

# 《31天知道这辈子怎么活》

图书基本信息

# 《31天知道这辈子怎么活》

## 前言

引言想要实现梦想请先醒来如果一个人要实现梦想，他首先必须醒来。——印度谚语当审视自己的生活时，你的未来是否如你所想？或许你想追求美好的未来，激励自己不断超越自我，让你所做的一切都充满意义，并改善与身边所有人之间的关系；或许你在很多人身上看到过成功的典范，他们的经历让你相信这可以实现，你希望自己也能过上这样的生活。每天从醒来一直到睡去，我所做的每一件事都与我的梦想有关。——戴维·盖恩在这里，我们邀请你发现自己的梦想，提炼自己的梦想，并践行自己的梦想——睁大眼睛看到梦想的力量。我们邀请你挖掘自身激情的源泉，拔除那些无益的杂草，灌溉那些让你通向真正幸福的禾苗，并享受自己劳动的果实。尽管本书一共包括31天，但我们知道“天”这个字对一个人可能意味着15分钟，而另一个人可能需要花一星期才能做到我们所说的一天。不用着急，我们不想让你透不过气……我们只是希望激发你的灵感。我们认为你在接下来的31天会发现未来的生活——一个在你告别人世之前让你的生活与众不同的心灵花园。你能想象生活梦想会产生多大的激励效果吗？我和保罗知道，生活梦想的力量从来都不缺少奇迹。当你的生活梦想如水晶般清澈时，你就能：用三十秒或更短的时间表达你的梦想；从你所处的位置走到你想去的地方；让你的余生充满活力与激情。当追逐自己的生活梦想时，你会吸引那些怀有同样梦想的人，他们甚至会成为你团队的一部分。本书其中一章探讨了如何教导你的团队学习本书的内容，而这就是原因所在。这些队友究竟是谁？你团队的人首先是你亲近的家人和朋友，然后可能是某些业务伙伴，或者是数百人甚至数千人的机构，所有这些都取决于你的生活梦想。本书为你提供了一种方法，让你梳理已经拥有的梦想，以此为基础展翅翱翔。每天你会有一刻钟到半小时珍贵的深入思考的时间，在一个月期限内，你将获得化梦想为神奇的诀窍，我们相信其价值远远超过你购买这本书所花的钱。为了最大限度地运用本书的理念，请牢记如下古训：我阅读 我忘记我想象 我记得我实践 我明白我教导 我掌握你在书中会看到一些表格和插图，这是为了帮你想象自己的梦想。每个章节后面都有“心灵探索”的读后感，能够让你根据自己的想法去做一些事情：把它们想清楚、记下来，采取行动。教导他人你所学到的东西有助于你掌握这些理念，发现更多乐趣，激励其他人过更好的生活。《31天知道这辈子怎么活》旨在让你追求两个目标：用你的生活梦想让自己充满活力；为你寻找到一群与你有关的人帮助你实现梦想。我们相信，你会发现《31天知道这辈子怎么活》将是你最有益的人生经历。鲍勃·比尔和保罗·斯维特斯

# 《31天知道这辈子怎么活》

## 内容概要

保罗·斯维特斯与鲍勃·比尔是美国顶尖梦想规划师。安利公司创始人、美国NBA奥兰多魔术队老板里奇·德沃斯等著名企业家大力推崇！里奇说：“我从未见过这样有结构和层次感的好书，它能够帮助个人和组织出类拔萃！”

内容稀缺：中国图书市场缺乏对梦想的进行科学管理的工具书。生命关注点表格让你开发出准确的生活目标；个人战略工作表让你找到最关键的三项资源；生活梦想工作表让你看到前进的轨迹并适时矫正歪曲的方向；表格的精确使用，会让你重整对生活的信心，焕发创造未知的喜悦感！

