

新规划

——带我们走向美好未来

秋文◎著

一本可以让我们看清人生全局、深入了解自己的书
一本可以引导孩子成长以及给孩子未来的书
第1本预防人生危机、帮助我们完成自己人生规划的书



武汉理工大学出版社
WUTP Wuhan University of Technology Press

新规划

——带我们走向美好未来

秋文·著

读者签名

姓名：_____

日期：_____

武汉理工大学出版社

· 武汉 ·

图书在版编目(CIP)数据

新规划——带我们走向美好未来/秋文著. —武汉:武汉理工大学出版社,2011.7
ISBN 978-7-5629-3476-9

I. ①新… II. ①秋… 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 139359 号

项目负责人:曲生伟 责任编辑:曲生伟
责任校对:段争鸣 装帧设计:帕博利时
出版发行:武汉理工大学出版社
社 址:武汉市洪山区珞狮路 122 号
邮 编:430070
网 址:<http://www.techbook.com.cn>
经 销:各地新华书店
印 刷:湖北睿智印务有限公司
开 本:700×1000 1/16
印 张:16
字 数:313 千字
版 次:2011 年 7 月第 1 版
印 次:2011 年 7 月第 1 次印刷
印 数:1—4000 册
定 价:32.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87394412 87383695 87384729 87397097(传真)

E-mail:quswwutp@163.com

· 版权所有 盗版必究 ·

本书导读.....

如何高效使用本书

朋友,“本书导读”是为了让你更高效地选书、阅读和实践,相应地包含了以下三个阶段:

【选书阶段】

先看封面(包括正面和背面以及内折的内容提要和作者简介),初步对本书有一个宏观的印象。再看“序言”,序言可以让我们了解“人生规划”的现状,了解危机和规划之间的关系以及《新规划》的好处。最后看目录并选择某一章节进行试读——看目录是对本书的内容进行宏观了解,试读某一章节是进行微观了解。通过自己全面的了解,我们自己可以做出正确的选择——是否带这本好书回家。

【阅读阶段】

首先请您签上自己的大名,然后细读全文。先看“导言”,导言通过人生危机导出人生的三种状态——危机人生、普通人生和精彩人生,通过自我了解,明确自己目前的人生状态,通过梦想自己的人生未来把握人生的走向。“导言”是提出问题和简单分析问题。本书的主体内容是进一步分析问题和解决问题。主体内容包括三大部分:

◆第一部分“危机人生,千万不要有”是通过逐步化解和预防人生6大危机来远离人生危机和危机人生。

◆第二部分“精彩人生,我也可以有”是通过首创新视角人生规划引导我们完成自己全方位、平衡式以及个性化的人生规划。

◆第三部分“精彩一生,这个可以有”是从全局预防和传承的角度来谈子女教育,从而让我们的子女收获精彩一生。

三部分的内容是循序渐进的,从危机人生到远离危机是生命的成长;从远离危

机到实现精彩人生是生命的超越；从精彩到传承精彩、精彩一生是生命的升华。所以阅读本书不要跳读，人生规划方面的书籍最重要的是把握“全局”——不谋全局者，不足谋一域。另外，如果大家在阅读过程中遇到困惑可以找我们咨询，也可以先记录下来，然后继续阅读，等你读完本书，困惑也许就会消除。

【实践阶段】

首先要完成第二部分的实践，即规划好自己的人生。然后每天不断地去实践，比如每天认真工作、学习、好好吃饭、睡觉、快乐与人相处等。知识本身没有力量，运用知识、发挥作用、创造价值才有力量。其次，请您把学到的知识和家人、朋友以及身边的人分享。我们分享得越多，体会就会越深——送人玫瑰手留余香。最后进行精读：过一段时间，根据自己的实际情况选择某一章节精读。人生不同的阶段，需要不一样、心态不一样、认识不一样，所以阅读的结果也会不一样。

