

玫瑰丛书 主编 陶 野 未 凡

# MGCS

## 怎样设计您的一生

● [德]约瑟夫·基希纳 著 马城 译 ● 沈阳出版社

- 您到底想要干什么
- 梦想是可以实现的
- 建立理想的生活圈
- 怎样挖掘自身的潜力
- 自我相信和以柔克刚的力量
- ▲ 探索人生的哲思
- ▲ 把握生活的规律



# 怎样设计您的一生

〔德〕约瑟夫·基希纳 著  
马 城 译

沈 阳 出 版 社

(辽)新登字 12 号

怎样设计您的一生

马 城 译

---

责任编辑:未 凡

封面设计:王 丹

责任校对:刘 捷

版式设计:潘晓翊

---

沈阳出版社出版      新华书店天津发行所发行  
(沈阳市和平区 13 纬路 19 号) 朝阳新华印刷厂印刷

---

开本 787×960 1/32

1991 年 10 月第 1 版

印张 4.375

1991 年 10 月第 1 次印刷

字数:70 千字

印数 1—9600

---

ISBN 7-80556-597-4/Z·29

定价:2.20 元

## 前 言

### 不要认为您美丽的 梦想是不可实现的

我们当中的许多人早已忘记对自己一生最美丽的梦幻，在平淡中无所作为地虚度时光。偶而，也许有人还会为之惋惜。这种忧郁的心情往往得出一种结论：“真遗憾，世界和我们想的完全不一样。”

这里有三个我们为什么不应放弃自己追求的论点：

第一，可能您的梦想到目前为止还没有实现，但您不认为它们是不可实现的。最终您会得出这样的结论：我可以说我不能做得更好了，我达到了

目的。

第二，您的梦想没有实现，是因为您没有一个可以一步一步去实现的具体计划。

第三，可能您的梦想永远是一个乌托邦，因为从来没有人真正为您证实。可能您会说：“我的想法是好的，但我自己都不相信它可以实现。”

一个美好而现实的人生计划可以帮助您克服这些障碍。

制定您人生的计划应该象交一位朋友一样。为了使您的一生计划得更好，我们为您介绍一位朋友，那就是这部《怎样设计您的一生》。当您把个人的心里话说出来时，她可能不会象熟人或朋友那样有时督促您、有时讥讽您，但她会时时处处与您忠诚地在一起。

您是对自己这个具有重要意义的人生计划负责，还是受怀疑和安逸的引诱完全放弃它？

对此，您要做出三种决定——

第一种决定：我决定购买《怎样设计您的一生》这本书，并毫不怀疑地照此去做，让她伴随着我生活到最后。

第二种决定：我不只满足于简单地读一下这本书。我积极地接受我人生的计划。所谓积极就是说：我要常常带着笔记本和笔，把我的每一个设想、每一个主意都记下来，使我的计划有一个更好

的顺序。

第三种决定：我决定我的人生计划就是用最短的时间，做一个自立的人。我制定出我的人生计划就是要使自己生活得更好、更幸福和更自信。因此，我把重点集中在我要干什么上，不去考虑别人会对这件事的看法。

当您第一次决定按照这个指导思想采取新步骤的时候，您就要决定怎样做好这项工作。

根据我们多年在生活学校办培训班的实践经验，我们向您建议：最好每天拿出半小时来计划您的生活和工作，而不是每周两个小时。

由于这个计划会给您带来一些好处，我们向您建议，您要经常不断地考虑这个问题。您要时常地问问自己：“我今后还应该做些什么？”或提醒自己：“我制定了一个人生计划，我会比许多人前进一大步。”

鼓起勇气，把它当作朋友来对待，最终您是在为自己工作。

下面谈谈正确设计人生计划的几个新步骤。

## 1

问问自己：“我这一生到底想干什么？成为象谁一样的人？”

