



LIFE PLANNING HANDBOOK

从现在开始向快乐和成功迈进

一生的计划行动手册

新华出版社



BALANCE

LIFE PLANNING HANDBOOK

从现在开始向快乐和成功迈进

一生的计划行动手册

《一生的计划》项目组◎编

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的计划行动手册/《一生的计划》项目组编.
—北京:新华出版社,2003.4

ISBN 7-5011-6147-X

I. —… II. —… 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(2003)第 021668 号

一生的计划行动手册 《一生的计划》项目组 编

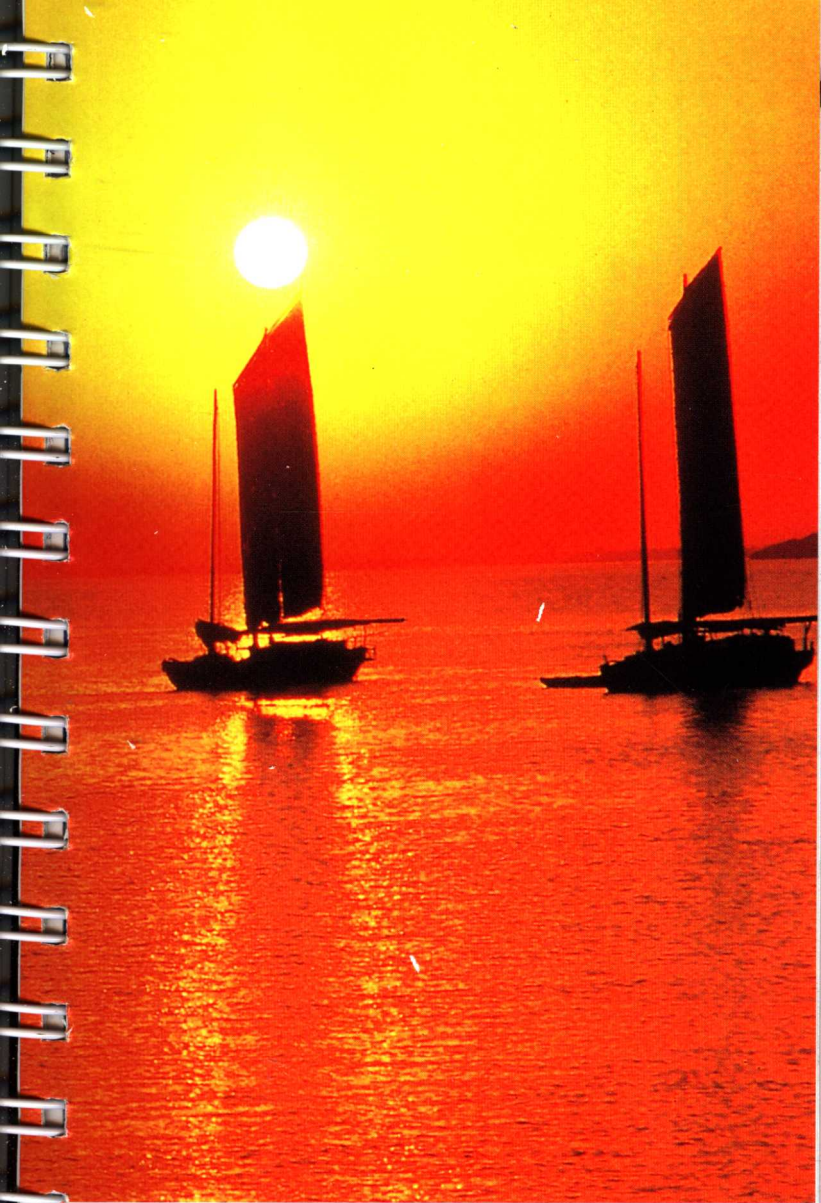
*

新华出版社出版发行
(北京石景山区京原路8号 邮编:100043)

新华书店经销
北京振宏福利印刷厂印刷

*

880×1230毫米 1/32开本 8.5印张 100千字
2003年4月第一版 2003年4月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-6147-X/G·2245 定价:28.00元