阅读本书时，请不要过分地爱惜它。书是为我们服务的，希望您在阅读这本书的时候用心思考、实践，并对某些重要内容进行标注。如果看完了这本书以后书还像新的一样，那么我们的收获会很少。另外，本书的内容非常丰富，阅读时要细嚼慢咽，否则会引起“消化不良”。所以阅读本书切忌像看小说一样阅读全书，这样看书不会有什么收获。

序 言

20、30、40岁的危机与规划

朋友,感谢您来了解和阅读这本书——因为有您阅读,本书才会显得更有价值。扬帆起航,规划领航。航船要出海,如果没有预先设定好路线和目的地,那么航船要如何前行呢?经营人生也是如此,我们首先需要规划自己的人生路线和目标,然后从容地按照预定的路线朝着目标前行,这样才会实现精彩人生。所以,要想实现精彩人生,首先要规划人生——不仅自己要规划,我们的家人和朋友也要规划,其实人人都要规划。但是未成年人自己没办法进行人生规划,需要父母等长辈帮助或引导他们进行规划。所以,本书的读者群主要有三大类,即20岁左右的、30岁左右的和40岁左右的朋友。

◆ **20岁的无畏和需要:**20岁左右,因为社会实践太少,所以对人生的认识不会很深刻、全面,对人生规划的了解也会较少。比如很多人认为职业规划就是人生规划。小学时,我们学过《盲人摸象》这篇文章,每个盲人摸到的大象都不一样,因为他们摸到的只是大象的一部分而非全部。很多人像摸象的人一样看不清人生全局,他们只是进行单一的职业规划而不是“人生”规划,结果职业成功了,人生却失败了。比如那些英年早逝的企业家。所以,20岁的人最需要学习,尤其是需要学习如何去规划自己的人生、预防人生的危机。《新规划》首创了新视角人生规划,也开创了“全局预防”人生6大危机的先河,并且是第一本可以引导我们完成自己全方位、平衡式以及个性化人生规划的书,所以《新规划》您值得拥有。

另外,20岁的无畏,即“没有危机意识”。因为没有危机意识,所以天不怕、地不怕;因为没有危机意识,所以可以尽情挥洒自己的精力,比如可以连续玩网游几天几夜。没有危机意识其实是最大的危机。因为没有危机意识就不会重视危机,就不会去预防危机,就不会去规划人生。这样下去,到30岁就会迷茫,40岁就会与危机相伴。

◆ **30岁的迷茫和希望:**如果您在20岁没有规划人生,那么30岁左右就会很迷茫——不知道自己适合做什么,不知道自己的人生未来在哪里,总是很忙却不知

知道自己为何而忙。迷茫其实是一种潜在的危机。如果不重视,持续的迷茫就会让我们身陷危机当中。

不过,除了迷茫,我们还有希望。我们都希望拥有精彩人生——职业成功、家庭幸福、身体健康等。如果您真心渴望,那么请从现在开始进行新视角人生规划。它可以助您从容实现精彩人生。

◆ **40岁的危机和未来:**如果我们没有规划人生,那么在40岁左右就会与危机相伴——工作经常面临失业、婚姻矛盾不断、子女教育和健康烦恼、身体生病等。一项对80个国家超过200万人的调查显示:人在41岁时,最容易感到郁闷,即出现中年危机!

40岁左右,虽然容易深陷危机当中,但不是世界末日。我们不仅可以自己拥有未来——从现在开始选择《新规划》赢在转折点,还可以从现在开始引导孩子尽早规划人生——让他们赢在起跑点上。

本书针对目前正处在危机当中的人群,提供了化解和预防危机统一的解决方案。这样我们不仅可以化解目前的危机,还可以预防危机再次出现。另外,本书的人生规划不仅是成年人的规划,还是人“一生”的规划——包含对未成年人的规划。如果从现在开始帮助或引导孩子尽早进行人生规划,那么他们就可以从容实现精彩人生,甚至精彩一生——这是父母对孩子最好的礼物。