方法实用：本书赠送的每一个方法都可以落地使用。工具多样并具有层级性：从杂乱无章的念头中找到梦想、从莫名其妙的混乱情绪中找出压力来源、从当下的烦恼中迅速解脱出来。例如书中讲到：当生活失去平衡时，我们就像一个走形的轮胎一样，一开始是几乎看不出来的“咚、咚、咚”。渐渐地，声响越来越大，大到我们无法视而不见，我们甚至错误地采用忙碌，酒精，熬夜，或者是“盲目的雄心”来掩饰危险的警示。

我们必须学会使用八大生活平衡表，找到压力和情绪问题的根源，来科学掌控自己的情绪和生活。美国顶尖梦想规划师，独创平衡生活的八大工具，让你的人生不迷茫，31天知道这辈子怎么活！

## 名人推荐

我从未见过这阳的结构和层次感的好书，它能够帮助个人和组织出类拔萃。

——里奇·德沃斯 安利公司创始人，美国NBA奥兰多魔术队老板

我本来只想随便翻翻，却发现每一项透露的智慧值得我字斟句酌地领会。它展示了成功商业和成功生活的蓝图。

——鲍勃·伯格 美国孟非斯大学工业心理学教授

书中内容触及获得充实的核心。它为实现丰富而平衡的生活提供了清晰的指南，让人找到自我、作出改变、拥有信心，并帮助他人。

——威廉·O·德怀尔 美国孟菲斯大学工业心理学教授

# 《31天知道这辈子怎么活》

## 作者简介

鲍勃·比尔顾问、演讲人。1976年创建Masterplanning国际团队。他把自己创业实战心得写入本书，在国外引起了各个行业读者的热烈支持，从公司总裁，首席运营官、顶级资产财务规划师到大学教授和大学生实名推荐，一致表示：这本书真正地帮到了自己！保罗·斯维特斯牧师，商人，参事。他既能在现实的生活中，厘清思路获得财富，又热爱写作，通过文字把自己独到的对人生的领悟分享给他人，帮助人们实现有价值的目标和梦想。