如何使用本手册以帮助你获得一个快乐、成功的人生

布兰德的世界是一个“行动的世界”，在这样一个世界里，他使美好的事情得以发生，并且使人们从中受益。

—— 查尔斯·A·贝克



前言

该行动手册能提供什么

在心动和行动之间存在巨大的障碍。我们绝大多数人都曾有机会接触到心灵励志的图书、CD、唱片等，并被激发起斗志和梦想。不幸的是，在这些人中，只有极少数的人能付诸行动，并确切切改变自己的生活。

格莱恩·布兰德首先是一个取得了巨大成功的保险业巨子，其次才是生涯规划经典之作《一生的计划》的作者。

布兰德推崇行动，他希望你了解并接受布兰德成功方法之后，不要有任何迟疑，立即行动起来。这本手册根据平衡这一自然法则，发展出一套平衡生活训练方案，它充满着行动的气息，是你迈向快乐成功的生活所不可缺少

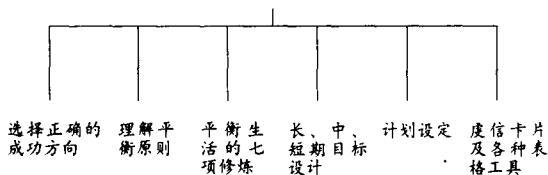




的工具!

《一生的计划行动手册》是本特别的书,它在出版之后到你手中只是个半成品,它需要你的行动来完成它,并成为一本独一无二的属于你的书。作为一个工具,它将在六个方面为你提供卓越帮助:

《一生的计划》行动手册



一、帮助你清楚什么样的成功是你真正想要的。

现在“成功”可能是一个使用频率最高的词,有许多人在阐释着彼此矛盾的成功理念,而在现实生活中,关于成功现象的讨论更是纷繁复杂,本手册第一篇引领你从暂时的表象解脱出来,将眼光投注于关于成功的古老原则。这些原则经过了时间的考验,是一个人获得真正成功的基石。

本手册第二篇比较了两种不同方向的成功



观，一种是以价值为方向，一种是以自我为方向，在对这两种成功观仔细比较后，你一定会做出正确的判断。

二、帮助你了解并接受布兰德行动计划中的核心理念：平衡原则

在本手册第三篇你将会理解平衡是自然法则的本性，因而幸福从所有事物之间的平衡中产生。平衡原则不是一个玄而又玄的概念，它是一个具体的，可捉摸的行动准则，平衡原则应用于我们每个人的生活中，就意味着保持精神、财政、教育、娱乐四个领域的平衡。

三、帮助你发现自己在生活中是否平衡，并提供保持生活平衡的七项修炼

在第四篇，你会有一个令人兴奋的发现，在生活中保持平衡是可以通过训练得到的，你将会理解并接受保持平衡的七种力量：

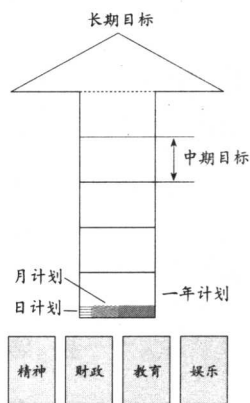


	B elief	信念
	A ction	行动
平	L ove	关爱
	A lways	始终如一
衡	N ature	自然和谐
	C ontrol	自律
	E fficiency	高效率

检视自己的长处和不足，并有意识训练自己，你一定会成为一个平衡的成功者！

四、帮助你完成个人宣言并制订长、中、短期目标

在第五篇，第六篇你需要认真思考并回答一些问题，这些问题的目的在于帮助你完全清楚你个人的生命的意义，并制订出你的长期(终生目标)、中期(5年)、短期(1年)目标。





五、帮助你制订一个围绕着实现目标的计划

在第七篇提供了形式多样的时间计划工具。你可以依此制定目标，该目标要求清晰、明确，然后根据提供的计划工具去实现它。

六、本行动手册提供了6张虔信卡片及2003年年历及进度检视表，这些工具能在你设定目标和制订计划时提供支持。

编排这本行动手册的目的是让你透彻理解布兰德方法，并养成利用目标和计划工具来安排你生活的习惯。如果你已经接受了布兰德成功方法，并已熟悉该手册中的目标设立和计划工具，你可以直接订购 Tempus 效率手册，作为全年目标及计划管理工具。