◆ **新视角、新希望:**朋友,身处经济高速发展的时代,我们似乎很难从容经营人生,因为压力、疾病、失业、离婚等人生危机总是在不断爆发。

视角1——新浪新闻中心调查4652人发现,90.5%的人出现过职业危机。有调查显示,北京、上海和深圳的平均离婚率超过37%,并且我国离婚人数每年以200万对的速度在递增→家庭婚姻危机。医院的“闹市”场景,即在医院看病的人总是很多→健康危机。我们是否正面临危机或意识到了危机呢?

视角2——陷入危机循环:面对失业,我们都会主动去寻找新的工作进行就业,可是过不了多久,有可能会再次失业;面对疾病,我们都会主动去找医生治疗,可是疾病有可能复发或出现新的病种……为什么我们会陷入“危机循环”呢?

视角3——“成功者”的危机:著名的企业家王均英年早逝,青岛啤酒总经理彭作义壮年而死……深圳企业家服务处的资料显示,特区成立以来,自杀的企业家超过1200人,英年早逝的企业家超过5000人。通常成功者都是中年人,而中年人也最容易出现危机。“成功者”为什么也会危机重重?我们离中年危机还有多远呢?

我们是否足够重视人生危机?我们又该如何面对人生的各种危机呢?

新视角1——半数日本人没有“人生规划”:2010年,日本第一生命经济研究所

以全国 3000 名男女为对象实施了一项关于“人生规划”的调查，结果显示：多达 54.7% 的人表示“没有考虑人生规划”，61.8% 的人认为出现这个问题是因为“现在的生活已经够焦头烂额了”。其实，就因为大多数人过去没有人生规划，所以大多数人现在的生活会令人焦头烂额！

新视角 2——60% 的学员对未来很迷茫！2009 年初我在陈安之国际训练机构帮助一些企业做内部培训。在内训的过程中，我设计了一个问卷调查，其中有一项内容是“您目前工作、生活中最大的困惑是什么？”结果显示有 60% 的学员对自己的未来很迷茫！比如目标不明确，不知道自己适合做什么，很茫然等。为什么会这样呢？因为我们现在没有规划人生，所以会对未来很迷茫！

新视角 3——亚洲首富的精彩人生：亚洲首富孙正义在 20 岁的时候和我们 20 岁时一样，一无所有——没有钱、没有技术、没有客户、没有市场……但他和我们不一样的是，他在二十几岁时做了 50 年的规划。 he 现在是软件银行集团的董事长兼总裁，也是亚洲首富。所以，有什么样的规划才会有什么样的人生。

因为我过去没有进行人生规划，也不懂得如何进行人生规划，所以如今还没有想象的那么成功。如果我现在还不进行规划，那么我的未来就会远离成功！此外，如果我不懂人生规划，我的孩子在成长期间就会没有规划，那么他也会亲近危机、远离成功。

如果我们从现在开始重视人生危机，并进行人生规划，那么就可以全局预防人生的 6 大危机，从容实现精彩人生。这样，我们就会收获健康、幸福和成功。

目前我懂得了人生规划对于一个人的一生有多么重要——犹如在沙漠中穿行，三天没喝水的人最明白水的重要一样。所以我全身心地投入到了了解、学习和研究人生规划当中，历经 2 年 700 多个日夜创作出了《新规划》。

一本好书，在字里行间都会传承着前辈的智慧，会体现出作者的创新，会流淌着作者的汗水和心血，会流露出作者的爱。《新规划》是我结合自己 23 年的独立自主生活经历及 15 年的职业经历（含 10 年的创业经历）用心创作的结晶。您选择《新规划》是值得的，因为阅读这本书会给你带来充实，会让你拥有一种踩在大地上的踏实感，会让您拥有一种无比的从容——从容面对生命和人生，从容面对自己和他人，从容面对人生危机，从容实现精彩人生。

