去做。比如, 养花种草、搞搞园艺啦, 练练书法、学学绘画啦, 打打太极拳、练练气功啦……
- 要完成这些项目, 非得有不凡的才能和惊人的毅力不可。
- 也许我此生都不可能完成清单上这所有五十件事。因为, 有些是我的能力所达不到的, 有些是现实生活环境所不允许的。不过, 有了这些目标, 我能更好地理解自己生活的意义和价值。

二 说出下列各句中画线部分的含义:

- 每天下班后去学习不说, 晚上睡觉以前还要复习复习, 画上几笔。
- 我有点儿纳闷儿, 因为我知道他以前是个“画盲”。
- 清单上有很多内容属于个人隐私, 看就免了吧。
- 光把这些项目写出来就已经帮我分出了轻重缓急。
- 头二十多个项目很快就写了出来, 但接着往下就得仔细斟酌了。
- 自己很快就会变成一个落后于时代的“出土文物”!
- 我想养一匹马, 这对于住在都市里的我来说绝对是个白日梦。
- 他用两句古话来与我共勉: 千里之行, 始于足下; 谋事在人, 成事在天。

三 根据课文的内容用指定词语回答下列问题:

- “此生要做的五十件事”清单对“我”的那位朋友有什么样的用处?
(清单 目标 散漫 后悔 按部就班 不妨)

2. “我”是如何开出自己的“清单”的?当时,“我”有什么感觉?
(一长串 完美无缺 缺憾 轻重缓急 不知不觉 浮想联翩)
3. 清单上有哪些内容让“我”自己感到诧异?
(首先 其次 另外 至于 此外)
4. 清单上还有些项目为什么“吓人”?
(至少 畅销书 五音不全 刮目相看 精通 白日梦)
5. “我”的朋友现在怎么样?他的“秘诀”是什么?
(心愿 难以想象 秘诀 神奇 共勉)

四 语言实践:

1. 你知道“有志者事竟成”是什么意思吗?
2. “千里之行,始于足下”与“谋事在人,成事在天”的具体含义是什么?请举例说明。

词汇学习

一 在句中填入适当的词语:

大惑不解 一窍不通 按部就班 轻重缓急 浮想联翩
日复一日 无忧无虑 刮目相看 雄心勃勃 完美无缺

1. 接到老同学聚会的请柬后,我翻出了以前的老照片,不禁()。
2. 老奶奶(),每天都在石头上磨那根铁棒,终于磨成了一根绣花针!
3. 这家公司(),想在五年内进入世界五百强的行列。
4. 我虽然对日语(),但看汉字还是能猜出一点儿意思。
5. 门窗都关得好好儿的,令人()的是,小偷是怎样进来的呢?
6. 他不想()地从职员到部门主管,再到公司经理,就辞职自己做老板了。
7. 按照事情的(),政府决定先解决人民的温饱问题。
8. 他看起来很普通,但十五岁就考上了北大研究生,真是令人()。
9. 只要是人,就都会犯错误,会有缺点和不足,不可能()。
10. 我真想回到天真烂漫、()的童年时光。

二 从所给的词语中选择一个,完成句子:

1. 她生性(腼腆/不好意思),在生人面前一说话就脸红。
2. 他(雄心勃勃/野心勃勃),企图发动政变自己做皇帝。
3. 看到孩子在院里玩耍,我(吃惊/诧异)地问:“你们今天没有课吗?”
4. 我觉得,弹钢琴需要(天分/能力),只靠努力是不能成为音乐家的。
5. 他们夫妻恩爱,生活富足,就是一直没有孩子让他们觉得生活中好像有一些(缺憾/遗憾)。
6. 奶奶一直很(纳闷儿/大惑不解),为什么那么多人抢一个球?多给他们两个球不就行了?

三 给下列词语写出一个近义词或一个反义词:

纳闷	大惑不解
有趣	好奇
腼腆	后悔
诧异	无聊
苦闷	散漫

语言要点与操练

怎么说

交谈(一):赞同与反对、肯定与否定、接受与拒绝

与别人交谈时,我们常常要表明自己的态度和看法,这时,就可能使用以下这些表示赞同与反对、肯定与否定、接受与拒绝的句式:

1. 赞同,肯定,接受:

第一人称:

我同意……

我基本同意……

我完全同意……

我赞成(/赞同)……的意见(/看法/做法)

我支持……(行动)对……

我表示同意(/赞成/赞同/支持/理解)

对……我持相同的看法(/意见/态度)

其他:

对

你说得对

可不是吗?

