

<<最有智慧的活法>>

图书基本信息

书名：<<最有智慧的活法>>

13位ISBN编号：9787115295354

10位ISBN编号：7115295352

出版时间：2012-10

出版时间：人民邮电出版社

作者：迈克尔·赫佩尔

页数：206

译者：段鑫星

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;最有智慧的活法&gt;&gt;

## 前言

多数人听天由命——大错特错 挑战一下自己： 双腿微微分开站立，感觉如何？如果有人轻推了你一把，我确信你依然能保持原来的姿势，这很简单。

现在单脚站立，是不是有点不稳？但你还是能很快调整好，然后找到平衡。

接下来，还是站立，抬起头，闭上眼睛，把一条腿抬起来，越高越好。此时保持平衡是不是很难？

不过，最后一种情况也许就是你现实生活的写照：你努力让自己的工作和生活得以平衡。大多数人会认为，如果一个人在某个领域取得成就，那么，他生活中的其他方面就会被忽视。但是在我看来，只要你睁开双眼，双脚牢牢地站在你应在的位置上，并且知道如何把控生活的各个领域，你就完全可以做到各方平衡。

本书告诉你，只是通过几个简单的步骤，你就能做到平衡。借助“生命之轮”这个强有力的工具，你很快会明白自己在哪些领域已经做得比较好，还需要对哪些领域加强关注，如此便能将精力和宝贵的时间集中在特定领域上，也就是你最需要关注的方面。

事实上，当你知道如何做后，事情就会变得很容易。秘诀全都在这里。

本书是你通向精彩人生的私人向导。你将从本书中获得最大的满足感、幸福感和成就感，你会经历人生最愉悦的时刻，体会到目标实现的快乐。

我们要做的就是，把我们那杂乱无章的生活分解为几个关键部分，例如，工作、家庭、金钱和健康。你肯定不想马上面对生活的所有方面，所以我会帮助你，分别在各个方面给自己打一个分数，以此来判断哪个方面是你当前最需要关注的（得分最低的方面就是最需要关注的，通过这样一个简单的行动就能取得巨大的改变，同时这也是见效最快的）。

然后，我们把每一部分再分解成更小的部分，这将重新给你一次机会，让你认清并提高自己亟待提高的方面。我将要和你分享的是最好的秘诀、方法和技巧之中的精华，这些精华真正能使你的生活发生巨大的改变。

这些方法浅显易懂——有些能立竿见影，有些则需要你付出一些努力，不过成果指日可待（通常来说，为了达到最优，付出是值得的）。

从现在开始，花点儿时间，很快你就会拥有一个五彩斑斓的生活。如何最有效地利用本书 当我开始研究个人发展和自我提高时，我发现并运用了许多不同的方法和技巧，并且每种方法我都尝试了一段时间，在此之后我才决定是否将这些方法和技巧作为我生活的一部分。