您的朋友：秋文
2011 年于武汉

建立自我心像 我的人生，我做主

我是世界独一无二的奇迹,我永远无可替代。

我的生命属于自己,我的人生也属于我自己。

我是自我世界的国王,我是自己人生的焦点和中心。

我人生的蓝图需要自己拿起彩笔去布局和涂颜填色。

我可以掌控自己的未来,也可以创造自己美好的未来。

我可以成就最精彩的人生,也可以成为世界上最幸福的人。

目 录

导 言	立足现在,掌控未来	1
-----	-----------------	---

第一部分 危机人生,千万不要有

第一章	远离危机的最佳选择	13
第二章	6 大危机,全都不要有	19
第三章	远离危机人生	131

第二部分 精彩人生,我也可以有

第四章	新视角人生规划	135
第五章	了解真实的自己	146
第六章	表达真实的自我	197
第七章	把握真实的人生	202
第八章	不断更新	213

第三部分 精彩一生,这个可以有

第九章	传承精彩,持续精彩	219
第十章	审视人生,畅想未来	237
结束语	精彩人生,渴望就会有	242

导 言

立足现在，掌控未来

朋友，导言将通过人生危机导出人生的三种状态——危机人生、普通人生和精彩人生，通过自我了解明确自己目前的人生状态，通过分析现状来把握人生的走向。

首先我们来了解人生危机。危机是由危和机两个字组成的词，大多数人都会认为危是危险、机是机会。刚开始，我也这么认为，但后来我觉得危应该是危害。比如生病是健康危机，疾病已经造成了危害而不是危险。所以危机=危害+机会，即危机是危害和机会的组合体。因此，人生危机就是在经营人生过程中出现的危机。人生包含了职业、家庭、身体、心理、人际和成长 6 大方面。相对应，人生危机也包含有 6 大危机：

一是职业危机——指职业生涯中出现的危机。表现为职业失败，比如失业、不清楚自己适合做什么、勉强做不喜欢的工作、瞎忙、只为钱工作等。

二是家庭危机——指经营家庭过程中出现的危机。表现为家庭烦恼，比如婚姻危机、子女教育危机、家庭经济危机等。

三是健康危机——指人生过程中出现身体方面的危机。表现为身体生病。

四是心理危机——指人生过程中出现心理方面的危机。表现为心理疾病。

五是人际危机——指人际交往过程中出现的危机。表现为人际关系糟糕，比如缺乏朋友、不信任他人、不愿意助人或经常和同事闹矛盾等。

六是成长危机——指人生成长过程中出现的学习方面的危机。表现为缺乏成长，比如讨厌学习、学而不用等。

人生危机中存在着机会。遇到人生危机，如果能够化危机为转机，通常危机越严重，把握机会的意愿越强烈，那么获得成功的几率会越大。贝多芬在失聪之后谱写了《第九交响曲》，司马迁在遭受官刑后完成了《史记》。人跌入谷底的深度决定了反弹的高度。俗话说得好：吃一堑，长一智，所以通常人跌入谷底才能真正认清

自己，才能激发隐藏在内心深处的渴望和潜能。所以，人生危机本身是什么不是最重要的，最重要的是我们如何去面对和看待人生危机。就如半杯水，有的人看到的是半空，而有的人看到的是半满。危机也很类似——消极的人只看到危害，积极的人会同时看到危害和机会；而智者不仅会看到危害和机会，他们还会看到未来和全局。

人生危机中存在机会，同时人生危机还会造成危害。有的危机甚至会导致丧命，比如心理危机会导致自杀身亡。根据危机对人危害的程度，人生可以分为3种状态：如果我们正处在人生危机当中，即人生危机对我们的危害较重，那我们的人生就是危机人生；如果人生危机对我们的危害较轻，那我们的人生就是普通人生；如果人生危机对我们没有危害，那么我们的人生就是精彩人生。

