

《纽约时报》第一畅销书

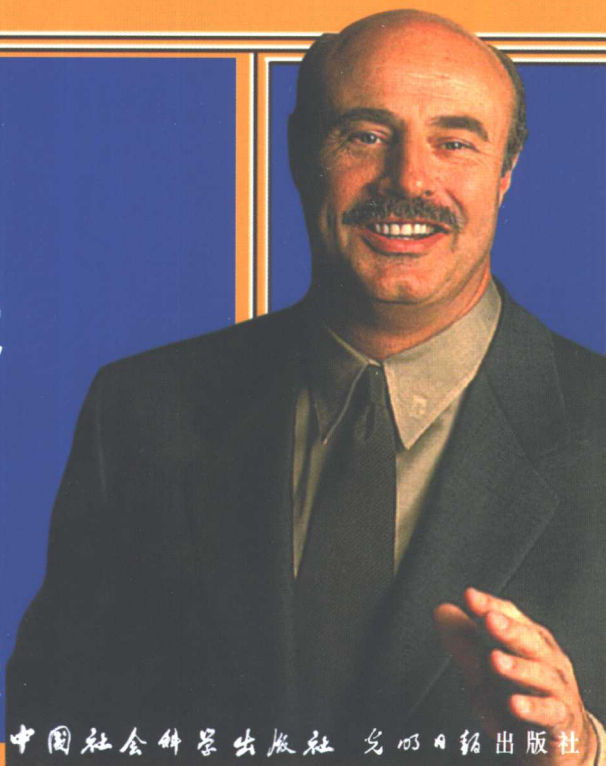
《纽约时报》
《出版家周刊》
亚马逊书店
巴诺书店
顶级畅销书

生活策略 练习册

The Life Strategies Workbook

练习
与
自我测试

帮助
你
换个活法



中国社会科学出版社 光明日报出版社

[美] 菲利普·麦格劳博士/著

Phillip C. McGraw, Ph.D.

李 斯/译

《纽约时报》第一畅销书

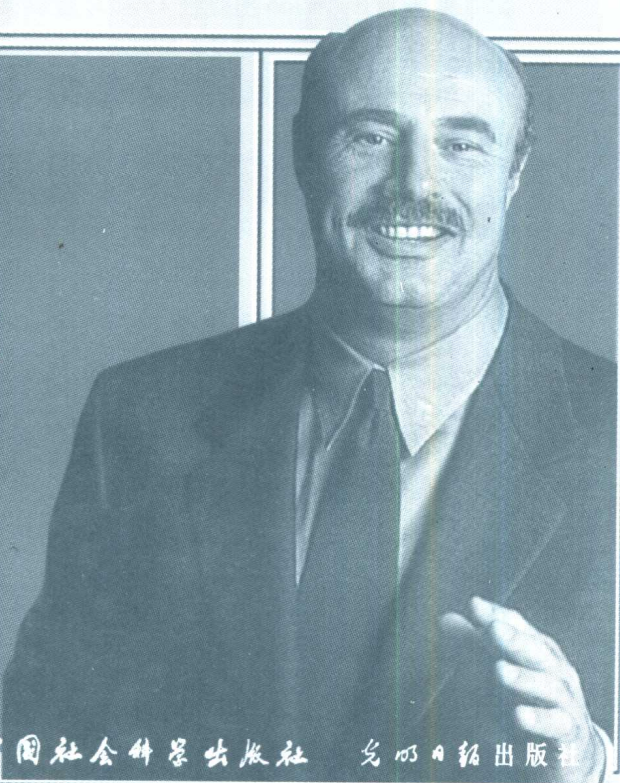
《纽约时报》
《出版家周刊》
亚马逊书店
巴诺书店
顶级畅销书

生活策略 练习册

The Life Strategies Workbook

练习
与
自我测试

帮助
你
换个活法



中国社会科学出版社

光明日报出版社

[美] 菲利普·麦格劳博士/著

Phillip C. McGraw, Ph.D.

李 斯/译

图书在版编目(CIP)数据

生活策略练习册/(美)麦格劳著;李斯译.

