

君特

内心的懒猪狗

Günter
der innere Schweinehund

自我激励

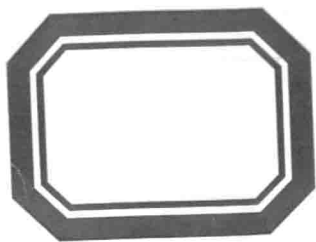
[德] 史蒂芬·弗雷德里希/著
蒂姆·沃茨/绘



君特，一只可爱的懒猪狗，驻在每一个人的内心世界里，象征人们消极、负面的天性——懒散、迟疑、马虎、敷衍、草率、漫不经心……掌握了驯服懒猪狗的诀窍，你就能活出积极健康的人生。



吉林出版集团有限责任公司



口特

内心的懒猪狗

Günter
der innere Schweinehund

自我激励

[德] 史蒂芬·弗雷德里希 / 著

[德] 蒂姆·沃茨 / 绘 边文君 钟明星 / 译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

自我激励 / (德) 弗雷德里希著; (德) 沃茨绘; 边文君, 钟明星译.
—长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 8
(君特, 内心的懒猪狗)
ISBN 978-7-5463-6668-5

I. ①自… II. ①弗…②沃…③边…④钟… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 155873 号

Published in its Original Edition with the title
Günter, der innere Schweinehund Ein tierisches Motivationsbuch
by GABAL Verlag
Copyright © GABAL Verlag
This edition arranged by Himmer Winco
© for the Chinese edition: Beijing Lezhixinda Book Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京 Himmer Winco 家 园 典 瑞 文化传媒有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

著作权合同登记: 图字 07-2011-3297 号

君特, 内心的懒猪狗: 自我激励

JUNTE, NEIXIN DE LANZHUGOU: ZIWO JILI

著 者: [德] 史蒂芬·弗雷德里希

绘 画: [德] 蒂姆·沃茨

译 者: 边文君 钟明星

出 版 人: 周殿富

责任编辑: 邹春芳 郑红霞

出版发行: 吉林出版集团有限责任公司

电 话: 010-58301408 58301498

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

字 数: 68 千字 插图: 104 幅 印 张: 6.75

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-6668-5

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

你必须回到你个人习性的源头……每一场纷争都起源于一个错误的结论。找到你的思想落差，切断你的思想河流，解决纷争就是这样容易。

——迪帕克·乔布拉

君特已经陪伴你很多年了，
在这么多年的时间里，
他为你提供了很多好主意。



1. 年轻的君特

君特是你内心的懒猪狗，他存在于你的内心世界里，想保护你不受外界的侵扰。当你还是个孩子的时候，君特也只是一只小幼崽。那时候，你的父母、祖父母、姑姑、舅舅、哥哥、姐姐、老师、朋友、同学等都曾对君特进行过教育和抚养。“你要好好照顾自己呀。”他们都对君特说过类似的话，并且一遍又一遍不厌其烦地解释给他听，告诉他什么是好的，什么是坏的。

君特把他们的话都牢记在心，每当你想做些事情的时候，君特就会提醒你，要时刻遵照大人们的话。或许他总是这样对你说：“这样很危险！”或者对你发出忠告：“这多么困难呀，还是不要做了吧。”他总是会给你提供一些他认为好的建议，希望因此而得到你给他的食物，就这样，君特渐渐地成长了起来。



现在，君特已经长大了，
他还是会继续给你出主意，
可你也已经是成年人了，
你还需要他的建议么？



2. 今天的君特

君特已经长大了。这些年来，他长得又高又壮，甚至有些胖，还有些懒。真是个十足的懒猪狗呀！现在，他不想再学习什么新的东西了，而且他也很清楚地知道哪些对自己有好处，哪些对自己有坏处。对于这一点，君特非常引以为荣，而且他始终都在认真工作。

每当你想要尝试一些新事物、学习新知识，或者准备努力做些什么的时候，君特总是这样告诉你：“就这样吧！”或者说：“这个你完不成的！”君特只是想着如何保护你，就像从前你的父母、祖父母、姑姑、舅舅、哥哥、姐姐以及老师、朋友和同学对他说的那样去保护你。

尽管大人们做什么都是为了你好，但是他们当时并不知道对于现在的你来说什么才是有用的。因为君特只是听从别人的意见来保护你，而不听你的话，所以他根本不知道你真正需要什么。





