

芝麻开门系列



Qiu Bian 50 Zhao

[中国台湾] 易冬莉◎著

美好的生活愿景，靠的是努力打拼，
还要靠细致的规划。

求变 50招

快乐过活又该思考什么？
生活的90%是可以被计划的，
人生最关键的50道问答题提醒引导你找到思考的原点，
规划出好日子的蓝图。

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



Qiubian 50Zhao

[中国台湾] 易冬莉◎著

求变

50招



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

求变50招 / 易冬莉著. —合肥: 安徽文艺出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5396-3211-7

I.求… II.易… 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(2009)第075588号

引进图书合同登记号:1209659

台湾雅书堂文化事业有限公司授权出版

求变50招

易冬莉 著

责任编辑: 欧子布

出版: 安徽文艺出版社(合肥市圣泉路1118号)

邮政编码: 230071

网 址: www.awpub.com

发 行: 安徽文艺出版社发行科

印 刷: 合肥中德印刷培训中心印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 7.125

字 数: 100,000

印 数: 6,000

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5396-3211-7

定 价: 15.00元



前 言

“如果你不知道要往哪里去，那通常你哪里也去不了。”生活的忙碌，使我们在纷繁中充满迷茫。我们到底要做什么？向左走？向右走？怎样为将来做选择？也许，现在你该停下来仔细想想这些问题。

人生之旅从选定方向开始，有方向的帆是顺风的，没有方向的人生只会绕圈子。以一个人的寿命为七十岁计算，除掉睡眠和工作，人生其实只剩下三分之一的时间（二十三年）由我们支配。前人总结了许多人生经验，而我们要想达到理想的生活境界，却仍然不是件易事。竞争的社会，人人都在竭力向上攀登。同样的生存状态下，有的站在巅峰，有的则只有仰望兴叹。如果能制订一份合理的人生计划，将未来展现在眼前，谁不愿花生命百分之十的时间去规划人生，

以得到其余百分之九十九的高质量生活呢？

成功大师安东尼罗宾曾说：“有什么样的目标就有什么样的人生。”尽管此言非虚，但仅有方向就够吗？不。良好的动机只是条件，把动机转换成行动，才能将梦想变成现实。其实，“人生设计”的理念，要求的是在人生的每一分钟里，都要有像水晶一样清晰、坚定的奋斗目标。它的核心思想就是：“个人努力”不能是盲目的。这个目标并不需要一生不变，是可以根据情况不断调整的。

我们在进行人生设计时，还要把集体的意志与需要考虑进去，要努力把自己和他人凝聚成一个生命共同体。随着年龄的增长，在进行人生设计时你会发现选择愈来愈少；但是当你的态度愈来愈认真、愈来愈诚恳，你的设计也愈来愈贴近现实，贴近集体的目标，这时你会发现实现目标其实并没有想象的那么难。