对使用者的几点建议

《一生的计划行动手册》是本独特的书，它最独特的地方在于你是这本书的作者之一。按照这本手册的设计，你一天天用行动完成它，当你翻到最后一页，并成功地实现了一个短期



目标，你会感到快乐和自信，更重要的是，你已经形成了成功的习惯，并走在了正确的道路上。

为了更有效地使用这本手册，我们提请你注意以下建议：

★ 因为该手册内容相当于一次生涯规划咨询，内中提出了许多问题，目的在于帮助你客观了解自己，所以请你务必诚实地回答，记住，你是这本手册的作者，也是惟一的读者，决不要自欺欺人。

★ 当你设立目标和制定计划后，可以将你的时间安排计划送给相关的人，得到你周围的人的支持。

★ 将行动手册随身携带，确保你每天能够几次看到自己的目标和计划。

★ 在你完成这本行动手册后，妥善保存它，它有可能是你一生中最大的一次转变的见证。

★ 如果可能，邀请你亲人和朋友一起开始行动之旅，大家组成一个成功理事会，彼此鼓励、提醒，这有助于你的目标达成。

★ 不要完美主义，对自己留点宽容。过



于追求完美，会让你感到很累，甚至可能难以持续下去。要知道即使是有长期计划安排习惯的人，他也不可能在生活中100%按计划行事。再说习惯不是一天造就的，留一点宽容，意味着多一分坚持。

上帝助自助之人

有一个虔诚的信徒在大萧条时期失业了。一天，他来到教堂，跪在那里祈祷：“上帝，求你怜悯，也求你施恩于我，赐给我一份工作。”然后欢欢喜喜地回家了。

显然，上帝好像没有应许他。几天过后，他又来到教堂，满脸忧愁，这次他花了更长的时间祷告，“上帝，怜悯的主人，求你垂听我的祷告，孩子要上学，房子要付款，我迫切需要一份工作。求你赐给我一份工作。”

过了几天后，这个可怜的人又来到教堂，神色更委顿，这次他几乎用了半天的时间来祈祷：“上帝，为什么你还不赐给我一份工作，我们的生活已经难以维系了。”之后，他满面哀戚地回家去了。



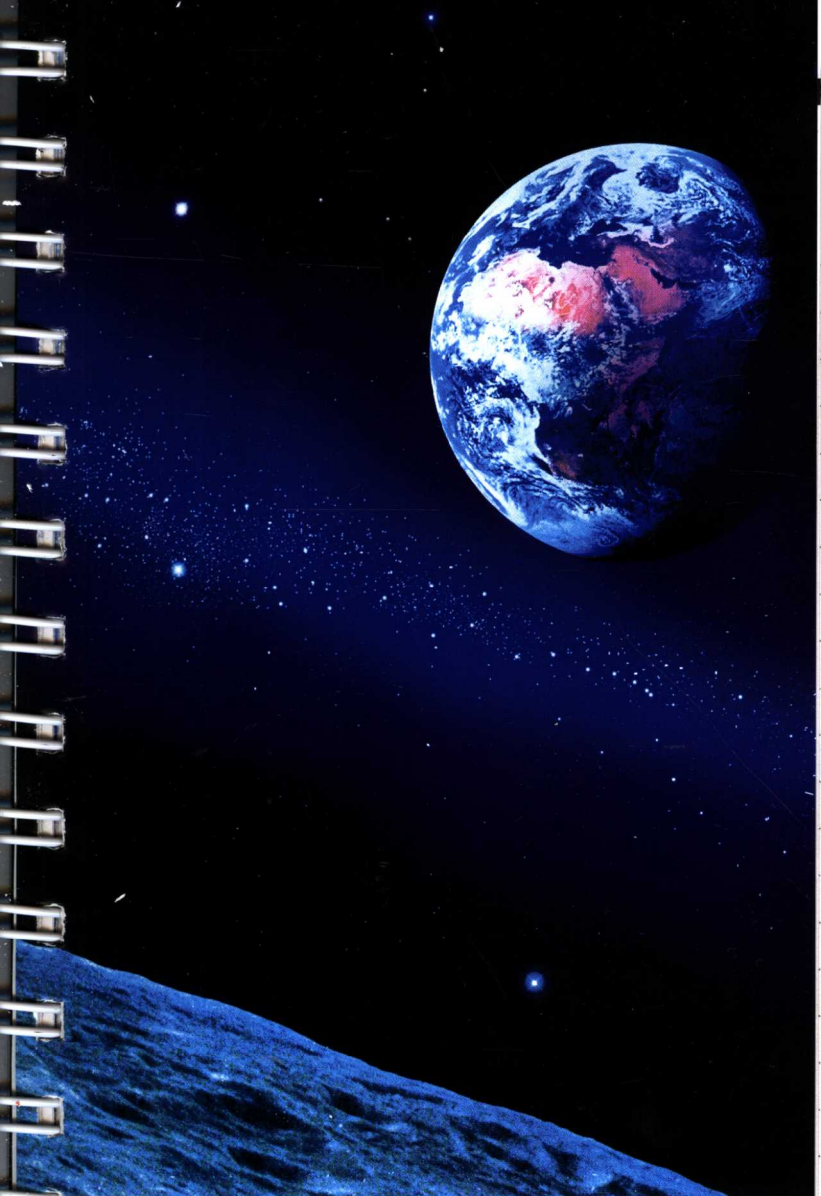
圣彼得不忍看见这一幕，他问上帝，“主啊，你为什么没有帮助他呢，看他是这样虔诚，又这样处境艰难？”

