

德国热销75万册的超级畅销书

君特

内心的懒猪狗

Günter
der innere Schweinehund

生活法则

[德] 史蒂芬·弗雷德里希/著
蒂姆·沃茨/绘



君特，一只可爱的懒猪狗，驻在每一个人的内心世界里，象征人们消极、负面的天性——懒散、迟疑、马虎、敷衍、草率、漫不经心……掌握了驯服懒猪狗的诀窍，你就能活出积极健康的人生。



吉林出版集团有限责任公司

君特

Günter

der innere Schweinehund

内心的懒猪狗

生活法则

[德] 史蒂芬·弗雷德里希 / 著

[德] 蒂姆·沃茨 / 绘 江楠 / 译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

生活法则 / (德) 弗雷德里希著; (德) 沃茨绘; 江楠译. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 8

(君特, 内心的懒猪狗)

ISBN 978-7-5463-6663-0

I. ①生… II. ①弗…②沃…③江… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第155768号

Published in its Original Edition with the title

Günter, der innere Schweinehund, für Schüler Ein tierisches Motivationsbuch
by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

©for the Chinese edition: Beijing Lezhixinda Book Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京Himmer Winco
永 固 兴 瑞 文化传媒有限公司独家授权, 全书
文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

著作权合同登记: 图字 07-2011-3293 号

君特, 内心的懒猪狗: 生活法则

JUNTE, NEIXIN DE LANZHUGOU: SHENGHUO FAZE

著 者: [德] 史蒂芬·弗雷德里希

绘 画: [德] 蒂姆·沃茨

译 者: 江 楠

出 版 人: 周殿富

责任编辑: 邹春芳 郑红霞

出版发行: 吉林出版集团有限责任公司

电 话: 010-58301408 58301498

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

字 数: 75千字 插图: 110幅 印 张: 7.125

版 次: 2011年9月第1版 印 次: 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-6663-0

定 价: 25.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

如果，我们每个人都该去哪儿看看，
却没人真的去；如果去的话，我们会去哪
儿？我们最后去了哪儿呢？

——库尔特·马蒂



君特是你内心的懒猪狗。
他生活在你的头脑中，
有时会给你一些错误的建议。

1. 君特，你内心世界的懒猪狗

这就是君特。君特是你内心的懒猪狗。他生活在你的头脑中，想保护你不受外界各种烦心事儿的困扰。当你要学些新东西或者必须努力做事情时，君特就会跳出来：“算了，先这样吧。”然后他会抱怨说：“这太辛苦了！”或者：“这件事反正你也办不到！”

这个内心世界的懒猪狗是极其懒惰的。他觉得，你和他一样懒惰，他应该给你一些建议，让你免受那些不必要的辛苦。这不是件令人愉快的事吗？

然而，君特的建议经常会引起不愉快。例如，你会和你的朋友争吵，因为君特对你说：“你总是对的。”或者你没有兴趣学习了，因为君特分散了你的注意力：“学习太无聊了，我更喜欢看电视……”或者你不相信自己了，因为君特这样劝你：“反正你什么也不知道。”

君特会让你变得懒惰，从这个意义上说，你确实舒服了很多。



君特是你的朋友，
他希望你过得好，
但是他经常不知道怎么做才是真正对你好。



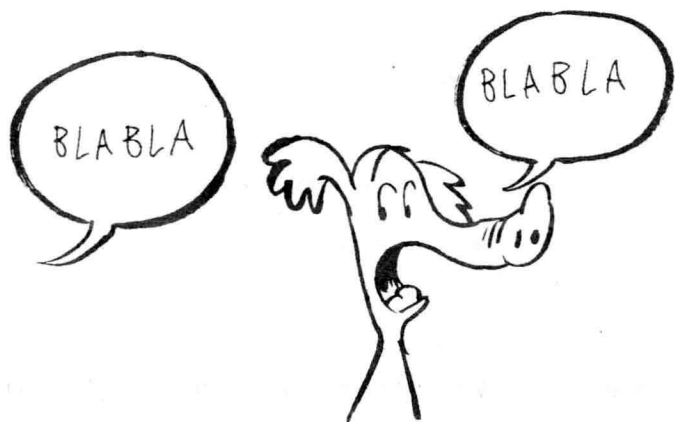
2. 君特是你的朋友

自从你来到这个世界，君特就陪伴着你。

早些时候，君特还是一只幼崽。在成长的岁月，君特与你经历了很多事情，你们有许多快乐时光：一起做事，一起上学。你做一切事情时，君特都在你身边。君特与你相伴多年，他是你十分要好的朋友。

君特每天都会给你很多建议，比如，“你手机上有一条重要的短信。”或者：“学习？明天也来得及。”君特希望你过得很好，这样的话，他也会过得不错。但是，有时他的建议是错误的。例如，你专注于某事时，短信分散了你的注意力；你必须马上学习时，君特建议你明天再开始。或者当你遇见困难想停歇一会时儿，君特喜欢说：“注意，赶紧工作。”君特就是这样，他往往会给出一些错误的建议。





君特喜欢在别人说过之后，
也跟着说。
但榜样不总是正确的！

3. 君特的榜样

也许你会问，君特从哪儿得来这么多建议，这些建议里，哪些对我们有好处。这十分简单，他是从其他人那儿得来的。因为君特很懒，不愿意自己去思考，他更喜欢别人对他说过之后，也跟着那么说。有很多人向君特灌输了他们的看法和观点，比如，你的父母、兄弟姐妹、祖父母、姑姑和姑父、朋友和老师，还有电视、收音机、电影和广告也影响了君特。当然君特也用一些并非自己总结的、狡猾的话语给你提供建议，比如，“成年人总是对的。”“安德里亚很笨。”“数学十分重要！”“喝酒很酷。”这一切，君特都是从大人们那里听来的。