## 2

理清您的思路，把您的希望和计划用文字草

写出来。

3

根据您希望的计划,在生活的旅途上追寻您的幸福与成功。

4

按照您的目的,在生活的旅途上计划您要走的路——您的经济目标。

5

按照您的目的,在生活的旅途上计划您要走的路——建立理想的生活圈。

6

按照您的目的,在生活的旅途上计划您要走的路——增强自信心。

7

按照您的目的,在生活的旅途上计划您要走的路——开掘您丰富的想象力。

8

按照您的目的,在生活的旅途上计划您要走的路——保持健康的体魄。

在这里,您会充满乐趣。

# 目 录

|    |                    |
|----|--------------------|
| 1  | 前 言                |
|    | 不要认为您美丽的梦想是不可实现的   |
| 1  | 怎样设计您的一生           |
| 3  | 第一步 问问自己,一生到底想要做什么 |
| 10 | 第二步 将希望降落在纸上       |
| 16 | 第三步 怎样追寻您的幸福和成功    |
| 25 | 第四步 不必卷入金钱的角逐      |
| 30 | 第五步 建立理想的生活圈       |
| 37 | 第六步 要自信,不要听凭于命运    |
| 43 | 第七步 开掘您丰富的想象力      |
| 48 | 第八步 以自己需要的方式去生活    |
| 54 | 第九步 让健康永远伴随您       |
| 59 | 怎样挖掘您的潜力           |
| 61 | 1 等待您发掘的五种力量       |

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 68  | 2 自我相信的力量           |
| 80  | 3 来自潜意识的力量          |
| 92  | 4 全神贯注的力量           |
| 107 | 5 持之以恒的力量           |
| 117 | 6 以柔克刚的力量           |
| 126 | 在您放下手中这本书之前<br>的几句话 |

# 怎样设计您的一生



## 第一步

### 问问自己，一生 到底想要做什么

您人生计划的第一步要弄清的首要问题，那就是您要认真地问问自己：“一生到底想要做什么，成为象谁一样的人？”

首先，把上面提到的这个问题在脑子里过一下。不要由于匆忙和头脑一热而随意得出一个结论。

考虑这个问题的时候，您要集中精力，在您常坐或常站立的地方，放松自己，忘记周围的世界，忘记一切烦恼和麻烦。

您用来制定人生计划的时间，对您来说应该是让您高兴和休养的时间。在这段时间里，您要自

我控制，不要看您周围发生的事情。不要考虑其他人会从您这里得到什么。

专注地考虑您自己究竟在期待着什么。

下面是几个问题，可能会有助于您思考：

- 象我现在这样生活到底会不会走运。
- 我现在是不是象我自己想的那样生活，还是按照别人期待的样子在生活？
- 我想在十年之内实现什么？
- 我年少时最美丽的、到现在还没实现的梦想是什么？

将上述几个问号多读几遍，它可以激发您的想象力。

准备好笔和纸，想法一出现马上就记下，不要修饰，要记得和您想象的东西一模一样。除您之外，不准任何人看。因此，不需要工整和措词。有些错误也无妨。

继续写下去，拓开您的思路，让手中的笔一页一页记下您丰富的想象力。

记下所有关于“我一生到底想做什么？成为象谁一样的人？”这个问题的想象。

在一所生活大学的培训班上，一位 32 岁的家庭主妇在她的计划本中这样写道：

“我的希望：我希望与这样一位男人结婚。他能把我看作是与她同等的伙伴。因为我在年轻时

很压抑。我那时就希望有一位伙伴，他能真诚待我、尊重我。他富有同情心。”

“事实上，我很失望，12年来，我与一位心胸狭窄的家庭暴君生活在一起。我经常有一种感觉，对他来说，我和其他家庭的女佣人没有什么区别。”

“我目前的结论：我不能做任何事情来改变我的命运。因为我不想让我的两个孩子处于困境。此外，我还能做什么？除了做一个家庭主妇和母亲外，我什么也没学过。”

“我的计划：自从我决定寻找我的幸福，我也首先考虑到了他人，我知道我可以改变我的人生。我打算以书面的形式通知我丈夫。今后，我希望他把我作为伙伴。”

