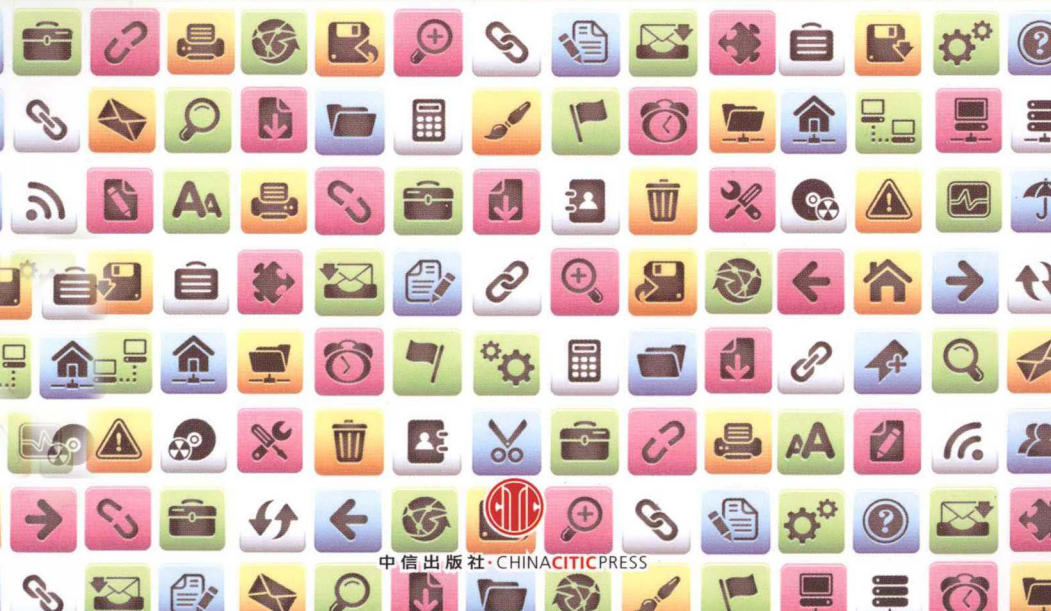


生活策略实践手册

21世纪全球最为经典的生活策略手册
菲利普·麦格劳手把手教你为理想生活制定策略

[美] 菲利普·麦格劳◎著 谢一◎译

THE
LIFE STRATEGIES
WORKBOOK EXERCISES AND SELF-TESTS
TO HELP YOU CHANGE YOUR LIFE





THE
LIFE STRATEGIES
WORKBOOK KNOWLEDGE AND HELP-TIPS
TO HELP YOU CHANGE YOUR LIFE

生活策略实践手册

[美] 菲利普·麦格劳 著 谢一 译



图书在版编目(CIP)数据

生活策略实践手册 / (美) 麦格劳著; 谢一译.

—北京: 中信出版社, 2012. 11

书名原文: Life Strategies Workbook

ISBN 978-7-5086-3507-1

I. 生… II. ①麦… ②谢… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 200994 号

Life Strategies Workbook by Phillip C. Mc Graw, Ph. D.

Copyright © 2000 by Hyperion Books

Originally published in the United States and Canada as LIFE STRATEGIES RESCUE. This translated edition published by arrangement with Hyperion.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

生活策略实践手册

著 者: [美] 菲利普·麦格劳

译 者: 谢 一

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 山东德州新华印务有限责任公司

开 本: 880mm × 1290mm 1/32

印 张: 9.25 字 数: 163 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-5713

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3507-1/F·2713

定 价: 29.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

关于这本手册

书籍并不能改变人，而只有自己才能改变自己。如果你在打开这本手册前对此还不够确定，希望你首先完全摒弃这些疑惑。你为了提高生活质量而迈出的第一步，就是拿起那本**《生活策略：做有效的事，做重要的事》**和这本相配套的《生活策略实践手册》。这两本书中的内容都基于以下这样一个设定：你已经具备了提升生活品质所需的特质、工具和特点，只是你没有把这些有利条件发挥到极致而已。