事实上，在我所尝试的方法中有一些是相互矛盾的，但在一开始，我不会武断地确定哪个对、哪个错，而是通过实践不断地进行验证。

只有在将这些方法运用了数天、数周或数月之后，我才会拿定主意。所以，我希望你能按照本书中的建议来做。

在你尚未对它们进行事实验证之前，请不要轻易怀疑书中的任何建议。对别人无效的，或许是非常适合你的。

基本规则 刚开始要认真读完“引言”部分并照此尝试，这是非常必要的——能为你奠定成功的基础。

之后，你就可以跳读或选择标题进行阅读，从而决定哪一部分是你今后需要努力做好的。好消息就是，或许只需读到一半你就会发现，你的生活已经有了明显改变。

这是一本生活指导手册，不论现在还是将来你都会用得上。你会发现，现在看起来和你无关的一些章节在今后也许会变得很重要。

## <<最有智慧的活法>>

生活也是如此。

现在先阅读你需要阅读的部分，剩余的内容等将来有需要时再阅读。

由于这本书有关你的人生，所以当你阅读各章时，或许想放一支钢笔和荧光笔在手边，如果某些部分突然引起你的注意，请将它们标注出来，并把自己的想法写在书的空白处。

把本书当作一本工作手册——而不仅仅是读读而已。

通过这样做，你就能从每一页中收获更多，并能在以后回顾你的进展情况。

最后，不要把这本书借给别人。

一般来说，我热衷于与人分享知识，但这是为你量身打造的“人生私密旅行”，这本书里会留下你的个人信息，尤其在你已经尝试过和标注过的部分。

所以我想，你肯定也希望保密吧！

准备好了吗？

让我们开始吧，从此开启你的精彩人生！

迈克尔·赫佩尔

## <<最有智慧的活法>>

### 内容概要

你是否感到因终日奔波而忽视了很多？  
你是否因此而时常感到不安？

如果是，那么这本《最有智慧的活法：平衡生命之轮，活出你的精彩(第2版)》正是为你量身打造。  
《最有智慧的活法：平衡生命之轮，活出你的精彩(第2版)》以全新的视角构建了“生命之轮”，将人生的八个关键方面——健康、家庭、财富、人际关系、奉献、人生规划、事业和个人发展纳入其中，对每个方面又从更深入的角度加以剖析，让你全方位地审视自己，发现自己的不足，并依照书中所讲加以改进。

通过阅读本书，你可以领悟到：幸福源自生命的平衡。

《最有智慧的活法：平衡生命之轮，活出你的精彩(第2版)》适合希望改变现状、有所成就，以及希望更好地兼顾工作和家庭的读者阅读。

## <<最有智慧的活法>>

### 作者简介

迈克尔·赫佩尔是英国家喻户晓的励志大师，是畅销书《超级时间整理术》的作者。

作为在欧洲地区炙手可热的演说家，他每年为数万人提供忠告和建议，他的顾客从富时指数100强公司的CEO、英超足球运动员到当红电视节目主持人．．．．．他的目标是对100万人的人生产生积极的影响。

## <<最有智慧的活法>>

### 书籍目录

引言 生命之轮：幸福源自生命的平衡

#### 第一章 你的健康

有的人为了赚钱失去了健康，又要花钱找回健康，所以不是他们赚了钱，而是钱赚走了他们的青春、健康和幸福。

##### 健康之轮

你的饮食健康吗

你的身体灵活吗

你是否有良好的精神状态

#### 第二章 你的家庭

与亲人和朋友保持很好的沟通可以让你获得更多的心理正能量。这是幸福感的重要来源。

##### 家庭之轮

请善待你的爱人

请感恩你的母亲

跟父亲好好相处

同孩子一起成长

拥有兄弟姐妹是福气

常去探望你的祖父母

别忘了你的叔叔阿姨

#### 第三章 你的财富

能真正累积幸福的人都拥有平衡的生活状态，他们把理财当成经营幸福生活的一部分，而不认为是通往幸福的唯一途径。

##### 财富之轮

没钱愁、有钱也愁，何苦呢

理财从合理储蓄开始

培养你的金融直觉

精明管理你的负债

生活方式选择：量入为出vs入不敷出

你可以试着做些投资

理好财，才不会为金钱所控

#### 第四章 你的人际关系

良好的人际关系能够使人获得安全感和归属感，给人精神上的愉悦和满足，促进身心健康，因此人际关系好的人更幸福。

##### 人际关系之轮

致闺蜜&死党：有你们在真好

跟同事搞好关系

与上司处好关系

作为老板，请认真对待你的员工

见到邻居请微笑致意

时间流逝，但老朋友不能忘

敞开心扉，结交新朋友

## <<最有智慧的活法>>

### 第五章 你的奉献

“送人玫瑰，手有余香”，选择奉献，同样是一种人生智慧，选择奉献的人最容易感受到人生的精彩和幸福！

#### 奉献之轮

力所能及地做些善事

如果有额外时间，你会去帮助别人吗

保护环境：从身边的小事做起

了解自己，然后去帮助别人

树立正确的价值观，获取正能量

发现内心深处善良的自己

### 第六章 你的人生规划

精彩人生，用心规划，有梦最美，行动相随！

人生路上疲累时，想起自己当初的人生规划和目标就能重获前行的动力和勇气！

#### 人生规划之轮

知道自己想要什么

短期规划(下一个90天)

中期计划(1~5年)

长期计划(5年以上)