本书以人生中最关键的五十道题，将复杂的人生分解为一个个目标和计划。如果您对照自身情况逐一分析思考，并认真去实践，便能设计出一份完美的人生蓝图，朝圆满的生活迈进。



求变
50招



目 录

前 言 / 1

实现完美人生,从正确规划开始 / 1

认识自己,并自我评定 / 7

鸟儿会飞,鱼会游泳——试着挖掘自己的天赋 / 12

你的愿景是什么? 你能充满感情地将它

表达出来吗? / 19

解析你的人生目标 / 23

模仿是成功的快捷方式 / 31

芝麻开门的魔法:外形和谈吐 / 33

漫游书海,吸收人生营养 / 37

求知若渴:自我教育计划 / 40

投入的事业要有激励因素 / 42

打造人生座右铭 / 46

了解个性特点,掌握优势与劣势:DISG分析 / 49

创新计划:借鉴并超越竞争者 / 53

人际关系是一种实力 / 57

爱情能改变人的一生 / 59

家庭是放心的地方 / 65

良好的信誉加速你的成功 / 70

第一印象很重要,良师益友不难寻 / 73

资源整合,建立智囊团 / 79

职场竞技秘诀:个性与沟通 / 83

决策关键:学习与思考 / 88

既要说,也要做,行动决定结果 / 91

超强记忆是成功的利器 / 96

重视细节,好运来临 / 99

科学的生活方式:简单化、懂取舍 / 102

态度决定高度 / 108

不要逃避困难 / 111

重视危机,才有转机 / 114

怎样抓住手中的机会 / 117

统筹安排时间的重要性 / 120

分清主次,先做最要紧的事情 / 124

时间管理之道 / 131



- 财务管理 / 137
- 收支平衡:解析财务计划 / 143
- 管好现金,另辟财路 / 151
- 跳上人生舞台秀自己 / 154
- 警惕身体的信号,打造健康人生 / 158
- 舒展身心:自我健身计划 / 164
- 放飞情绪:娱乐计划 / 168
- 做个生活的艺术家 / 172
- 人生总体规划 / 176
- 怎样拟订一个长期计划 / 182
- 七年风景线:订出人生阶段的愿景 / 186
- 年度培养计划 / 189
- 月计划是衡量目标进度的最佳方法 / 194
- 周计划表 / 196
- 日计划表 / 199
- 庆祝的重要性 / 205
- 人生旅途中的鼓励者 / 208
- 和自己订约 / 211



实现完美人生,从正确规划开始

我是谁?我能做些什么?我打算怎样度过自己的一生?在生命旅程中,我们不断提出问题,或者拒绝思考一些问题,然而没有什么比以上三个问题更能深入到我们灵魂的深处,更能影响我们的一生。

古老的命题贯穿人生的始终,使人生的诸多方面能够圆融在一起。聪明的人生如珠链,利用古老命题的丝将各个方面串联起来,既有整体的可观性,又有细节的美。糊涂的人生如布袋,将一切零碎统统装起来,没有主题。

世界是如何创造的,世事背后是否有一个意愿或意义?人死以后真的还有灵魂存在吗?我们应如何生活?

这是对短暂的人生提出的大问题。一家德

国画报社曾经派记者走遍全国询问一个问题：能告诉我你生活的意义吗？

肉食店老板反问道：为什么要有意义？

音乐家奥利夫说：“最重要的是证明自己。”

这样的回答可以一直继续下去。有一点很明显：回答人生意义的问题并不容易，但能够提出这个问题是极为重要的。本书要帮助读者拥有一个由自己设计的未来，获得从容的人生，前提是，我们必须真的拥有可以坚守的东西。我们之所以要寻求这些问题的答案，是因为倘若我们活在这个世界上根本没有意义的话，是让人无法承受的事。若要追求一个充满意义的人生，就要好好地思考一下何为“人生”。

人生是很复杂的，怎样认识自己呢？专家已经归纳出来了，人的生活，是这样的三层楼：一是物质生活，二是精神生活，三是灵魂生活。你希望达到哪个层次？





我在哪一层？

第三层楼灵魂生活	宗教信仰,探求人生的究竟。
第二层楼精神生活	学术文艺。
第一层楼物质生活	追求衣食住行,尊荣富贵。

有句老话说:“蠢人无计划。”尽管计划并不意味着一切都会准确无误地实现,但计划仍然有十分重要的意义。你对计划的认识是否有盲点?不妨试着回答下面的问题。

测试:7个是非题

1.人生无法计划——无论如何也不会像你设想的那样。

☐是 ☐否

提示:计划非常重要,当你有计划,才能知道自己是否偏离了航向。

2.我手中的工作十分重要,没有时间去考虑人生计划。

☐是 ☐否

提示: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。

3.我每天都有详细的日计划,它可以帮助我
理顺生活。

☐是 ☐否

提示:日计划是仰视图,即所谓以井底之蛙
的眼光来看问题。而我们需要的是对全局进
行鸟瞰。

4.定期休息可以帮助我重新充电,再次把握
生活。

☐是 ☐否

提示:我们当然需要体力上的恢复,但是假
期本身不能解决生活意义的问题。只有明白行
动的意义,才能真正地停下来休息。否则,即使
休假一年也不会解决人生愿景、价值观和生活意
义等问题。

