

享誉全球心理学大师罗尔夫·多贝里
继《清醒思考的艺术》后又一神作

人生，问题比答案更重要！

欧美最受追捧的人生问卷
健康，幸福，成功，金钱，宗教……
人生1200问，一一对应。

自知 向人生提问 的艺术

(德) 罗尔夫·多贝里 / 著 王荣辉 / 译



FRAGEN
AN DAS LEBEN

向人生提问 的艺术

(德) 罗尔夫·多贝里 / 著 王荣辉 / 译



Fragen
an das Leben

中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

自知：向人生提问的艺术 / (德) 罗尔夫·多贝里
著；王荣辉译：— 北京：中国友谊出版公司，2016. 12
ISBN 978-7-5057-3876-8

I. ①自… II. ①罗… ②王… III. ①成功心理学
IV. ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 251395 号

版权登记号：01-2016-8070

Copyright © 2014 by Diogenes Verlag AG Zürich All rights reserved
This simplified Chinese translation edition was arranged
through Beijing Zonesbridge Culture and Media Co., Ltd.

书名 自知：向人生提问的艺术
作者 (德) 罗尔夫·多贝里 著 王荣辉 译
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 东莞市翔盈印务有限公司
规格 880×1230 毫米 32 开
8.5 印张 100 千字
版次 2016 年 12 月第 1 版
印次 2016 年 12 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3876-8
定价 38.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

知人者智，自知者明。
胜人者有力，自胜者强。

——老子《道德经》第三十三章

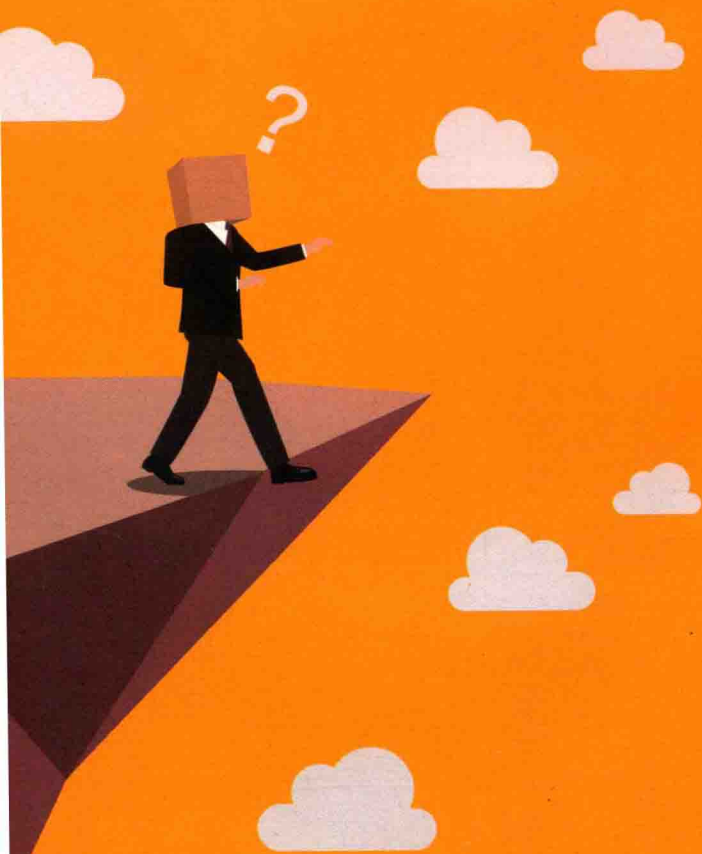




了解自己，懂得自己，从而做好自己。

每天一个真诚的回答，看清生命的轮廓，人生的道路。

人生，始于问题，终于问题。
太多迷茫与痛苦，并非因为找不到答案，
而是不知道究竟出了什么问题。



自检测试单

首先请认真填写以下信息，阅读本书前后各一次。
您将能见证发生在自己身上的神奇变化。

姓名	性别
年龄	职业
日期	心情

基本状况

你处于哪个阶段（年龄或者状态）：_____

此刻身在何处：_____

目前最焦虑的事：_____

现阶段目标是：_____

◆检测方法：

独自一人，忠实回答，出自本心。您可以用笔写下来，也可以在心中回答。

- ▼ 请说出你最喜欢的那个人的名字？
- ▼ 你最渴望生活的地方？
- ▼ 你最怀念哪个阶段的自己？
- ▼ 最近让你感到烦恼的事是什么？
- ▼ 你最近一次开心的经历是什么？
- ▼ 你上一次和最好的朋友聊天是什么时候？
- ▼ 你最近一次认真思考问题是关于什么内容？
- ▼ 你最近一次想当年是为什么？还是已经很久没这样了？
- ▼ 你对自己生命中最精彩的时刻怎么描述？还是你认为它还没有到来？
- ▼ 你觉得自己的价值主要体现在什么方面？还是觉得自己的价值根本没有办法衡量？
- ▼ 你觉得自己什么是满的，心还是脑袋？

◆ 自检总结：

无论在什么时候，永远不要以为自己已经知道了一切。不管人们把你们评价的多么高，但你们永远要有勇气对自己说：我是个毫无所知的人。——巴甫洛夫

欧美最流行人生问卷之初体验！

假如幸福的人必须为自己拥有的幸福纳税，这世界会不会公平一点？

你上一次驻足欣赏一朵花是在什么时候？

跟自己谈判，你有多狡猾？

人们必须让自己变得多渺小，才能成为权力网络的漏网之鱼？

我们必须以何种方式去爱一个我们永远不想占有的人？

你比较庆幸自己所成为的，还是比较庆幸自己未成为的？

一个显而易见的决定，是决定吗？

我们如何学习遗忘？

什么是不容置疑的？

.....