但是，其他人不可能总是知道什么对你来说是正确的。成年人不总是对的，或许安德里亚很聪明，或许你更喜欢英语而不是数学，或许酒精会令你感到不愉快。由于君特轻易就被影响了，以至于有时候你也会不确定，什么是正确的，什么是错误的；你该相信谁，是你自己还是你的榜样？



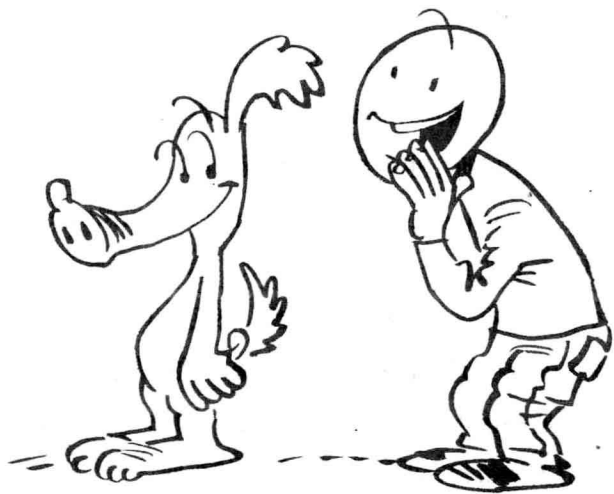
每个人看到的世界都不一样。
当你用自己的方式看世界时，
当然也没有问题。



4. 每个人的世界都不一样

人们总是相信别人告诉他的事情，或者自己经历过的事情，比如，拜仁慕尼黑队比沙尔克 04 队强大；Hip-Hop 音乐比摇滚音乐好听；也许相对于醋焖牛肉，你更喜欢吃比萨饼。这一切都是有原因的，你的同事是拜仁慕尼黑队的球迷；你的姐姐喜欢在 Hip-Hop 俱乐部狂欢；你的父母愿意同意意大利人交往。所有这一切都没有问题。然而，其他人想的可能是另外一面：与拜仁队相比，他们更喜欢沙尔克 04 队，他们倾向于听摇滚乐，喜欢吃醋焖牛肉。为什么呢？因为他们内心世界的懒猪狗告诉他们的是另外的东西。

每个人都有不同的经验，并且用自己的方式体验着世界。就是说，每个人都有自己的世界观。其实，你不必总是听从君特的建议。当你专注于某事时，什么真正对你有好处，你是该听从自己的安排还是别人的意见……这一切，你完全可以自己决定，而不是听从榜样的错误的建议。对于君特的建议，也是如此。



很多人幸福、健康、成功。
他们能够给君特好的建议。

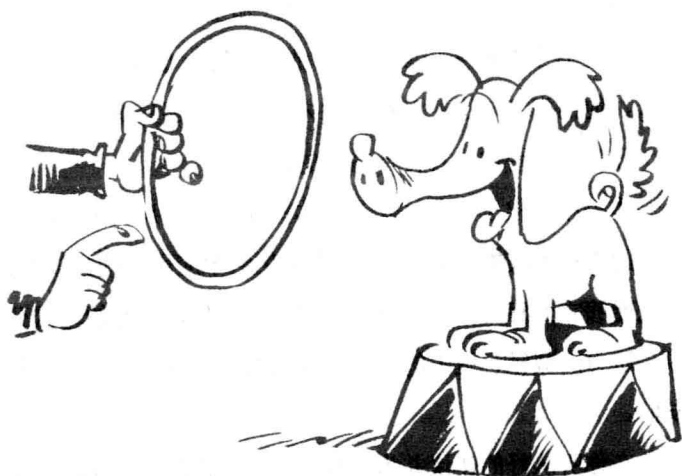
5. 一些好建议

也许你会问，从哪里能知道，哪些东西对自己有好处。一种聪明的办法是，直接从成功的人那里获得。归根结底，在这个世界上有很多成功的人，他们幸运、健康、有成就。那么，他们肯定知道，怎样对待内心世界的那只懒猪狗。当然，你也可以给你的君特一些好的建议。

本书中列出了一些好建议。这些建议是从那些善于应付事情的人那里收集来的。当你在实际生活中应用这些建议时，你就能够立刻感受到一些真正的成功，比如，更好的考试分数、压力的减轻、更多的自信、和蔼的父母和友善快乐的朋友们。

在你听从好的建议并为之改变时，君特也会为此感到非常满意。

当君特采纳这些建议时，
生活将变得更美好。



6. 一切都将变好

“跟着那些建议改变，就会幸福、健康、成功？”君特问道，“为什么呢？”试想一下，你的生活每天改善一点点，每天都在进步，这有什么不好的吗？可以这样说，如果我们改变了，就会减少许多无谓的争吵，拥有更多的时间，更快地掌握知识，有真正的朋友……并且一定还会有很多你不知道的好主意，这些主意将会使你的生活变得更简单。

“可是，我不知道该怎么办……”君特的懒惰又开始起作用了。他嗅到一些新的东西在里面，这让他感到不舒服。君特已经不再是当年的幼崽了，但幸运的是，他还极其年轻。当我们不断长大时，这些内心世界的懒猪狗也会逐渐变胖，发福，变懒惰，不思进取了。

最好的办法是，尽可能早地给他们提供一些好建议，这样，我们晚些时候就不必很辛苦地同他们进行抗争了，并且能够极好地同他们共事。

四个重要的生活领域：

1. 怎样看待你自己？
2. 怎样同其他人交往？
3. 怎样完成你的职责？
4. 怎样度过你的业余时间？