上帝说：“我已经帮助他了啊，我在他所在社区的每一个机构、工厂、商店都已为他预备了一个工作位置……”

彼得迫不及待地问：“那他为什么还在求你呢？”

上帝说：“他从没有向这些工厂、商店、机构申请一个工作位置，他每天却在家里等待我赐给他工作。他不出门，我也无法帮助啊！”

再伟大的梦想，再精确的计划，如果你不主动行动起来，迈开你的步子，都不会对你有任何帮助。我们惟一希望你就是行动起来，只要你去做，你就不会失败！



第一篇 古老的成功原则

朋友，你不可只满足于在平原驰骋，当力求攀登顶峰，山顶上的空气多么清新，露珠是何等璀璨晶莹，住在高山上的人们高雅俊逸，他们推开窗户，就可以看见圣城新耶路撒冷。

—— 考门夫人



有

一个人要去外国，就叫了仆人来，把他的家业交给他们。

根据各人的能力大小，交给他们不同数量的银子；一个给了五千，一个给了二千，一个给了一千，他说：“管理好我的财产。”就去外国了。

那领五千的，随即拿去做买卖，另外赚了五千。那领二千的，也照样另赚了二千。但那领一千的，却挖个洞，把主人的银子藏起来了。

过了很久，主人回来了，和他们算账。

那领五千银子的，又带着那另外的五千来，说：“主人！你交给我五千银子，请看！我又赚了五千。”

主人说：“好，你在我委派的小事上忠心，我委派你做更大的事情，你可以进来与我同乐。”

那领二千的也来了：“主人啊！你交给我二千银子，请看！我又赚了二千。”



主人说：“好！你在我委派的小事上忠心，我委派你做更大的事情，你也可以进来与我同乐。”

那领一千的也来说：“主人啊！我知道你是个严厉的人，我就害怕，去把你的一千银子埋藏在地里；这是你给我的银子。”

主人回答说：“你这个又坏又懒的家伙！你当把我的银子放给兑换银钱的人，到我来的时候，可以连本带利收回。”

“夺过他这一千来，给那有一万的。”

“因为凡有的，还要加倍给他，叫他富足有余；没有的，连他所有的，也要夺过来。”

“把这无用的仆人，丢在外面黑暗里，在那里必要哀哭切齿了。”

这是世界上最奇妙的一则关于成功的故事。你可能会说，等等，这个故事好像并不如你所说的那样令人印象深刻。是的，现在我们每天都有机会接触到许许多多关于成功的书籍、磁带、演讲，我们听了许多令人激动的事情，相比较起来，这个故事似乎并不特别精彩。

然而，确确实实，这个故事蕴含着深奥的智慧。卡耐基、拿破仑·希尔、奥格·曼狄诺、