5.良好的教育背景能保证我一直发展下去。

☐是 ☐否

提示:好的教育背景虽然是事业发展的基
础,但还远远不足以带来真正的成功。除了良好





的教育这一因素外,成功的事业还需要准确的、文字性的计划。

6.我懂得如何安排时间和生活,使它在我的掌握之中。

☐是 ☐否

提示:大部分人都是知识的巨人,却是行动的侏儒。

7.我有许多方法。因此,我可以安排自己的生活。

☐是 ☐否

提示:重要的不是正确地做事,而是做正确的事。

你认为以上哪几种说法正确? 正确答案可能出乎你的意料:全部是“否”。

通过以上的测试,使我们认清了一些普遍的错误观念。同时,它们也引发出许多让人思考的问题。

你要为自己训练出独特而创造力极强的头

脑,并为这个头脑寻求正确的目标。经由周密的计划,你会发现自己不但可以达到一个又一个目标,甚至连火箭都可以造出来!





认识自己,并自我评定

如果社会是一张地图,那么你就是图中的一点。怎样精确描述你现在的位置?让我们对目前的处境进行评估:你是否满意现状?若不满意,说出不满意的原因。

《当代心理》杂志中有一篇研究文章证实:长期的压力会降低免疫系统功能,损害身体健康,会使既有的病情恶化。心理免疫学家罗纳德从85项调查中得出这个结果。好消息是:行为疗法有明显的效果,甚至对免疫系统大有益处。

观察过转轮中可爱的小仓鼠吗?小仓鼠用了许多力气,却原地未动。因为它从不知道自己为什么要不停地奔跑。一个连自己都还没认识清楚的人,无论拥有多大成就,还是会有虚无的感觉。所以赶快行动,先从认识自己开始吧。

阅读下表,填写出自己的现状、特点和对人生的态度。

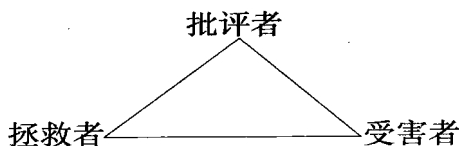
	现状	特点	对人生的态度
对自己缺乏了解的人	从未深刻地挖掘潜力,不知道自己有哪些天赋和才干	从事一些与天赋根本不相干的工作,没有乐趣	嫉妒他人、灰心丧气
不知道生活方向的人	因为各种原因对生活没有方向感	从未有过值得追求的目标	过一天,算一天
知道人生的方向,却没有积极行动的人	找各种借口不去做重要的事	无法实现自我,愿望与实际落差太大	缺少动力,缺少主动性
知道人生的方向,并积极行动的人	了解自己的天赋和潜力,生活有方向	积极主动,工作有乐趣	思考并积极实践

你是哪种类型的人?

	现状	特点	对人生的态度
你自己			

是什么原因影响我们积极而创造性地设计自己的生活? 大部分人容易陷入三种角色:批评者、拯救者、受害者。





受害者：他们总是将自己的痛苦归咎于所有人，除了他自己；上至总统，下至主管、同事、孩子、伴侣、天气，没有什么东西能够安慰这个罪恶世界的受害者。

拯救者：他们总是出现在受害者周围，感觉自己很高尚、充满同情；总是针对危急情况，对现在和以后真正重要的事物缺少考虑。如果受害者的生活力量源于对自己的同情，拯救者的动力则是表面的行动主义。

批评者：他们总是把责任推给别人；与陷入自怜的受害者不同，他主动攻击他人，抱怨、谩骂、争论。这样的人从不承认自己有错误，总是要别人来承担工作的失败。

是什么原因使人们对待困境时的态度有天壤之别呢？这跟是否制订人生计划有关。拥有人生计划的人，对自我认识清晰，更能了解周围的环境，从而在面对问题时，知道找寻原因并解