

欧洲工商管理畅销书

一个风行德国、关注你人生的特别培训教程

丰盛人生

Dem
Leben
Richtung
geben

分三步设计你的未来



约格·W. 克诺伯劳 Jörg W. Knoblauch

约翰·胡格 Johannes Hüger

马库斯·莫克勒 Marcus Mockler / 著

维尔纳·蒂基·库斯腾马赫 Werner Tiki Küstenmacher / 插图

李楠 / 译

江西人民出版社

(德)约尔格·W. 克诺伯劳,约翰·胡格,马库斯·莫克勒 著

丰盛 人生

——分三步设计你的未来

插图作者:(德)维尔纳·蒂基·库斯腾马赫

李 楠 译

袁 霜 审校

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

丰盛人生:分三步设计你的未来 / (德) 克诺伯劳等著,
李楠译. —南昌:江西人民出版社,2004.10

ISBN 7-210-03038-7

I. 丰… II. ①克… ②李… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 102937 号

Dem Leben Richtung geben by

Jörg W. Knoblauch, Johannes Hüger, Marcus Mockler
Copyright © 2003 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Originally published by Campus Verlag GmbH

中文简体字版权属江西人民出版社

版权所有 侵权必究

丰盛人生

[德]约尔格·W.克诺伯劳,约翰·胡格,马库斯·莫克勒 著
李楠译

江西人民出版社出版发行

北京金特印刷厂印刷 新华书店经销

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

开本:880×1230毫米 1/32 印张:7.5

字数:90千 印数:1—10000册

ISBN 7-210-03038-7/B·113 定价:28.00元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号
邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)

E-mail:jxpph@163.net

(赣人版图书凡印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

作者序

亲爱的中国读者朋友：

你们好！

当您翻开这本凝聚了我几十年职业生涯及个人生活经验的小书的时候，我们已经很自然地开始了朋友间亲切而坦诚的个人交流。

通过这种形式与广大热爱生活、热爱真理的中国朋友们沟通，对于我来说是一件极其荣幸而有意义的事情。我虽然生长在物质高度文明、科学技术高度发达的现代化德国，却一直仰慕着古老中国所拥有的博大精深而源远流长的灿烂文化，也一直密切关注着现代中国过去二十多年和目前正经历的深刻变化。中国经济的腾飞和社会的变革正在给中国人乃至全世界人民提供更多的机遇。在这样一个时代，如何准确地发掘自己的内在潜力，如何确定并把握好自己的人生方向，如何去发挥、实现、经历并体验我们有限生命中的无限丰盛，这无疑也是我们每一个人都将慎重思考和探索的问题！

我的这本小书在欧洲、南北美洲，以及亚洲的一些国家，例如日本和韩国，都有幸受到了读者的热烈欢迎。现在，本书的中文版也已经推出，值此机会谨向以下人士表示深深的谢意：

彭宜斌博士，袁霜女士，因为你们的极力推动，使该书在中国的出版成为可能；

罗坚先生，作为我在中国的培训合作伙伴，提出了许多理念本土化的建议；

李楠女士，严谨准确的翻译，将帮助读者完整了解本书的主旨；

江西人民出版社朱卫东先生和其他编校、制作人员，你们的高效工作使该书的出版成为现实。

我深信这本书在中国的出版将让我更加贴近中国的朋友们，也真诚期待由此而带来更多、更直接、更生动的交流。

让我们分享这份奇妙的爱和生命的智慧吧！

约尔格·克诺伯劳于德国

前 言

本书的着眼点就是我们的生活。每天早晨我们是不是能高高兴兴地起床，迎接新的一天？我们是否热爱自己的工作？我们能否通过业余时间得到充分的休息并且获得动力？我们的家庭和谐吗？我们在实现自己的梦想吗？或者生活内容就是每天忙碌着自己不喜欢的工作，根本没有时间休息和陪伴家人？这一切在于我们自己的选择。

现在，让我们挣脱生活的压力和日常的烦琐，共同来一次心旷神怡的旅行吧！去发现这个世界上最激动人心的事情：那就是我们自己！挖掘我们真正的潜能，看一看我们心中的人生蓝图，认清自己是独一无二的个体，实现我们心中的梦想。这条人生道路上与我们相伴的将是从容和自主。

我希望我们可以每天晚上对自己说：“今天我过得很充实。”这需要我们自己的努力。如果我们想为工作和个人生活确定新的方向，就要培养新的习惯，正确看待自己的潜能，合理利用时间，改变以往的人生态度。