“我准备在我们之间达成一个为期半年的协议。半年以后，如果目前这种关系没有好转的话，我准备离开他……”

还有一位妇女带来了她的人生计划手册，头两天，我让她认真考虑“我一生到底想做什么？要成为象谁一样的人”这个问题。但在绝大多数时间里，她一直面对空纸坐着，根本没有什么灵感。其他人把自己的希望和目标都列了一长串，可在这位妇女身上，想象力却象燃尽了一样。

在这两天里，她的思想一直为一个头疼的问

题所困扰：她那永不满足的母亲。“我的母亲”，开始，她想她不能改变母亲，她也不能克服困难，把母亲那些无法满足的愿望都记下来。

她没有冒险，只是客观地正视这些问题，最终，也找到了解决办法。

后来，她解释说：“当我第一次下决心认识我的问题并把它们写出来时，我觉得我从沉重的桎梏中挣脱了。我把所有这些事情从我的记忆里呼唤出来。我才开始设计我的人生。我同时也意识到，我完全是自动写出来的，就象我每天度日一样。”

毫无疑问，这是一个很特殊的例子。许多参加生活学校培训的人在他们的笔记本上都写下了自己的希望、计划和目标：

- 我希望少工作少赚钱，以便有更多的时间快乐地生活。
- 我不想再在我的上司来电话叫我的时候，全身发抖。
- 我想学会在我妻子逼我干某件事情的时候说：“不”。
- 我希望改变我长期的生活习惯，做到我行我素。
- 当我意识到我已经失去自我控制时，我想戒酒。

• 我想和我的一位朋友绝交，永远不再接近他。

对于“我一生到底想做什么，要成为象谁一样的人”这个问题，象上面所列的一样，每个人都会有不同的希望。

既然您的生活里存在使您不满意的东西，为什么您这么长时间都忍受着？对于这个问题，大多数人会说：“我还没有正确地认识到。”“我过去只满足现状。”或“我无法改变我的处境。”

我们当中的许多人还不明白什么是自己的生活想法，哪些是别人对您的期望。所以，我们常常根本不问自己：“我想做些什么？”而是满足于“别人有的，我也有了”或“别人认为是好的，我也赞同。”

我们接受了这种现状，但是我们没有花力气来证实它是否正确。

在这方面，我们不断地使自己适应周围的情况，磨掉自己的个性。我们不再知道我们对生活有什么要求。事实上，我们也不知道自己是谁了。

结果导致我们不再有自己的计划来发挥个人的长处，而是让他人来为我们的生活制定计划，按照别人期望的去做。

谁安于这种现状，他首先就不会努力来制定自己的人生计划。其后果就是他的生活盲目而不

再安逸。当我们察觉出这种生活多么不理想之后，那些具有设计匠心的人们早已做出了成绩。

当您认真地考虑过之后，也许您会有新的想法。您可以记下这些想法，它会使您迈开人生计划的第一步，那就是更好地认识自己，使自己明确您靠什么自立、您在哪个方面解放自己。

想一下您所有可能做的事情。

千万不要省略笔记这个步骤，不要认为它没有什么意思。它有可能是您人生计划的第一步，使您对今后生活中的一些困难有所准备。

可能您会不断地问自己：“我为什么要做这些事？我还要在哪些方面认真考虑一下。”

您也可能不会得出什么结论。但为什么您还没有开始思考您的人生，就过早地提出这个问题？

也可能您已经重新开始思考您的希望和计划，但您突然“发现”没有时间再继续下去了。

不仅是您，还有很多的人有这种“发现”。其实，这是一种后退，一种不适应的传统借口。

也许，您在把您的想法写出来的时候感到痛苦。很简单，那是一种非习惯性的做法。在这种情况下，您不要把这种记录看作是一种特殊的办法。而要把它看作是展开想象的一个延续。它的作用只是用来审视，以免使您把它忘记了。

当您认为自己已经经过了充分的想象，做了