—北京:中国社会科学出版社,2002.1

ISBN 7-5004-3244-5

I. 生… II. ①麦…②李… III. 生活-知识-通俗读物… IV. TS976.3 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第082806号

原书名: The Life Strategies Workbook

Copyright © 1999 Phillip C. McGraw, Ph.D.

本书据美国 Hyperion 出版社 1999 年版翻译

著作权合同登记号 图字: 01-2001-4433 号

责任编辑 纪宏 胡靖

责任校对 林福国

封面设计 烟雨

责任印制 郑以京

出版 中国社会科学出版社 光明日报出版社

发行 中国社会科学出版社

地址 北京鼓楼西大街甲158号 邮编 100720

电话 010-84029453 传真 010-64030272

网址 <http://www.csspw.com.cn>

经销 新华书店

印刷 北京新丰印刷厂 印次 2002年1月第1次印刷

版次 2002年1月第1版

开本 880毫米×1230毫米 1/32 插页 4

印张 6.25

字数 150千字

定价 16.00元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究 举报电话: 010-84029457

海外出版

海外出版 出版公司 网上书店 商务印书馆 团结报社 返回首页

《出版商周刊》畅销书排行榜(7月21日)

硬皮小说

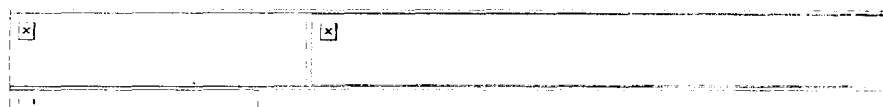
1. Seven Up, by Janet Evanovich
2. Leap of Faith, by Danielle Steel
3. P Is for Peril, by Sue Grafton
4. Cane River, by Lalita Tademy
5. A Painted House, by John Grisham
6. Hollywood Wives, by Jackie Collins
7. Back When We Were Grownups, by Anne Tyler
8. On the Street Where You Live, by Mary Higgins Clark
9. American Gods, by Neil Gaiman
10. Bitterroot, by James Lee Burke

硬皮非小说

1. The Prayer of Jabez, by Bruce Wilkinson
2. John Adams, by David McCullough
3. Who Moved My Cheese, by Spencer Johnson
4. Stolen Lives, by Malika Oufkir, Terry Ryan
5. Ghost Soldiers, by Hampton Sides
6. Secrets of the Vine, by Bruce Wilkinson
7. Body for Life, by Bill Phillips
8. Napalm & Silly Putty, by George Carlin
9. A Short Guide to a Happy Life, by Anna Quindlen
10. An Album of Memories, by Tom Brokaw

纸皮图书

1. Me Talk Pretty One Day, by David Sedaris
2. Bridget Jones's Diary, by Helen Fielding
3. Girl with a Pearl Earring, by Tracy Chevalier
4. The Red Tent, by Anita Diamant
5. Life Strategies, by Phillip C. McGraw
6. The Greatest Generation, by Tom Brokaw
7. The Four Agreements, by Don Miguel Ruiz
8. Bridget Jones, by Helen Fielding
9. White Teeth, by Zadie Smith
10. Rich Dad Poor Dad, by Robert T. Kiyosaki, Sharon L. Lechter



当前位于: 首页 >>资源 >>图书排行

今天是: 2001年5月23日
星期三

《纽约时报》非文学类书排行

精装类

- 1、身体是生活的本钱: 12周身心健康法 (Body for Life: 12Weeks to Mental and Physical Strength), Bill Phillips, Michael D' Orso著, Harpercollins1999年7月出版
- 2、面朝前 (Face Forward), Kevyn Aucoin摄影, Donald F. Reuter著, Little Brown & Company2000年10月出版
- 3、吉尼斯世界2001年纪录 (Guinness World Records2001), Tim Footman著, Mint Publishers2000年9月出版
- 4、关系挽救: 和同事重建友好关系的七步战略 (Relationship Rescue: A Seven-Step Strategy for Reconnecting With Your Partner), Phillip C. McGraw, 著, Hyperion2000年2月出版
- 5、谁动了我们的棋? ——应对工作和生活中变化的神奇方法 (Who Moved My Cheese?: An Amazing Way to Deal With Changein Your Workandin Your Life), Spencer Johnson著, Putnam Pub Group 1998年9月出版