真是个好主意

你的……有道理

你说(做)得有道理你的……是正确的(/完全正确的)

你的……是理所当然的(/无可非议的/天经地义的)

2. 反对, 否定, 拒绝:

第一人称:

我不同意(/赞成/支持)……

我不同意(/太)同意(/赞成/支持)……

我坚决反对……

对……我不敢苟同(/持否定态度/保留我的看法)

其他:

不对

不是这样的

……不是事实

……没有根据

……没有道理

不一定/未必/不见得

不/不行/不好

……不太合适(/不太方便)

……就免了吧(/就算了吧)

你看……是不是更好(/合适/妥当)?

练习: 请在与你的同学谈论你的梦想、心愿、计划时使用以上表示赞同、肯定、接受和反对、否定、拒绝的句式来表明自己的态度与看法。

句式和表达

1. 不要说……就是……也……

例句: 不要说没有摸过画笔, 就是连画廊、美术馆之类的地方也不怎么去。

表达:

(1) 他很少锻炼, 打球、游泳、跑步什么的都不参加, 散步、做操不怎么做。

(2) 他对音乐一窍不通, 不懂古典音乐、交响音乐, 也不了解通俗音乐、流行音乐。

(3) 小王整天守着电视机……

(4) 我这个人特别喜欢游泳……

(5) 今年夏天真是热得要死……

2. 其实……

例句: 其实, 我对绘画一窍不通, 也没多少时间学画画儿。

表达:

(1) 他平时吸烟、喝酒, 不是真的喜欢, 只是觉得无聊, 用来打发时间。

(2) 现在常常堵车, 很多时候不是因为路不好, 真正的原因是有个别司机不遵守交规(交通规则)。

(3) 他们两个表面看起来如胶似漆、感情好得不得了……

(4) 这本小说很厚, 看起来比较难……

(5) “爱你在心口难开”的意思是……

3. 之所以……是因为……

例句: 之所以报名去学习, 不过是因为这是我“此生要做的五十件事”清单上的一项而已。

表达:

(1) 我上星期没来上课。突然来了一位朋友, 他汉语不好, 我得陪他。

(2) 今年天气不正常, 夏天北热南凉, 是受厄尔尼诺现象的影响。

(2) 她之所以几次减肥都没有成功……

(4) 这种产品之所以畅销……

(5) 那位作家之所以受到大家的尊敬……

4. 不但……, 相反……

例句: 真没想到, 自我感觉不错的生活不但谈不上完美无缺, 相反, 竟然有这么多缺憾!

表达:

- (1) 随着人类的进步, 社会的发展, 我们面临的问题、挑战没有减少。我们需要面对的各方面的问题有增加的趋势。
- (2) 他大学毕业了, 生活不像想象的那样一帆风顺, 找工作、适应新环境, 遇到的困难超出了当初的预想。
- (3) 医学的进步不但没有使我们消除疾病……
- (4) 为了减肥, 他开始节食, 结果……
- (5) “搬起石头砸自己的脚”的意思是……

5. 至于

例句: 有许多事情非得赶快去学、去做不可, 否则就来不及了。……至于另一些事情, 可以等到退休以后再去学、去做。

表达:

- (1) 要解决环境问题, 有些是我们每个人都能做到的, 比如不乱扔垃圾; 有些则需要国际社会以及各个国家、政府来协调解决, 比如厄尔尼诺现象。
- (2) 我对现在的工作和生活状况很满意, 将来会不会跳槽还没有考虑过。
- (3) 对你的遭遇我深表同情……
- (4) 这套房子的地段、设施我都很满意, (价钱)……
- (5) “说起来容易做起来难”的意思是……

6. 非……不可, 否则……

例句: (1) 有许多事情非得赶快去学、去做不可, 否则就来不及了。

(2) 因为要完成这些项目, 非得有不凡的才能和惊人的毅力不可。

表达:

- (1) 年轻的时候应该努力学习、积极进取, 否则以后会后悔的。
- (2) 地球正面临严重的生态危机, 应该早早采取行动, 如果不采取行动, 我们将遭到大自然的报复。
- (3) 这个工作不能再拖了, 必须今天完成……
- (4) 再过一个小时飞机就该起飞了, 你快走吧……
- (5) 你的病很严重, 需要开刀……

交流与讨论

热身练习: 请思考

1. 你认为, “此生要做的五十件事”大致可以分为几类? 请开出一张你自己的清单。
2. 你有没有关于自己的前途和未来的设想? 具体包括哪些方面?
3. 你自己生活中比较现实, 经过努力可以实现的心愿有哪些?
4. 理想的生活、理想的社会、理想的世界应该是什么样的?