危机人生，千万不要有！

人生包含有6大危机。多数情况下，我们不会同时处在6大危机当中。刚开始，我们只会处在某一种危机当中。不过，当我们处在一种危机当中，如果不重视危机，那么就有可能导致6大危机集体爆发。因为人生的6大危机可以相互影响——6大危机中的任何一种危机都可以引发其他的5大危机。如图0-1所示。

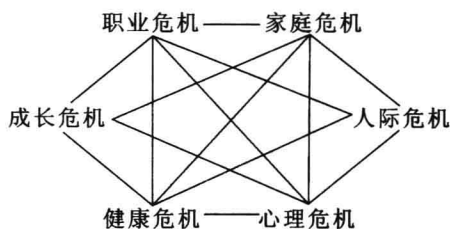


图 0-1 6大危机相互影响图

为什么会这样呢？因为人生的6大危机都是围绕“人”的危机。一旦某一种危机出现，这种危机就危害到“人”。而人一旦受到危害就会影响到人的各个方面，即人的身体、心理、职业、家庭、人际和成长。就如由6块木板做成的水桶，只要有一块木板变短或缺失，就再也无法装满一桶水。如果6大危机集体爆发，那么我们会身陷6大危机（即职业失败、家庭烦恼、心理疾病、身体生病、缺乏

成长和人际糟糕)当中。如图 0-2 所示。所以,危机人生,我们千万不要有!



图 0-2 6 大危机爆发图

精彩人生,我也可以有。

精彩人生与危机人生相对应。如图 0-3 所示。

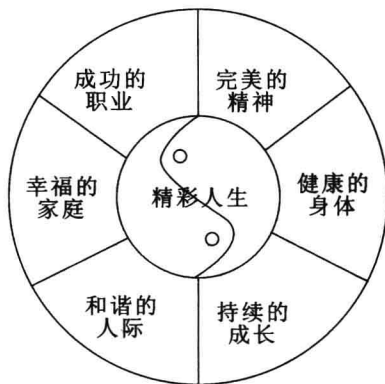


图 0-3 精彩人生圆满图

精彩人生是充分满足了生命 6 大需要的人生。生命的 6 大需要是指精神完美、身体健康、学习成长、助人和谐、家庭幸福和职业成功。图 0-3 中的“成功的职业、幸福的家庭、健康的身体、完美的精神、和谐的人际和持续的成长”是满足生命 6 大需要的结果。图中央的太极图指的是生命 6 大需要的“平衡”满足。图中有两

个圆：内圆强调精彩人生是“平衡”满足生命6大需要的人生，外圆强调精彩人生是“充分”满足生命6大需要的人生。所以，精彩人生又圆又满。这与危机人生形成鲜明对比——危机人生既不圆又不满。下面，我们先来简单了解一下生命的6大需要。

生命的第1需要——精神完美。精神有3种状态。一是精神完美，指人能稳定保持积极的心理状态。比如精神完美的人总是充满希望、内心和谐。精神完美对应心理健康。二是精神贫乏，指人长期保持消极的心理状态并出现心理疾病。精神贫乏对应心理疾病。三是精神亚健康，指介于精神完美和精神贫乏之间的心理状态，即心理状态有时积极有时消极。精神亚健康对应心理亚健康。为了更直观地描述精神的3种状态，我们可以通过评分来定义精神的状态。精神状态得分在0~59分称为精神贫乏或心理疾病；精神状态得分在60~80分称为精神亚健康或心理亚健康；精神状态得分在80~100分称为精神完美或心理健康。婴儿的精神是完美的。如果没什么疾病，婴儿都会积极进取（觉得一切都是好的，想得到的东西哭着、闹着就是一定要）、充满好奇（什么都想知道、什么都想玩）、勇于尝试、不怕失败、坚强勇敢（学走路时摔倒了自已爬起来接着走）；他们诚实（想到什么就说什么）、言行一致、内心和谐，他们想玩就玩、想睡就睡，而且非常快乐，他们的微笑无比的灿烂、无比的甜美。这正是他们内心精神完美的写照——相由心生。