平装类

- 1、阿特金医生新减肥方案 (Dr. Atkins' New Diet Revolution) Robert C. Atkins著, Avon Books1998年7月出版
- 2、四个协议: 来自托尔特克文化智慧的人类自由使用指南 (The Four Agreements: A Practical Guideto Personal Freedom a Toltec Wisdom Book), Miguel Ruiz著, Amber-Allen Pub1997年11月出版
- 3、生活战略: 作有用的、相关的事情 (Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters), Phillip C. McGraw著, Hyperion 2000年2月出版
- 4、富爸爸、穷爸爸: 富人教孩子关于钱的事情而穷人和中等收入者却不教 (Rich Dad, Poor Dad: What the Rich Teach Their Kids About Money That the Poor&Middle Class Do Not!), Robert T. Kiyosaki, SharonL. Lechter著, Warner Books2000年4月出版
- 5、和清洁皇后说脏话 (Talking Dirty With the Queen of Clean), Linda C. Cobb, Bill Austin, Tara Hitchcock著, Pocket Books2000年8月出版

《中华读书报》

对你的生活，对你为什么走入今天的境况的最诚实的解释

本练习册设计的内容旨在帮助应用和实施《生活策略：做，管用的事，做要紧的事》一书中得到的关键性的生活知识。我有意为大家提供一个成功的公式。这与意志力无关，与意图无关，它关乎行动、勇气和责任心。从现在起，我要为大家提供理想的生活而必须有的最好机会。一份耕耘，一份收获。你可以通过下述方法帮助自己：

放弃引起错误地诊断自我和生活的所有不诚实言行及自我欺骗——要做现实的人；

获取从《生活策略》一书中所提供的十大生活法则中得到的相关知识和力量，这些难以驾驭的法则掌握着你的生活和每个人的生活——要做聪明的人；

让自己作好知识、精神和行为上的准备，以便在自己的生活当中创造不同的结果——要做有准备的人；

在自己生活当中每一个重要的方面养成以采取行动、实现目标为主的习惯——要做有所行动的人。

我并不担保你生活中的一切毛病都会在这里得到根除，也不担保你希望要的一切都会握于掌中。但是，如果你完成练习，我可以保证你会变成更坚强、更聪明和更有能力的人，能够管理好自己仅有一次的生命。生活法则第一条说：你要么明白了，要么没有明白，而我现在告诉你，你要么想要，要么不想要。在自己的生活中得到自己想要的一切，道理就在这里。



关于本练习册

书籍并不能改变人，只有人才能改变自己。如果你在使用本练习册前对生活现实还有疑问，我希望你能够完全消除这些疑惑。你显然希望过上更好的生活，当你拿到《生活策略：做管用的事，做要紧的事》和配套的《生活策略练习册》这两本书时，说明你已经采取了第一个步骤。你在这两本书当中能够找到的一切都基于这样一个假定：你本身已经具备了创造高品质生活所需要的一切特性、工具和特点，只不过你没有把这些有利条件发挥到极致而已。

现在到了卷起袖子着手工作的时候了，你可以坦然地正视自己——不要有掩饰，不要欺骗，不要勉强。为了你自己，正视自我吧。你在本书中得到的知识和完成的作业，会帮助你评估自己生活中的一切，其基础便是这一切到底对你有没有用——你是否得到了自己想要或不想要的结果。对自己和自己的生活真实、让自己清楚明白，这会让你得到从没有想象过的力量。真实地面对自己是一个基本的方法，这能使你得到无穷



的力量。

本练习册设计的内容用于帮助应用在《生活策略：做管用
的事，做要紧的事》一书中得到的关键性的生活知识。我有意
为大家提供一个成功的公式。这与意志力无关，与意图无关，
它关乎行动、勇气和责任心。从现在起，我要为大家提供理想
的生活而必须有的最好机会。一份耕耘，一份收获。你可以通
过下述方法帮助自己：