这本励志作品源自作者丰富的企业咨询和培训经验；同时，作者与各界人士的交往经验以及他们多姿多彩的经历，使得本书更加生动。他们的生活都因运用了书中介绍的实用有效的方法而变得更加从容、快乐和满足。真心希望你今天就能迈出改变人生的决定性的一步。

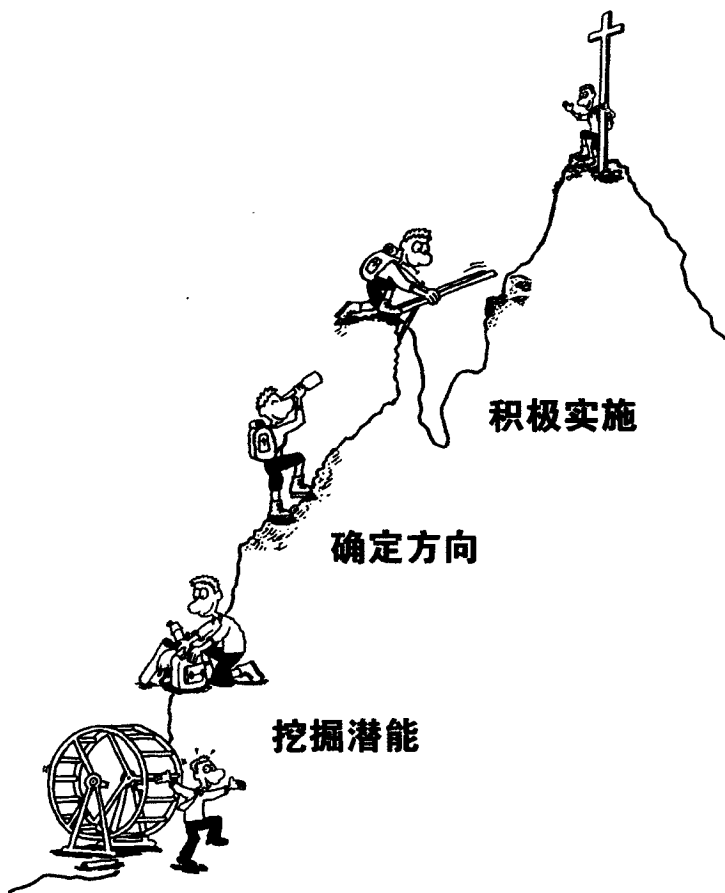
罗他·J. 翟维特博士
于德国 海德堡

目录

| | |
|------------------------|-----|
| 仓鼠在转轮里的生活 | 1 |
| 自我评定 | 6 |
| 重要的三步：PRO 模式 | 20 |
| 毫无成果的努力：仓鼠的转轮 | 22 |
| 你的动力是什么 | 26 |
| 是被生活所迫还是肩负使命 | 30 |
| 勇敢面对新的生活阶段 | 37 |
| 在危机中发现机遇 | 40 |
| | |
| 第一步 挖掘潜能 | 45 |
| 定期跳出仓鼠的转轮：默想日 | 49 |
| 你的家族遗传是什么 | 54 |
| 令你感动的书、人、电影 | 69 |
| 忘记过去，努力面前 | 74 |
| 发现你的潜能 | 77 |
| 你知道自己是独一无二的吗 | 85 |
| 过有价值的生活 | 93 |
| | |
| 第二步 确定方向 | 99 |
| 心中的蓝图带给我们力量 | 102 |
| 平衡的生活 | 105 |
| 是愿望还是空想 | 108 |
| 有目标（愿景）的生活 | 114 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 我的使命——我为什么存在····· | 122 |
| 开创全新的生活····· | 129 |
| 思考人生意义····· | 132 |
| 第三步 积极实施 ····· | 141 |
| 使愿望成为目标····· | 145 |
| 什么样的目标是好目标····· | 149 |
| “紧要”和“重要” ····· | 157 |
| 习惯的力量····· | 170 |
| 人生总体规划····· | 177 |
| 通过周计划建立生活次序····· | 182 |
| 制定高效的日计划····· | 185 |
| 享受从容的人生 ····· | 191 |
| 成为生活的艺术家····· | 195 |
| 享受生活····· | 199 |
| 庆祝的重要····· | 202 |
| 5种表达爱的语言 ····· | 206 |
| 奖励自己····· | 212 |
| 人生旅途上的鼓励者····· | 215 |
| 和自己签约····· | 219 |
| 结束语 ····· | 225 |

仓鼠在转轮里的生活



我们无法使生命延长，也无法使生命变得宽广，
然而我们却能使生命更加深刻。

郭石·福克

刚刚打来电话的那人其实有着让人羡慕的条件：高职位、高收入，工作和经济状况真的无可挑剔。寻求咨询的原因听起来让人惊愕，用他自己的话来总结就是，“现在，我虽然有 100 万，但我从没有真正地活过”。