课堂发言:

每位同学做5分钟左右的课堂发言, 谈自己的想法和理由; 之后进行简单的讨论, 其他同学表示赞同或反对, 并提出建议; 发言的同学对建议表示接受或拒绝。

1. 我的新学期新打算:

提高汉语口语水平; 提高阅读、写作能力; 入系学习; 多交一些中国朋友; 学气功、武术、书法、针灸; 去旅行; 每天坚持锻炼……

2. 关于自己的前途和未来的设想(五年计划、十年计划):

找到喜欢的职业; 在工作中取得成绩; 遇到理想的爱人; 建立理想的家庭; 开办自己的公司……

3. 自己生活中比较现实, 经过努力可以实现的心愿:

有一份体面的工作; 收入达到小康水平; 亲人相亲相爱; 一套舒适的住房; 一辆中意的汽车; 见到自己的偶像; 有业余爱好和丰富多彩的休闲生活; 作环球旅行……

4. 关于理想的世界、理想的社会、理想的梦想:

世界和平; 没有战争; 人们彼此理解; 没有偏见、歧视; 没有贫困; 没有犯罪; 没有欺骗、虚伪; 人人为自己的理想而努力; 人人都有受教育的机会; 人类和自然和谐相处; 沙漠得到治理……

5. 关于人类未来的梦想:

科技高度发达; 利用太阳能; 电脑、网络技术进一步发展; 医学进步; 轻便的穿着; 方便食品; 健康长寿; 作星际旅行; 发现地球外智慧生命……

生活拓展: 实践与报告(一)

主题: 学生社团考察

第一步: 布置任务

推荐内容: 察校园里新学期正在招新的学生社团, 对这些社团加以分类, 并选取一个或几个自己感兴趣的社团加以介绍。

推荐方式：团队合作进行，每个考察团队有4到5名成员。

第二步：课堂互动

推荐方式：每一个小组必须写出简单的考察报告，并由组员合作进行课堂报告。（用时要求：每组15分钟左右）

第三步：课堂总结

推荐方式：在小组报告之后每组学生给出至少10个关键词或语句。

副课文

（一）青年必须尝试的五十件事

善解新一代日本青年人情感的作家中谷彰创，曾经写过一部名为《二十多岁的青年必须尝试的50件事》的书，该书一问世就受到众多日本青年的欢迎，极为畅销。

在这本书中，作者忠告日本二十多岁的新生族们为了30岁时事业的成功，40岁时便能登上事业的巅峰，要从现在开始做一个“勇往直前、经历无数次失败而百折不挠的人”。他认为，在人生的道路上，为追求真正属于自己的生活而竭尽全力、饱尝辛酸和痛苦的人生才是美丽的人生。