现在让我们卷起袖子着手工作。首先请坦然正视自己——不掩饰，不欺骗，不勉强。为了你自己，审视内心。这本书中的知识和练习会使你了解你生活中哪些是你想要的，哪些不是，帮助你认清自己的生活是否正处于一个

比较好的运行状态。这些知识和练习就是基于以上的内容来评估你生活中的方方面面。认清你自己乃至你生活的真相，你能从中获得无法想象的力量。而真实地面对自己则是一条获得力量的重要途径。

这本手册是用来将《**生活策略：做有效的事，做重要的事**》一书中那些重要的生活知识应用于生活实战。我有意为大家带来一条一条成功的公式：这与意志力无关，也与意图无关。它关乎行动、勇气和责任。从现在起，我要为大家提供一个最好的机会，这可能会使你过上理想的生活。不过，若想改变生活，请先改变自己。回报与投资往往成正比。你能通过下述方法帮助自己：

摒弃一切谎言和自我欺骗，这能避免对自己和自己的生活会产生误判——做脚踏实地的人；

通过学习《生活策略》中的十大人生法则，你就能获得相关的知识和力量，这些难以驾驭的法则主宰着你、我乃至每个人的生活——做聪明的人；

做好知识、心灵及行为上的准备，以便在自己的生活中创造不同的结果——

做有准备的人；

在自己生活中每个重要的方面都要有实际行动，努力实现目标——做有行动的人。

如果你做了以下几页的练习题，请写下那些能使你认清自己的内容。这样一来，你认知水平的客观性就能提升到一个新的水平。你不再抱怨别人，而开始为自己的生活负起责任来。你会认识到，只有你才能让自己的生活变得更好。你将教会自己如何获得成功的生活，这除你自己以外，没有人能教会你这些。等你完成本手册中提出的各项挑战，并做完里面的作业，就一定会在有生以来第一次认清自己。你会创造一次与心中的那个自我亲密接触的机会。

本手册并不能担保你生活中的一切毛病都会得到根除，也不担保你想要得到的一切都会尽在掌握。但是，当你完成练习时，可以确信的是，你会变得更坚强，更聪明，更有能力。能够管好自己唯一的一次人生。生活法则第一条是这么说的：你要么明白，要么糊涂。而我现在告诉你，你要么想要，要么不想要。这就是说你要去生活中追求自己想要的一切。

LIFE Strategies Workbooks 目录

关于这本手册 1

第一部分 做现实的人——面对真实的自我 1

根据《生活策略》第一章编写

快速自测 / 我生活的故事 / “我到底在想什么?” / 我的家族遗产 / 困住我的那些情绪 / 行为与后果 / 我想改变什么? / 我想要什么? / 什么是有用的? / 我会给自己找的一些借口

第二部分 做聪明的人——学会十大生活法则 31

根据《生活策略》第二章至第十一章编写

生活法则 1: 要么聪明, 要么糊涂 33

盲目信仰的各种模式 / 做不同的事 / 猎杀“灰狗” / 学会了解别人 / 观察力训练 / 乌龟自测

生活法则 2: 路是自己走出来的 55

拥有自己的感受 / 我做了什么? / 那事发生的时候我在哪里? / 抹掉消极的“录音带” / 评估我的风格 / 我准备好了吗?