相信读者中只有少数人拥有百万资产，然而，几乎所有人都面对着同样的问题。许多人努力追求更多的金钱、更高的职位、更大的影响力，或是更多的安全感。然而突然有一天他们却声称：我没有活过！

我们生活的这个时代好像已经失去了乐观精神。许多人认为自己处在压力之中。他们为企业的明天忧虑，担心失业，感受着竞争和快节奏生活带来的压力。为伟大的理想去奋斗的时代已经一去不复返了。对于某些行业来说，重要的不是理想，而是能否生存下去。企业领导们和许许多多的员工周而复始地工作也是为了这同一个目的。人类古老的问题“人死了以后是否有生命”变成了“人死之前是否真正活过”。

这即是本书的着眼点。我们的生活好像是航行在大海中的船，偶尔遇到狂风恶浪，这样的時候我们很难把握航向。有时，因为看不见岸上的灯塔或是因为现代导航系统出了故障，而让我们迷失了方向，只好随波逐流。我们可以重新为自己定位吗？可

丰盛人生

以让船上的指南针再次对准方向、乘风破浪吗？或者说：我们可以给自己的生活确定方向吗？

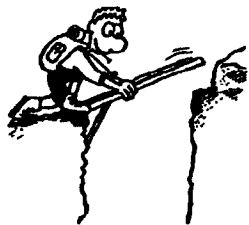
本书会为你提供一切必备的航行工具。几位作者在讲座中曾陪伴过许多人“行过深海”。况且，人们不仅在狂风大作时需要方向；即使在风平浪静时也要抓住机遇，才能航行得更远，让生活的航向更加准确。无论任何人，在生活的某个阶段，都可能突然失去航向的时候。通过本书介绍的三个步骤，我们将帮助你快速看清自己的灯塔，设立正确的目标，驶上最佳的航线。这三个步骤可以归纳为 PRO 模式。



P—挖掘潜能。第一步是查看自己具有哪些潜能：你的内在形象是什么？你是谁？什么使你心动？你会意识到，在人生旅途中，每一个人都被赋予了令人难以置信的、丰富的才干和素质。



R—确定方向。第二步要帮助你为自己的生活确定方向。人类特有的一种能力就是可以创造性地思考未来，并且有意识地设计未来。通过第一步所取得的经验，你可以为自己设定值得用生命去追求的目标，同时不偏离航向。



O—积极实施。驶向灯塔的航行计划不应只是停留在头脑中或写在纸上，它需要拿出行动来。为此，你需要一些辅助工具，让船能够开动起来。世界上到处都是受过良好教育的失败者。“知识的巨人、行

动的矮子”比比皆是。第三步你将学习如何将知识变成行动。只有真正撒种的人，有一天才有可能收获。

当你愿意为自己的生活确定新的方向时，我们也会从中受到鼓舞。本书的方法都是经过参加讲座的学员以及作者的实践验证的。书中提到的一些例子大多由此而来。按照惯例，这些例子和经验中的有些部分被简化，或者使用了化名。为了使叙述尽可能的简单，本书没有提及哪个例子出自哪位作者，然而我们每个人都支持相关的见解。

那么，怎样才能从本书中得到最大的收益呢？除了认真阅读每一章外，你还要完成本书中的互动问答。它会帮助你发现生活中由于压力而常常被忽略的方面。互动站中有一些测试是需要我们作出选择的，一些则需要填写。如果留出的空白不够用，你可以写在别的地方。比如准备一个笔记本，写上标题：我如何设定生活目标。这个笔记本可以一直保存，因为通过回答互动提问你会找到适合自己的计划，从而冲出令人烦躁不安的仓鼠的转轮，将生活的目标再次对准灯塔。

在此，我们祝你成功！

自我评定

首先请你作一个关于生活计划的小测试。下面是一些观点，请选择你认为正确的答案。

测试：7 个问题——哪个是对的？

1. “人生是无法计划的——无论如何也不会像你设想的那样。”
是 否
2. “我手中的工作十分重要，没有时间去考虑人生计划。”
是 否
3. “我每天都有详细的日计划，它可以帮助我理顺生活。”
是 否
4. “定期休息可以帮助我重新充电，再次把握生活。”
是 否
5. “良好的教育背景能保证我一直发展下去。”
是 否
6. “我懂得如何安排时间和生活，使它在我的掌握之中。”
是 否
7. “我有许多方法。因此，我可以安排自己的生活。”
是 否