把你的规划写下来

只要敢想就能实现

不要独自上路，你需要帮助

### 第七章 你的事业

事业是永无止境的，事业能为你提供永不懈怠的动力和激情，能成就你的精彩人生！

#### 事业之轮

找到适合自己的工作

工作应该是快乐的

兴奋地迎接挑战

如何有效地申请加薪

让工作变成一种享受

追求自己梦寐以求的工作

如果热爱你的工作，那就争取更出色

### 第八章 你的个人发展

如果你想让自己的未来更快乐、更健康、更充实，个人发展是不能忽视的。只有人生各方面得到均衡发展，才能收获真正的精彩人生！

#### 个人发展之轮

选择积极的心态

自信为王

找到自己前进的动力

改变态度就能改变人生

参加一些个人发展课程

多读些好书

用日记记录前行的足迹

<<最有智慧的活法>>

与良师益友同行  
结语  
致谢

## &lt;&lt;最有智慧的活法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：你与子女人生中有许多令人难忘的经历，例如初为父母。

假如你也有子女，你会发现那是一种很复杂的情感，幸福中夹杂着无奈，满足中带点沮丧，有时还让你哭笑不得，而这种情况每天都在上演！

从现在开始，你的工作就是好好经营你和孩子（们）的关系。

如果你有多个子女，那你可以根据与不同子女的关系分别打分。

孩子是你的骄傲吗？

他们乖巧听话、从不调皮捣蛋吗？

从来不看那些乱七八糟的电影吗？

或者，他们的举动让你抓狂，甚至想“撞墙”？

你们的关系特别好，还是他们总让你心灰意冷？

你们的关系变化无常吗？

根据你与孩子的关系诚实地打个分数吧。

你与兄弟姐妹 你有兄弟姐妹吗？

在成长过程中，他们充当着重要的角色，但是，当我们逐渐成熟、变得越来越独立时，我们与他们的关系还一如既往吗？

如果你已经连着好几个月没与他们联系，并且感觉无所谓，因为你觉得他们是一帮讨厌的家伙，那就随便给个分数吧。

真正的重点是，你是否察觉出你们之间的关系渐行渐远，距离背后是否隐藏着你们原本深厚的情谊？

或者，你可能很幸运，认为：“我和兄弟姐妹的关系很好，在这一项上我可以得一个高分。

”很好，马上打电话告诉他们，你爱他们。

你与祖父母以及其他长辈如果你的祖父母还健在，那真幸运！

我的祖父母现在只是活在我的记忆里，我非常想念他们。

如果你的祖父母或是其中的一方仍健在，你和他（们）的关系如何？

这些年你是否尽力和他们保持和谐关系、亲密地相处呢？

你经常去看望他们、关心他们吗？

或者，你认为看望他们是一件很繁琐的事？

你们之间几乎没有共同的兴趣爱好，你仅仅将看望他们或简单地打电话问候看做是一份责任吗？

如果你有祖父母或是其他长辈，针对你们的关系，理性地给出一个分数。

你与叔叔阿姨 你与叔叔阿姨的关系如何？

在小时候，多数人会经常见到叔叔阿姨，而长大后，就很少见到他们了。

你会记得他们的生一日吗？

你会送上生日祝福吗？

你上一次联系他们是在什么时候？

如果你很适应自己目前的这种“叔侄”关系，并且对此很满意，你可以给出一个漂亮的分数。

得分加总 现在，将图中标出的分值用一条线连起来，那就是你的“家庭之轮”图。

也许你会发现某些关系上你的得分很低，不用太过在意，因为在那些比较重要的关系中，你的得分很高。

这种想法也没什么不对，但在做完这个测试之后，如果你对某些得分很低的方面仍心存疑惑，那就可以把书翻到相应的章节，看看有没有你想找寻的知识或信息。

请善待你的爱人 人人都希望和爱人亲密无间、幸福美满，现实中却不是每个人都能做到，而能够经营好夫妻关系的人也是少之又少。

## <<最有智慧的活法>>

### 编辑推荐

《最有智慧的活法:平衡生命之轮,活出你的精彩(第2版)》适合希望改变现状、有所成就,以及希望更好地兼顾工作和家庭的读者阅读。

<<最有智慧的活法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>