生活法则 3: 有效地做事 69

动摇的决心 / 生活的“货币” / 什么需要改变? / 我的成功故事 / “货币”兑换 / 我对风险的规避程度

生活法则 4: 承认现状, 然后才能改变现状 83

撒小谎的习惯 / 我必须承认的 20 件事 / 不找借口 / 给自己的现实度打分 / 取得自己不想要的东西 / 我一生中最幸福的时光

生活法则 5: 人生会回报你的付出 99

旧习测试 / 迷失的意图 / 与我爱的人齐头并进 / 这事需要采取行动! / 没有坚持下去的 30 次 / 我的 20 个最大成就 / 与自我对话

生活法则 6: 没有真实, 只有感知 129

认知度的自我测试 / 打破固有的想法 / 摒弃局限性的想法 / 更新你的认知

生活法则 7: 控制生活, 而不是补救生活 143

生活管理人的绩效评估 / 关心及培育我的生活管理人 / 使我的生活进入“项目状态” / 来玩“万一……, 那么……”的游戏 / 生活决策明细 / 爬出安逸区

生活法则 8:我们教会别人如何对待自己 164

人际关系问卷 / 评估我的人际关系 / 我为什么选择了你? / 让我们谈谈此事 / 我生活的核心 / 认清自我

生活法则 9:谅解自有一股力量 185

承认伤痛 / 负面情绪的回报 / 打破负面的枷锁 / 原谅自己 / 为自己感到骄傲

生活法则 10:了解自己真正的需求 193

我可以清除什么? / 我“成功的机会”在哪里? / 克服障碍 / 我的成功将会是什么样?

第三部分 做好准备——诊断你的现状 209

根据《生活策略》第十二章编写

为生命之旅导航 211

第一步:我的理想生活 / 第二步:我的现实生活 / 第三步:局限性想法与自我评判 / 第四步:我必须克服的障碍 / 第五步:我能利用的资源 / 第六步:给我的 SUDS(不适感)评分 / 第七步:我寻求改变的动机 / 生活维度评估表 / 优先事项总结 / 生活维度总结表 / 武断与局限性的想法 / 我最关心什么 / 我如何利用自己的时间 / 我生活中的主题 / “未来的我”

第四部分 行动起来——为理想生活制定策略 245

根据《生活策略》第十三章和第十四章编写

七步策略 247

第一步:用具体的事件或行为表达自己的目标 / 第二步:用可量化的语言来表达目标 / 第三步:为你的目标制定时间表 / 第四步:选择一个你能控制的目标 / 第五步:规划策略以助你实现目标 / 第六步:分阶段确定自己的目标 / 第七步:为达成目标而建立一套负责机制

创造成功的趋势 262

找到我成功的模式 269

从错误中吸取教训 272

从成功中总结经验 274

成功研究:十大关键要素 277

第一部分

做现实的人

面对真实的自我

在读《生活策略实践手册》中的部分这部分之前,请先读一下《生活策略》一书中的引言和第一章“脚踏实地”。

无论是给人治病,修理一台运转不灵的机器,还是修改一份有缺陷的设计,你首先要发现问题所在,并找出导致问题的原因。你的健康、你的汽车、你的事业乃至你的生活,无一例外。在本手册的这部分练习中,你要真诚地审视自己的生活,从而了解自己为何会处于目前这种生活状态。你将在本手册第三部分“为生命之旅导航”中再次用到以上内容。

在这部分以及后面的练习中,会要求你将自己的观察、想法和计划写下来。动笔的重要性毋庸多言——会使你具有一定的客观性。你如果希望在生活中有所改变,甚至改变生活,那就需要这种客观的认识。集中注意力,努力完成所有的练习。现在做得越彻底、越具体,之后落实十大生活法则时就越有效率。

快速自测

做这项练习类似于检查自己身上“哪里不舒服”。请花一定时间认真思考你的生活现状,尽量具体地完成这项练习。你应该已经知道了自己生活中一些最为紧迫的问题。仔细看看下面这张清单,如果与你的现状相符,就在旁边打一个勾。你能在清单后面的空白处,补充一些自己需要立刻注意的内容。