该书列举了二十几岁的青年人必须尝试的50件事，其中主要有：

* 要注意留心报纸、杂志边角处的广告——这也许会在你的人生中起到意想不到的作用。

* 参加一次竞选，为竞选而东奔西走——你会学到一些平常无法得到的东西。

* 将想做的事整理得有条不紊。

* 向自己发起挑战，为拿到10个以上的资格证书而奋斗。

* 寻找自己理想的人生模式。

* 去会会取高位尊的人，了解他们是怎样获得今天的成就的。

* 开始做一件投资10年后才能成功的事。

* 在施工现场吃一次落有尘灰的早饭。

* 做一次剧院中的引导服务生——在引导客人的同时，对照想象一下自己

的将来。

* 与父母亲一同去旅行——这是培养重视家庭及人间亲情的开始。

* 自己创作一首歌。

* 一年之内读破万卷书。

* 将一件电器制品完全分解并重新装上——从自己的组装过程中感悟人生。

* 每日完成一页手稿。

* 尽可能在更多的国家留下你的足迹。

* 在与外国人对话时，要始终保持你的自信。

* 每日反省自己的失礼之处。

* 对自己所下的决心要经常加以检讨。

* 做不幸者的朋友，尝试表达自己的善意、同情和爱心。

* 体验一次精疲力竭的感觉——你的潜力要靠自己发掘。

* 从头至尾读完一部《圣经》。

* 要欣赏那种心跳的感觉。

* 在你的庭院中栽一株小树——可使你体验生命的可贵。

* 会一会使你感到畏惧的人——见到不平凡的人会使你发现另一个自我。

* 要敢于面对使你感到紧张的人。

* 做一个生活目标的不孝者——你的人生不属于你的父母。

* 试与10年后的自己进行对话。

* 去最危险的职业现场。

* 给自己留一点属于自己的时间——与自己的心灵对话，会扩大你的生活空间。

* 编一本自己的词典——用独自の视角创造一个属于自己的世界。

（二）某人一生要做的99件事

1. 重回童年居住的地方

2. 珍藏一件凝聚情感的物品

3. 倾听大自然的声音

4. 拜访你的恩师
5. 大声说出你的爱
6. 凭吊古战场, 感受苍凉和悲壮
7. 每3至5年写一个小自传
8. 亲手播种、收割一次
9. 找到真正的友谊
10. 追寻你生命中的导师
11. 体验另一种生活——在乡间居住数日, 享受田园风光
12. 为自己种一棵树——让生命在树中延续
13. 寻找失落的童心
14. 向自己的极限进行一次挑战
15. 在长城上回眸历史
16. 深情热烈地爱一次
17. 一个人去旅行——真正享受独处之乐
18. 参加一次游行狂欢活动——感受激情与狂野
19. 见一个你心中景仰的名人
20. 利用21天时间改掉一个不好的习惯
21. 到施工工地等地方与普通劳动者生活一天
22. 每天阅读15分钟
23. 每天抽出一点时间和家人在一起
24. 培养某种个人爱好
25. 学会一种乐器
26. 观察众生百态, 品味生之乐趣
27. 常回家看看父母
28. 为往事干杯——参加一次同学聚会
29. 到你所心仪的地方去旅行
30. 在陌生环境中用自己的谋生技艺生存一段时间
31. 保持美满婚姻
32. 为父母按摩、擦身

33. 独自在远离人烟的旷野露宿
34. 到天安门广场观看一次升旗仪式
35. 尊重你的对手
36. 偷得浮生半日闲——放慢生活步调
37. 倾听婴儿的第一声啼哭
38. 寻找久已失去联系的旧日朋友
39. 从心底宽恕那个曾有负于你的人
40. 给孩子做出榜样
41. 为自己录个像, 看看在别人眼中的你
42. 选择一个自己热爱的职业
43. 从日常生活的小处着手, 做个环保者
44. 与一个陌生人攀谈
45. 将心中的感激之情表达出来
46. 做个“白日梦”
47. 用一生的时间铭记一个教训或一个有益的忠告
48. 亲手卖出一件商品
49. 订立每周计划、每年计划或更长期的计划
50. 在大庭广众之下表演或演讲——树立自信心
51. 给亲人或朋友送件体贴的礼物
52. 购买令人赏心悦目的衣服——注重自我形象
53. 精心地守护好你的尊严
54. 做动物的朋友, 真心地爱护它们
55. 信守一个诺言
56. 做一次赚钱的生意或进行一项有所收益的投资
57. 接受并珍惜生活赐予你的一切
58. 制怒, 并向自己所伤害过的人致歉
59. 试着做一次: 把自己的荣誉让给别人
60. 重整人生的行囊——清扫生命; 掌握取舍的艺术
61. 到最艰苦的职业现场去打一次工

62. 给予他人切实的帮助——去做真正对他有用的事
63. 看一次日出日落的壮丽景观
64. 到站台上送别——体验离愁别绪、思念之痛
65. 尝尽美食
66. 交一个异地或异国的朋友
67. 衷心赞美你的朋友和家人
68. 把你所能想到的一件浪漫的事变为现实
69. 给足他人“面子”——不伤害别人的自尊
70. 给自己颁发一个“奖”——自我激励
71. 接纳困境，试着与之周旋
72. 做一名志愿者或无偿为弱者服务
73. 为灾区及慈善福利机构募捐
74. 学会在各种压力下生活
75. 以难以忘怀的方式迎接新年的到来
76. 按照自己设计的样式装饰你的家
77. 为自己许一个愿，并为实现愿望孜孜以求
78. 把你的猜疑藏起来——勇于信人
79. 体验一次失败的经历，学习承受失败
80. 认真聆听别人的谈话——学习沟通之道
81. 与他人合作完成一项工作
82. 买几张彩票——碰碰运气
83. 对最难以拒绝的人说“不”
84. 全力以赴做好手边的事——凡事尽力而为
85. 为健康投资——懂得照顾自己
86. 到少数民族同胞或外国人家中做客
87. 体验一次军旅生活——强化律己与责任意识
88. 利用一次机会汲取知识的营养
89. 至少换一次工作——勇于改变现状
90. 参加一次体能或智力竞赛——赢人先赢己

91. 投稿，并在自己最喜欢的报刊上发表一篇文章
92. 换个角度看世界
93. 学会做几样拿手菜
94. 寻找适合你的娱乐及健身方式
95. 保持宜人的微笑——不让烦恼光临你的世界
96. 创一次业，无论成功与否
97. 想象生命的最后一刻——感悟生死
98. 到每年的岁末，检视自己一年来的行为
99. 写下遗嘱，死后捐献有用的器官

请你说一说

请在阅读副课文后，开一张你自己的清单，列出“此生要做的十件或二十件事”，并向全班同学谈谈你选择这些事的理由及实现的可能性。