放弃引起你错误地诊断自我和生活的所有不诚实言行及自
我欺骗——要做现实的人；

获取从《生活策略》一书中所提供的十大生活法则中得到
的相关知识和力量，这些难以驾驭的法则掌握着你的生活和每
个人的生活——要做聪明的人；

让自己作好知识、精神和行为上的准备，以便在自己的生
活当中创造不同的结果——要做有准备的人；

在自己生活当中每一个重要的方面养成以采取行动、实现
目标为主的习惯——要做有所行动的人。

如果大家做了下面的练习，把自己需要了解自身的一些内
容写下来，那就会上升到一个新的客观水平。你会停止抱怨别
人，你会为自己的生活负起责任来。你会意识到，如果生活变
得更好了，那是因为你让生活变得更好。你会明白从来没有任
何人教过你如何得到成功生活。我想如果大家应对了本练习册
中提出的各种挑战，并完成了里面的作业，一定会在一生中第
一次对自己有真切的认识。你在创造一次机会，让自己与自我

建立真正密切的联系。

我并不担保你生活中的一切毛病都会在这里得到根除，也不担保你希望要的一切都会握于掌中。但是，如果你完成练习，我可以保证你会变成更坚强、更聪明和更有能力的人，能够管理好自己仅有一次的生命。生活法则第一条说：你要么明白了，要么没有明白，而我现在告诉你，你要么想要，要么不想要。在自己的生活中得到自己想要的一切，道理就在这里。

目 录

关于本练习册 /1

第一部分：做现实的人——面对真实的自我 /1

根据《生活策略：做管用的事，做要紧的事》第一章编制

自我速查 /2

我生活的故事 /3

“我到底在想什么？” /6

我的家传 /7

情感陷阱 /10

行为与后果 /12

我想改变什么？ /16

我想要什么？ /16

什么东西有用？ /18

我会给自己找的一些借口 /21



第二部分：做聪明的人——学会十大生活法则 /22

根据《生活策略：做管用的事，做要紧的事》

第二至十一章编制

生活法则 1：你要么明白了，要么没有明白 /24

盲目信仰的种种模式 /24

做不同的事情 /31

寻找“灰狗” /32

学会了解别人 /34

观察练习 /37

龟缩等级 /39

生活法则 2：路是自己走出来的 /41

拥有自己的感觉 /41

我做了什么？ /43

那事发生时我在哪里？ /45

洗掉消极“磁带” /46

评估我的风格 /48

我做好准备了吗？ /50

生活法则 3：做管用的事 /51

动摇的决心 /52

生活的“货币” /53

什么需要改变？ /54

我的成功故事 /57

“货币”交换 /58

评估怕冒险的程度 /59

生活法则 4：不承认现状，就无法改变现状 /61

撒小谎的习惯	/62
我不愿承认的 20 件事情	/63
不找借口	/66
评定自己的现实态度	/67
得到自己不想得到的东西	/69
我一生最喜欢的时光	/71
生活法则 5：人生回报行动	/72
旧习测试	/72
遗忘的意图	/74
赶上自己所爱的人	/76
这事需要采取行动！	/78
没有坚持下去的 30 次	/80
我最大的 20 个成就	/84
与自我对话	/87
生活法则 6：没有现实，只有感觉	/89
对自己测试的理解	/90
打破固有想法	/92
根除不健全的想法	/94
更新理解力	/95
生活法则 7：控制生活，不要去医治生活	/98
生活管理人操作评估	/98
关心与培养我的生活管理人	/100
把生活放在设计状态上	/102
开始“万一，则”的游戏	/103
我的生活决定的目录	/107