你认为哪几种说法正确？也许正确答案出乎你的意料：全部是“否”。

如果你有些疑惑，请接着读下去：

**判断 1：“人生是无法计划的——无论
如何也不会像你设想的那样。”**

计划非常重要。因为只有有了计划，才能知道自己是否偏离了航线。

前一段时间，有一位女士来我们公司实习。有一天，她说了一句话让我们很惊奇。虽然她周末才休息，但她当天就要把一周的工作完成。另外她还有许多其他的事要办：车票的事还没有解决，汽车轮胎有个洞还没有补上等等。紧接着的两三天已经被她安排满了。当我问她对人生是否也作了这么好的计划时，她以不解的眼光看着我，回答说：“人生无法计划！”

这是人们常说的话，但却与一句古老的德国谚语相矛盾——“蠢人无计划”。计划并不意味着一切都会准确无误地实现。实际上会有许多事情与人们的初衷相差甚远。但计划仍有很重要的意义。

对计划的一个定义是“控制偏差”。我们需要计划，否则偏差就无从谈起。有这样一个小故事：一名乘客在站台上等火车，可火车晚点了很长时间还没有来。最后这名乘客怒气冲冲地跑到站长面前质问：“火车晚点了 20 分钟，还要列车时刻表有什么用?!”站长平静地回答说：“亲爱的先生，如果没有列车时刻表，您怎么能知道火车晚点了呢?”

丰盛人生

对计划的一个误解是认为计划是将未来长期、细化地明确下来，这样的情况确实很少有。计划有许多种形式和级别，除非是为明天的事务作计划，或者有一个2015年登陆火星的任务，否则不需要有特别具体的计划。

你的眼光放得越长远，计划也就越粗略。长期的计划主要目的在于“给你的人生定方向”。研究一些著名的成功人士的生活你会发现很有意思——他们几乎都有清晰的奋斗目标：某种职业、某项发明、某个任务、某座建筑……

你眼前能看到些什么？再过3年、5年、15年甚至到生命的最后，你希望自己在哪里？想像一下，你在70岁的时候回首走过的一生。你的生活会留下哪些痕迹？你希望自己实现了什么？你是否意识到，对这个问题的回答会给你的生活带来很大的影响？在开始时就看到结果是一种技巧。这种技巧决定着我们的生活质量，会带来理性和具有预见性的行为。这样的生活方式会省去我们许多不必要的痛苦。

当然，需要承认，为人生确定方向并非易事。可自己若不确定方向，就是将这个任务转让给岳母、上司、伴侣或孩子。你希望这样吗？这是我们自己的生活。我们的人生是这样的宝贵，不要忘记了：人生只有一次。

在咨询过程中，我们遇到过几百名为了别人的愿望和期待而生活的人。总有一天他们会觉得够了。有一位75岁的女士，她在参加讲座时遗憾地说，她一直都在为丈夫和周围人的期待而生活。丈夫去世后，她终于开始想实现自己的人生计划了——如果她能像她的母亲一样长寿的话，还有15年宝贵的时间可以由她自己来设计。多么聪明的决定！可何必等到75岁呢？

如果你是第一次设计具体的人生计划的话，一定会想：从哪

里入手呢？在学校和家庭生活中，人们很少会想到要把人生计划设计到几十年。也许，就连要改变习惯和让生活有一些新的样式这样的想法都会让我们害怕。但这恰恰是值得努力追求的目标！古罗马哲学家塞内卡一语中的：“如果我不知道要驶向哪个港口，就没有任何风向适合我。”对于我们来说，这意味着：只有当我们知道人生的目标，才能把所有的力量和资源集中在这个方向上。

为你的人生确定方向吧！你会成为生活的赢家！

**判断 2：“我手中的工作
十分重要，没有时间去考虑人生计划。”**

最重要的项目是我们的人生！只有这个项目的结果对我们有最终的决定意义。

你去过影视城吗？那装饰起来的场景让人目不暇接，给人的感觉好像是真的在一个美丽的城市中。可当人们走到装饰得异常漂亮的门后时，就会立刻清醒过来：原来美丽的景色是用木板搭起的架子。布景背后看到的才是事实。你那看起来很成功的生活是不是一个布景呢？在其背后有的只是无计划、无目标？

当然，我们认为生活中大部分的行动都是重要的。只是一旦钻进仓鼠的转轮里，就很难分清哪些事情真的重要，哪些只是看起来重要。如果仓鼠的转轮转动得太快，就更来不及思考这些问题了。

所以，请你思考“重要”和“紧要”关键的区别在哪里。这件事会使我更接近我的目标吗？是的话就是重要，否则就只是紧