如果这些问题触动了您的心，请带着这种感觉开启人生提问之旅！

如果您想要快速查阅，本书您还可以这样读——

如果您的年龄在 20 岁以下，建议您直接阅读**教育、朋友、流行**等章；

如果您的年龄在 25 岁到 50 岁间，建议您直接阅读**爱情、工作、事业、婚姻、成功**等章；

如果您已经超过 50 岁，建议您阅读**年龄、健康、地位、政治**等章。

如果您关注健康、幸福，建议您翻阅 **1—47** 页内容；

如果您真渴望成功，建议您翻阅 **99—116** 页内容；

如果您关心宗教、生死，建议您翻阅 **179** 页以后的内容。

P.S.

每一页，我们还为您留白，您可以直接写下您的答案和新的问题，共同完成这本“提问之书”。

自知——向人生提问之旅
正式起程



目 录
CONTENTS

人生 Leben / 1

如果旅程本身就是目的地，就得看踏上旅途的人是朝向哪个方向！

幸福 Glück / 7

你确定你知道是什么让你幸福？

工作 Job / 13

你所表现的和你所隐藏的，哪个对你的事业比较有帮助？

运动 Sport / 19

你是因为好玩，还是经过理性判断才去运动的？

教育 Bildung / 25

教育会使人幸福吗？

健康 Gesundheit / 31

吞一颗维他命可以增加几分钟的生命？

事业 Karriere / 35

如果你的事业锐不可当，哪里找得到煞车？

金钱 Geld / 41

如果空气需要付费，你会不会因此少呼吸一点？

股市 Börse / 47

你比较容易受什么影响？生活建议或股市建议？

流行 Mode / 51

你的穿着品味是否影响了你的思考方式？

雇用与解雇 Einstellen und entlassen / 55

如果可能的话，你会不会雇用你的上司？

年龄 Alter / 59

如果你的医药费比你缴的社保费还贵，你会比较开心吗？

死 Tod / 65

你的墓志铭上该有多少真话？

朋友 Freunde / 71

你有很大的朋友库存量吗？

情感 Gefühle / 75

什么感觉会告诉你，自己的感觉是对还是不对？

爱情 Liebe / 79

你希望能有一份官方证书，证明爱情的真实性？

婚姻 Ehe / 85

你的婚姻就像一个停车位？

小孩 Kinder / 93

你支持针对幼童实施噪音管制吗？

身份 Identität / 99

你会用哪句话当作你的自传总结？

地位 Status / 105

你的地位与地位代表的意义之间有多大的差距需要弥补？

成功 Erfolg / 109

你比较庆幸自己所成为的，还是比较庆幸自己未成为的？

失败 Scheitern / 113

在你所遭遇的失败中，有多少失败确实是灾难？

他人 Die Anderen / 117

哪件事会发生得比较快：让别人进入你的生活，
还是将别人甩出你的生活？

客人 Gäste / 121

你有多常在邀请某人的同时，却又希望对方能够婉拒你的邀约？

言语 Die Wörter / 125

假设每个字值一角，这将会对一般交谈、书籍或报章杂志文章及脱口秀的质量造成什么样的影响？

文字 Buchstaben / 131

有没有一间图书馆，能够保留字里行间的所有意思？

时代 Generationen / 135

你和其他时代的人有多大的隔阂？

你是谁 Wer sind Sie? / 141

如果你依然是一张白纸，那么谁该在上头写字，是你，还是别人？

思想 Gedanken / 149

你是自己思想的警卫还是囚犯？

生活态度 Lebensstrategie / 155

你是不是经常在实现目标后才发现，那其实是别人要你做的事？

思考 Denken / 161

你可以什么都不想吗？

希望与恐惧 Hoffnungen und Ängste / 167

随着年龄的增长，你的愿望是变大还是缩小？

生活乐趣 Lebensfreude / 173

一个人得要多少幸福，才不会被视为不幸福？

死亡 Sterben / 179

你认为，在你死后，人们还会谈论你多久？请以周为单位计算。

思想世界 Gedankenwelt / 185

你内心隐藏的想法背后，隐藏着哪些真实想法？

政治 Politik / 191

在你看来，几岁之后还在搞政治是很不可取的，因为后果不会影响到自己，
而是由别人承担？

道德 Moral / 197

你会自动自发地遵守道德规范？

良心 Gewissen / 205

你的良心还堪用吗，或已经要报废了？

善与恶 Das Gute und das Böse / 211

更多的才华与更好的个性，哪个会让你受益更多？

真理 Wahrheit / 217

什么是不容置疑的？

死后的世界 Jenseits / 221

如果死后世界的对面还有另一个死后的世界，死后的世界这种观念会不会
更有吸引力？

灵魂 Seele / 225

如果一年后能以半价买回，你会用多少价格出卖自己的灵魂？

上帝 Gott / 229

你会推荐上帝去上哪些管理课程？

自然 Natur / 235

哪一项自然法则最让你感到忧心？

宇宙 Weltall / 241

你住的地方还看得到星空吗？

检验问题集 Check-out-Fragebogen / 247

谢词 Dank / 253