生命的第2需要——身体健康。身体也有3种状态。为了更直观地描述身体的状态，我们也可通过评分来定义身体的三种状态。身体状态得分在80~100分称为健康状态；身体状态得分低于60分称为疾病状态——经常生病，与健康状态相反；身体状态得分在60~80分称为亚健康状态——即处于健康状态和疾病状态之间，没有明显的疾病，但经常会感觉身体不舒服。婴儿的身体是健康的。如果没什么遗传病，大多数婴儿都是很健康的。婴儿的皮肤非常细腻、光滑，脸色红润，他们非常好动（精力充沛）；他们累了就睡觉，而且很快入睡，并睡得很香。这些表明他们的身体确实很健康。不过婴儿的身体还需要继续发育。

生命的第3需要——学习成长。持续成长是持续学习的结果。学习成长可以获取知识和经验，提升品德和能力。持续成长表现为拥有良好的学习习惯、善于思考、有能力、有智慧以及品德高尚等。

生命的第4需要——助人和谐。人际和谐是助人和谐的结果。助人和谐是通过帮助身边的人获得和谐的人际关系。人际和谐表现为人与人之间彼此独立、相

互信任和相互合作。

生命的第5需要——家庭幸福。家庭幸福是在经营家庭的过程中获取的幸福。家庭幸福表现为家庭关系和谐(夫妻、亲子、婆媳等关系和谐)、子女健康快乐成长和生活富裕。那么什么是幸福呢?幸福是能够稳定维持或持续获得幸福感。幸福感是人的心理欲望得到满足时的感觉。这种感觉是快乐的、愉悦的、喜乐的、轻松的、满足的、满意的、积极的、正面的。幸福感就是短暂的幸福,幸福就是持久的幸福感。也有人说快乐就是短暂的幸福,幸福就是长远的快乐。这也很贴切,因为快乐也是一种幸福感。

生命的第6需要——职业成功。职业成功就是达成既定有价值的职业目标。职业成功表现为喜欢自己的职业并享受工作的过程、身处要职(有不错的经济收入、有地位、有权利、有影响力)。

精彩人生是人生追求的“通用标准”,每个人都渴望获得精彩人生,精彩人生也是“个性化”成功人生的标准。因为我们需要根据自己的个体差异去满足生命的6大需要,实现精彩的人生。比如我们要根据自己的标准选择结婚对象并经营家庭、收获幸福。所以,每个人的精彩人生都是个性化的成功人生。精彩人生别人可以有,我也可以有,其实人人都可以有。

普通人生,最好不要有。

除了精彩人生和危机人生,还有第三种人生状态,即普通人生。普通人生是介于精彩人生和危机人生之间的人生状态。其实普通人生也是处于人生危机当中,只是这种危机的危害较轻,对我们的影响不大。所以普通人生最好不要有。

人生危机,离我有多远?——明确我的人生现状。

为了更直观地描述人生的3种状态,可以通过人生评分来定义人生三态。人生得分在80~100分称为精彩人生;人生得分低于60分称为危机人生;人生得分在60~80分称为普通人生。