- 爬出安逸区 /109
- 生活法则 8：我们教别人如何对待自己 /110
- 人际关系问卷 /111
- 评估我的人际关系 /113
- 我为什么选择了你 /116
- 我们来谈谈此事 /117
- 我的生活核心 /119
- 认清自我 /120
- 生活法则 9：谅解自有一股力量 /123
- 承认伤痛 /124
- 消极情绪的回报 /125
- 解除消极纽带 /125
- 原谅自己 /126
- 为自己感到骄傲 /127
- 生活法则 10：了解自己真正的需求 /129
- 我可以清除什么 /130
- 我的“中奖机会”在哪里？ /133
- 克服障碍 /136
- 我的成功看起来会是什么样子 /137

第三部分：做好准备——诊断自己当前的情形 /138

根据《生活策略：做管用的事，做要紧的事》

第十二章编制

- 为生命之旅导航 /139
- 第一步：我的理想生活 /142

第二步：我的实际生活	/142
第三步：局限性想法与自我评判	/144
第四步：我必须克服的障碍	/144
第五步：我可以在工作中利用的资源	/145
第六步：我的 SUDS（不快）评级	/146
第七步：我寻求变化的动机	/146
生活尺度评估表	/147
优先事项小结	/150
生活尺度小结简表	/151
武断与局限性想法	/156
我最关心的是什么	/156
如何利用自己的时间	/157
我生活中的主题	/158
“未来的我”	/160

第四部分：行动起来：为你想过的生活制定策略 /162

根据《生活策略：做管用的事，做要紧的事》

第十三和十四章编制

七个步骤 /163

第一步：用具体的事件或行为表达自己的目标	/163
第二步：用可以度量的语言来表达目标	/165
第三步：给目标定一个时间期限	/168
第四步：选择你能够控制的一个目标	/169
第五步：计划和确定一个能够帮助你实现目标的策略	/169
第六步：从步骤的角度确定自己的目标	/171



第七步：为朝向目标的进程确立一个考评办法 /172

创造成功的趋势 /173

找到自己成功的模式 /180

从错误中吸取教训 /182

从成功中总结经验 /183

成功研究：十大关键要素 /185

第一部分 做现实的人

——面对真实的自我

开始阅读《生活策略练习册》的这一部分前，请读《生活策略：做管用的事，做要紧的事》一书中的第一章“做现实的人”。

无论你是在治疗一种疾病，修理一台运转不灵的机器，还是在改进一个有缺陷的设计，必须做的第一件事情是要弄清楚哪个地方有问题，其原因何在。正如你的健康、汽车或生意一样，你的生活也是如此，练习册这一部分中的练习，用来帮助你认识自己目前的生活到底处于什么样的一个状态，以及对为什么会走到这一步抱完全诚实的看法。以后做本练习册第三部分“为生命之旅导航”中的练习时，大家也会发现这条信息能起作用。



在这一部分，如同在本练习册其他所有的练习中一样，我们会要求大家将自己的观察、想法和计划全都写下来。这么做的重要性我再怎么强调都不算过分。把一些东西写下来会给你一种客观的感觉，如果希望在自己的生活中做全新的人，做不同的事，拥有迥异的生活，那就需要这种客观的认识。做完所有的练习，给予这些练习以最大的注意力和最大的努力。现在做得越彻底，越具体，十大生活法则就越有效。

自我速查

可以把这道练习大致比作看看自己身上“哪里疼”。经过一段时间，给予一些注意，让自己了解到目前为止的生活现状后，你会把这件事情做得更具体一些。你已经知道自己生活当中一些紧迫的问题了，看看下面这个单子，如果像是你自己目前的经历，那就在旁边打一个勾。这个单子后面还留了一些空白，供你补充自己马上就应该注意的事项。

- 目前从事的工作或职业挣钱不多，让人心烦。
- 我有能力比目前做得更好。
- 我积习难改，得不到自己想要的东西。
- 我烦自己。
- 我在默默地忍受一种情感空白的生活或婚姻。
- 我目前从事的职业了无趣味，毫无挑战意味，自己像僵尸一样过一天算一天。
- 我在追求目标时屡屡失败。
- 我只是在按“惯性”生活，没有激情，没有计划，没有目标。
- 我生活在一个幻想的世界里，觉得自己坚不可摧，实