_____ 目前从事的工作或职业挣钱不多,令人十分受挫。

_____ 能力远不止这些,应获得更高的成就。

_____ 困于现状,无法得到自己想要的东西。

_____ 对自己感到厌烦。

_____ 正默默忍受一段了无生趣的生活或婚姻。

_____ 目前从事的职业死气沉沉,毫无挑战性,像僵尸一样过一天算一天。

_____ 屡屡无法达成既定目标。

_____ 生活只是在敷衍了事,毫无激情,没有计划,没有目标。

_____ 经常幻想着自己坚不可摧、刀枪不入。但实际上我的行为可能会导致巨大的风险。

_____ 当下生活安逸,没有任何挑战,生活中充斥着太多并不是自己想要的东西,而真正想要的却寥寥无几。

_____ 生活被孤独占据,想改变却毫无希望。

_____ 正背负着自己无法承担的财务负担。

_____ 生活中充斥着挥之不去的内疚、挫败或绝望。

我生活的故事

刚才,你快速回顾了自己生活中的不顺。但你是如何走到这一步的呢?等读完本手册第二部分,并深入理解“生活法则”之后,就会认识

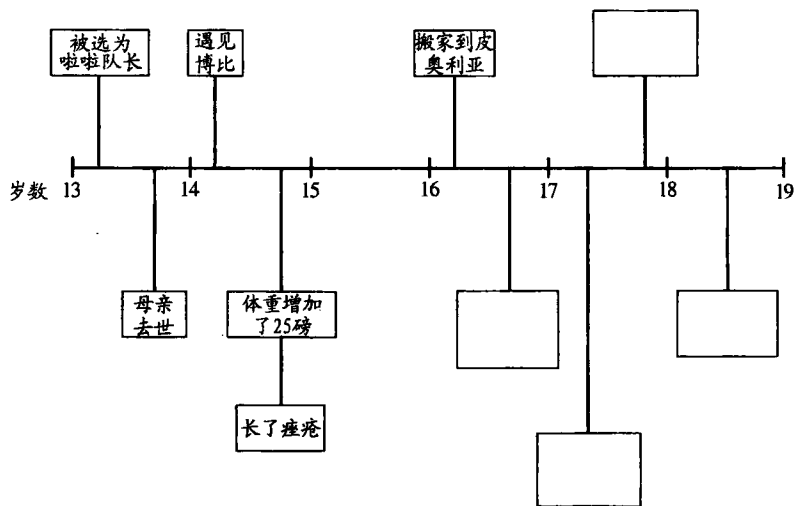
到生活法则是如何体现在你过去和现在的生活中的。现在来做一些准备工作——为了最大限度地洞察和理解“生活法则”，请写一篇《我生活的故事》。

在故事的开头,请根据时间线制作一张编年表。参照下面的例子,在单独的一页纸上画出时间线。为了让这个图表尽可能清晰有效,你可以把你的生活按照时间顺序分割成以下一些条块:童年、少年、青年、婚后或成年时期以及以后的生活。在时间线上方的格子里面,应该记录所有你觉得对你产生积极影响的事件。在线下方的格子里面,应该记录对你产生了消极影响的一些事件。请只选那些使你变成现在这样的关键事件,使用几个总结性词汇来描述每个事件。尽量做到诚实。

时间线样本

青少年时期

开心的事



伤心的事情

现在来叙述一段历史。不用考虑文风、语法或是遣词用句,而应该像是在和一位值得信任的老朋友讲述自己故事。以下5个方面能帮你更为清晰地讲述故事,而你之后也会用到这5方面来制定自己的生活策略,它们分别

是：“我的个人生活轨迹”、“我的人际关系史”、“我的职场轨迹”、“我的家族史”和“我精神层面的轨迹”。在文中，请着重描写以下内容：

最早的童年记忆

在成长过程中，与同龄人相比时，有怎样的感觉

第一次显著的成就；印象深刻的第一次失败

童年时期家中所发生的重大事件

校园生活中的重大事件

约会中发生的一些重大事件

第一次使你感到伤心的事情以及伤心的原因

你是如何选择职业/工作的

你是如何选择人生伴侣的，或者为什么选择单身

精神层面上具有重大意义的经历，正面的和负面的

生活中各个方面的重大成功和失败

无论你有怎样的经历，这些经历对你来说可能都有重大的意义。无论你觉得朋友想了解你的什么，这些对你来说都非常重要。另