为了更清晰了解人生的 3 种状态，我们对人生三态进行对比，如表 0-1 所示。

表 0-1 人生三态的对比

人生状态	精彩人生	普通人生	危机人生
人生危机	远离人生 6 大危机的危害	危机的危害较轻	正处在人生危机当中
人生得分	80 分以上	60~80 分	60 分以下
精神状态	精神完美/心理健康	精神/心理亚健康	精神贫乏/心理疾病
身体状态	身体健康	身体亚健康	身体生病
成长状况	热爱学习、持续成长	成长较慢	讨厌学习、缺乏成长
人际状况	人际和谐	人际一般	人际糟糕
家庭状况	家庭幸福	家庭比较稳定，夫妻关系良好	夫妻关系差，生活烦恼
职业状况	职业成功，远离职业危机	职业稳定，偶尔会失业	职业很不稳定，经常失业
社会角色	创业成功者、行业的领袖、 高层领导者等上流人物	行业专业人士、中层管理者、 职业稳定的工薪族等普通人	经常失业、没有工作，罪 犯、吸毒者等社会底层人
人生状况	积极主动、成功致富	生活稳定、安居乐业	消极被动、失败贫穷
人群比例	精彩人群占 10%~15%	普通人群占 70%左右	危机人群占 15%~20%

根据上面的了解，我们可以从宏观上明确自己的人生现状。不过，我们更需要了解自己的人生得分。因为同一人群中的两个人，他们的人生可能会有天壤之别。比如甲的人生得分是 59 分，乙的人生得分是 5 分。他们虽然都处于危机人生状态，但是却有天壤之别。就如两个癌症病人，59 分的人只是癌症的最初期，而 5 分的人已经是癌症晚期——死亡将至！所以人生三态只是从宏观上描述了人生有 3 种状态，对于具体的某一个人，更重要的是了解自己目前的人生得分具体是多少。那么如何才能知道自己的人生得分呢？下面先来做个简单的人生评估，如表 0-2 所示。

评估自己的人生得分：针对每一个单项先在相应的“□”打钩，然后根据评分标准诚实地给自己评分。

表 0-2 人生评估表

评分标准 项目		8~10分	7~8分	6~7分	4~6分	4分以下	评分
①	积极心态	☐ 积极乐观	☐ 比较积极	☐ 一般	☐ 不积极	☐ 非常被动	____分
②	理想、目标	☐ 非常清晰	☐ 比较明确	☐ 一般	☐ 不明确	☐ 没有目标	____分
③	自信心	☐ 非常自信	☐ 比较自信	☐ 一般	☐ 不自信	☐ 非常自卑	____分
④	专业、工作	☐ 非常喜欢	☐ 比较喜欢	☐ 一般	☐ 不喜欢	☐ 非常讨厌	____分
⑤	人际交往	☐ 善于交往	☐ 比较善于	☐ 一般	☐ 不善于	☐ 讨厌交往	____分
⑥	喜爱学习	☐ 经常学习	☐ 喜欢学习	☐ 一般	☐ 很少学	☐ 讨厌学习	____分
⑦	运动	☐ 经常运动	☐ 喜欢运动	☐ 一般	☐ 很少动	☐ 常不活动	____分
⑧	睡眠	☐ 睡眠很好	☐ 睡眠较好	☐ 一般	☐ 睡眠差	☐ 经常失眠	____分
⑨	懂得营养	☐ 自己懂	☐ 家人懂	☐ 朋友懂	☐ 不懂	☐ 没健康意识	____分
⑩	家庭	☐ 家庭和谐	☐ 关系良好	☐ 一般	☐ 关系差	☐ 关系很差	____分
合计总分即我的人生得分：							____分

◆如果人生得分低于 60 分,那么目前的人生状态就是危机人生,而且分数越低危机危害越重,人生状态越差。

◆如果人生得分在 60~80 分,那么目前的人生状态就是普通人生,而且分数越低离危机人生越近。

◆如果人生得分高于 80 分,那么目前的人生状态就是精彩人生,而且分数越高人生越精彩。

明确我们目前的人生分数、人生状态很重要,比这个更重要的是把握人生走向。比如甲目前的人生得分是 55 分,乙目前的人生得分是 65 分。如果甲的人生得分不断增加,而乙的人生得分不断减少。那么一段时间后,甲的人生得分就会高于乙的人生得分。所以,我们的人生走向比目前的人生状态更重要,我们的人生走向有三种状态——变好、变差或比较平稳。