

●自我開拓●01

怎樣設計 你的一生

明瞭你的一生究竟想做什麼

發掘你豐富的潛能和想像力

才能實現屬於你的美麗夢想

建造理想的生活空間

以自己需要的方式生活

創造屬於你的幸福和成功

●馬誠 譯

•自我開拓•01

怎樣設計 你的一生

•馬誠 譯



方 智 出 版 社

國立中央圖書館出版品預行編目資料

怎樣設計你的一生／馬誠譯。——初版。——臺北市：方智，民82

面； 公分。——（自我開拓系列；1）
ISBN 957-679-094-8（平裝）

1.自我（心理學） 2.修身

177

81006669

©方智出版公司 1993

版權所有 翻印必究

「自我開拓系列」 怎樣設計你的一生

定價
140
元

譯者——馬誠
校對——楊婷婕、葉雪幸、李雪麗
發行人——向美容
出版者——方智出版公司
社長——曹又方
總策劃——黃榮輝
監製——林永潔
編輯部——吳玉文、唐宣喻、林庭好、孫適珍
美術編輯——陳正弦、劉惠玲
發行部——黃國興、王朝聖、陳月麗
財務部——簡玲觀、楊一蘭、郭容君
社址——新店市寶橋路235巷6弄4號6F
電話——九一〇二四九八（代表號）
發行部電話——九一〇二四九八
郵撥帳號——一三六三三〇八一 方智出版社
排版——正豐電腦排版有限公司
印刷——祥峰印刷廠
法律顧問——蕭雄淋律師
行政院新聞局出版業第四三六一號
中華民國八十二年元月初版
中華民國八十二年十一月三刷

ISBN-957-679-094-8

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in R.O.C.

前言

我們之中許多人，早已忘記自己一生中最美麗的梦想，而甘願在平淡中一事無成地虛度時光。或許偶而還會有人爲之惋惜，但這種憂鬱的心情往往只得出一種結論：「真遺憾，世界和我們想的完全不一樣。」

其實，我們不應放棄自己的梦想，因爲：

- 第一，你根本尚未努力做它，使它達到最完美的境界。
- 第二，你沒有一個可以一步步實現的具體計劃。
- 第三，你根本不相信它可能實現，於是便自動放棄它。

所以，現在我要告訴你，一個美好而具體的人生計劃是可以幫助你克服這些障礙的。

制訂你人生的計劃應該像交朋友一樣，爲了使你的一生計劃得更好，你必須做出兩種決定：

第一種決定：我積極地接受我的人生計劃。

所謂積極就是說：我要常常帶著筆記本和筆，把我每一個想法、每一個主意都記下來，使我的計劃有一個很好的實現順序。

第二種決定：我決定我的人生計劃就是用最短的時間，做一個獨立自主的人。

我制訂我的人生計劃就是要使自己生活得更好、更幸福和更有自信。因此，我把重點集中在我要做什麼這件事情上，而不去考慮別人對這件事的看法。

當你第一次決定按照這個指南來採取新步驟時，就要決定如何做好這項工作。同時，你最好每天拿出半小時來計劃你的生活和工作，而不是每週兩個小時。

由於這個計劃會給你帶來許多好處，故我建議你要經常考慮這個問題：你必須時常問自己：「我今後還應該做些什麼？」或提醒自己：「我制訂了一個人生計劃，就表示我已經比其它人前進了一大步。」

總之，鼓起勇氣把它當成朋友來看待，那麼，最終你才是真正為自己工作、為自己而活。

目 錄

前言

0
0
1

怎樣設計你的一生

第一步 明瞭自己一生到底想做什麼

0
0
9

第二步 將希望落實於紙上

0
2
1

第三步 如何追尋你的幸福和成功

0
3
1

第四步 不必捲入金錢的誘惑之中

0
4
7

第五步 建立理想的生活圈

0
5
5

第六步 要有自信，不要受命運擺佈

0
6
7

第七步 發掘你豐富的想像力

0
7
9

第八步 以自己需要的方式去生活

0
8
9

第九步 讓健康永遠伴隨你

1
0
1

怎樣挖掘你的潛力

1	等待你發掘的五種力量	1 1 1
2	自我相信的力量	1 2 3
3	來自潛意識的力量	1 4 3
4	全神貫注的力量	1 6 5
5	持之以恆的力量	1 9 3
6	以柔克剛的力量	2 1 1

• 生一的你計設樣怎 •

第一步

明瞭自己一生到底想做什麼

了解什麼是自己的生活想法，
什麼是別人對你的期望，
才能做個獨立自主的人。

你人生計劃的第一步所要弄清的問題，便是你要認真地問問自己：「在一生中，我到底想做什麼，成爲一個什麼樣的人？」

首先，把上面這個問題放在腦子裡思考一下，不要由於一時衝動或突然想到而隨意得出一個結論。

此外，考慮這個問題時，你要集中精神，在你常坐或常站立的地方，放鬆自己，忘記周圍的世界，忘記一切煩惱和麻煩。

你制訂人生計劃的時間，對你來說，應該是讓你高興和休息的時間。所以在這段時間裡，你要自我控制，不要注意周圍發生的事情，不要考慮其他人會從你這裡得到什麼。

總之，專注地考慮你自己究竟在期待什麼。

下面這幾個問題，可能有助於你思考：

· 我目前的生活會不會為我的將來帶來不錯的命運？

· 我現在是過著自己想要的那種生活，還是按照別人期待的方式生活？

· 我想在十年之內實現什麼願望？

· 我到現在還沒實現的夢想是什麼？

將上述幾個問號多讀幾遍，它可以激發你深藏已久的想像力。

同時準備好筆和紙，當想法一出現就馬上記下，且不要修飾，要記得務必和你想像的東西一模一樣，此外，除你之外，不准任何人看。因此，不需要工整和措辭，有些錯誤也無妨。

按照這方式，繼續寫下去，拓開你的思路，讓手中的筆記下

一頁頁豐富的想像力。

這麼一來，你也就記下所有關於「我一生到底想做什麼？成爲一個什麼樣的人？」這問題的答案了。

曾有一位家庭主婦在她的計劃中這樣寫著：

「我的希望：我希望與一位這樣的男人結婚：一位把我當做與他平等的夥伴。雖然我年輕時非常內向，但我那時就希望有一位好伴侶，真心待我、尊重我，且富有同情心。」

不過，事實上，我很失望，這十二年來，我與一位心胸狹窄的家庭暴君生活在一起。我經常有一種感覺，對他來說，我和女傭好像沒有什麼差別。

我目前的結論：我不能做任何事情來改變我的命運，因爲我不想讓我兩個孩子處於困境。所以，我還能做什麼呢？除了做一

個家庭主婦和母親，我什麼也沒學到。

我的計劃：我決定尋找我的幸福，我首先考慮到了他人，而後我知道我可以改變我的人生，我打算以書面形式告知我丈夫：今後，我希望他把我當作夥伴。

我準備在我們之間達成一個為期半年的協議。半年以後，如果目前這種關係仍沒有好轉的話，我準備離開他……」

還有一位婦女帶來了她的人生計劃手冊，頭兩天，我讓她認真考慮「我一生到底想做什麼？要成爲一個怎麼樣的人」這個問題。但在絕大多數的時間裡，她一直對著白紙發呆，沒有一點靈感，在這位婦女身上，想像力似乎已燃盡了一樣。

在這兩天裡，她的思緒一直被一個頭疼的問題所困擾：她那永不滿足的母親。一開始，她認為她不能改變她母親，而她也