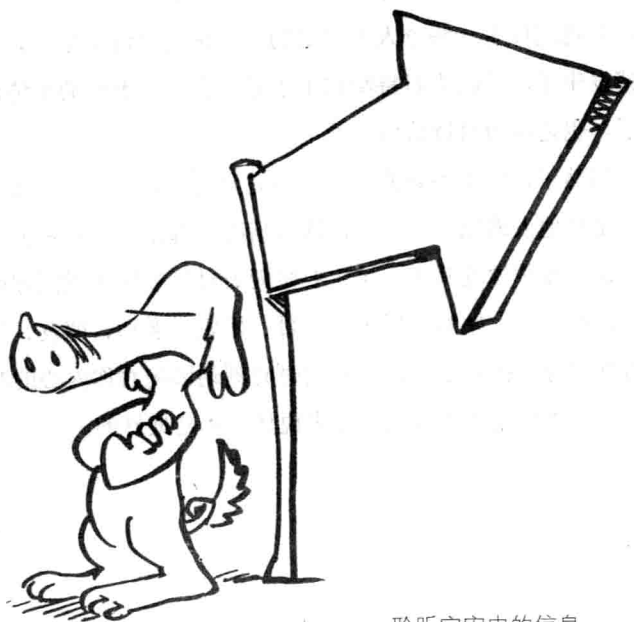
君特给你的建议有利有弊，
有时候，
他也会给你一些错误的建议。

3. 利和弊

这些年，君特一直是你的忠实顾问，这样，你才逐渐构建起了现在的生活。在你身上发生了很多美好的、幸福的事情，但也同样有一些令人不愉快的、伤感的事情发生。好的事情发生了，是因为君特给你出了好主意；而不好的事情出现了，也是因为君特给你出的主意。

当然了，发生不好的事情也不完全是君特的责任，还有可能是其他人的原因。但是，通常情况下都是由于君特的错误建议才使你深受其害。这主要是因为君特多年来受到你的父母、祖父母、姑姑、舅舅、哥哥、姐姐、老师、朋友、同学等的教导。换句话说，大人们时时刻刻影响着你内心的君特，可是他们根本不知道对你来说什么才是最好的。





聆听宇宙中的信息。

4. 宇宙中的信息

所谓宇宙中的信息，并不是指来自火星人的信息，而是你每天面对的数以千计的可以告诉你对与错的那些暗示。那么，你的生活是不是因此而轻松了？大多数时间，你的一切是否顺利？有没有什么事情总是让你感到愤怒？有没有因小小的失误直接导致了你的失败？你的生活中是否从来没有发生过什么令人兴奋的事情？或者你总是感到沮丧、紧张、敏感、易怒、忧郁、无力？

君特是个死脑筋。他认准一条路就会一直走到底，即使这条路是错的，他也是“不撞南墙不回头”。可是你却为了那些毫无意义的事情浪费了自己的时间和精力，因为你一直在听君特不停地唠叨，而没有把精力放在具体的事情上。不过，幸好在事情刚刚开始的时候，你就已经知道自己走进了死胡同。

当你考虑得太少，
或者总是在同一个问题上碰钉子时，
可能是君特在作怪。



5. 当心陷阱

如果你能够准确地知道君特什么时候会给你错误的建议，你就可以在下一次出现类似情况时不再相信他，应该做什么宁愿由自己来决定。要做到这一点，其实并没有那么难。君特总是马马虎虎的，如果你做事欠考虑，那么这样的马虎就会对你造成长期的影响。想一想，你是不是几个月前就说过要少喝一点儿酒，现在却还喝很多？或者在停车场里停车，却因为太懒而不按时付钱，最后又不得不支付比正常费用更多的罚金？

另外，如果你总是在某个特定的场合走霉运，这也是君特在作怪。君特对这种场景并不熟悉，因为君特不喜欢思考。他从来没有对某种场合作出比平时多的思考，就给你同样的错误建议。你是不是经常因为相同的无关紧要的事情和你的同伴发生争吵？或者你已经连续四次把车开到正在施工的路段？虽然在此之前你总是希望它已经完工了。君特的错误建议在生活中真是随处可见。



每当你做一些你根本不想做的事情，
或者感到莫名的恐惧时，
也许你应该学习一下如何正确地对待君特。



6. 当心，又一个陷阱

君特很轻易地就学会了按照别人说的那样去做事情。这样，你所做的事往往都是按照其他人的意愿去完成，即便是你根本不想做的事，也要按别人的意愿去做。如此一来，你就会感觉现在发生的事已经失去了控制。注意了，这就是典型的君特式陷阱。你是否因为某个同事急着回家，而不得不再加一会儿班来完成本应属于你们俩的工作？或者由于你的伴侣不喜欢你的某个朋友，你不得不结束某段友情？

你不敢去完成或者改变原本简单而又毫无风险的事，因为你在做这件事之前就已经产生了一种莫名的恐惧，这是因为君特给你提供了错误的建议。例如，你不敢反驳其他人，即便是他们说的话很愚蠢。你害怕白天独自一人去乘车，甚至于害怕独自去咖啡馆喝咖啡。如此看来，你要让君特好好学习一下如何与人打交道了。



生活的六大要素：

家庭、社会地位、工作、

个人经济状况、

健康和自身的价值。