# 《31天知道这辈子怎么活》

## 书籍目录

引言：想要实现梦想请先醒来

第一步：发现你的梦想

第1天创造你的未来005

第2天开启探险之旅011

第3天塑造适合你的梦想019

第4天分清轻重缓急027

第5天深入了解你的天然能量035

第6天提出切中主题的问题043

第7天整合你的生活梦想049

第二步：提炼你的梦想

第8天明智地选择方向059

第9天根据“生活梦想”重新思考终生事业067

第10天为你的梦想注资075

第11天制订一套战略计划081

第12天化梦想的力量为结果087

第13天平衡你的生活095

第14天摆脱童年时期的思维定势105

第三步：践行你的梦想

第15天相信自己的判断113

第16天守卫你的梦想123

第17天克服失业、离婚或者失望131

第18天直面生活中的突发事件139

第19天突破梦想145

第20天享受最重要的东西151

第21天教导下一代159

第四步：教导你的团队去梦想

第22天展现领导力167

第23天招募梦之队173

第24天提出激发梦想的问题181

第25天基于核心价值打造团队187

第26天帮助团队看到伟大的愿景193

第27天装备团队、克服失败203

第28天创造具有竞争力的优势211

第五步：鼓励你的团队

第29天倾听221

第30天组建229

第31天取胜239

### 章节摘录

第13天平衡你的生活你现在的的生活平衡和谐并且集成统一吗在《推销员之死》中，剧作家阿瑟·米勒将威利·洛曼描绘成一个将自己的灵魂出卖给“物质主义”的人——将自己的存在意义和生命价值用金钱和物质来界定。洛曼试图将这些价值观传递给他的儿子，在毁灭自我的过程中也摧毁了他们的生活。在洛曼自杀后，他的儿子得出结论——“他怀着错误的梦想”。错误的梦想反映了我们生活中的悲剧性失衡状况。从另一方面讲，平衡的生活会根据健康的价值观来修正失衡，并集成我们的梦想。当没有获得正确的平衡时，我们感觉与他人甚至与自己的步调都不一致。生活的压力让我们无法喘息，人际关系土崩瓦解，生理症状痛苦不堪。我们感觉自己正在失去乐趣和生命的意义，并且不知道如何重拾希望。我们感觉已经失去了内心深处的正直感。谢莉·鲍尔是一名企业家，她推崇个人正直感的事业，反思了自己曾经生活失衡的情形：我认识到，我已经把自己和其他所有人都打包出售了，那是个看起来很棒的交易。但由于失去了正直感，我感觉头痛欲裂，并出现了其他一些让我沮丧的生理症状。想象一下雕塑家亚历山大·考尔德\* [\*亚历山大·考尔德 (Alexander Calder)，著名雕刻家，1898年出生于美国费城，其创作多半应用了大胆基色，创作出许多巨大、富有盘旋和漂浮感的活动雕塑品。美丽的动态雕塑——悬挂在绳索或天线上的艺术，就是各种模块在风中保持平衡自由飘动。如果你在这些模块上添加一点重量，其他的模块就会走样并变得丑陋。生活也一样，当我们把所有的精力、计划、时间和金钱投入到一个方面的时候，我们会发现自己无暇顾及其他的领域，生活也就缺少了美丽、和谐与平衡。变化可能会极其微小。对于那些个人生活没有处于平衡状态的人而言，他们可能看不到人际关系的破坏和每周工作80个小时之间的联系，看不到懒惰和经济损失之间的关联，也看不到自己不良的饮食和运动习惯与心脏问题之间的关系——他们看不到警告标志。警告标志就像一个走形的轮胎一样，当我们的生活失去平衡时，其标志一开始是几乎看不出的“咚、咚、咚”。渐渐地，声响越来越大，大到我们无法视而不见。我们可以选择用分心、忙碌、酒精或者“盲目的雄心”来掩盖前方危险的警示。但是，我们也可以选择认真对待这些警示，以此鞭策我们纠正自己的行为。你的生活平衡度有多高？要找出答案，请对照如下针对你生活的诊断测试，用“是”或“否”诚实地回答这些问题。家里的每个人对我给予他们的关注都感到开心吗？我很有自信当我退休的时候会有足够的收入吗？我在从事的工作中是否找到了成就感？我是否觉得与朋友和业务伙伴们“有感情的纽带”？我能指出过去一年里自己取得的任何进步吗？有任何迹象表明我学到了更多知识，变得更有耐心，拥有更多技巧，更愿意承担风险吗？我睡觉的时候是否感觉很宁静，没有焦虑的想法？我是否感觉精力充沛、快乐健康，并且身体倍儿棒？如果你对上面任何问题的回答为否，你可能已经听到了“咚、咚……”的警示声，警告你的生活已经处于不平衡状态了。如果是这样，就问自己：“我怎样才能重获平衡？”平衡生活的维度曾几何时，生活对我来说似乎就像一个由数万块碎片构成的拼图，要在其中寻求平衡是一个几乎不可能完成的任务。然后我开始意识到，实际上所有这些碎片都可以被列入八大类别中，而八个类别是可以管理的。下面这些就是生活的八个维度，所有这些都需维持基本的平衡：家庭——你的直系家属和亲戚财务——你的金钱、投资和债务顾虑职业——你的事业或工作活动社交——你的朋友、社交圈和社交活动精神——你与信仰之间的关系心理——你的阅读、学习和个人成长目标情感——你的爱恨情仇、希望与焦虑、信心等身体——你的锻炼、营养和娱乐花一个小时左右的时间，去公园，到河边或湖边，在树林里，在山间，在你最喜欢的餐馆……去任何你想去放松的地方，看一下你的每个梦想，然后问自己：“这个梦想符合这八个生活领域的哪一个，实事求是地讲，我认为这个梦想什么时候能完成？时间期限是多长？”添加其他你能想起来的梦想。集成统一的生活平衡生活的另一种方法是，审视位于我们生活中心的组织原则。处于中心位置的东西就是对我们而言最重要的东西，并将影响我们生活的方方面面。有时，那个中心就是每个人的自我本身。威利·洛曼就是自我驱动型生活的典型例子。洛曼有大把的钱可供挥霍，却感到孤独、空虚，没有成就感，并且极其悲伤。他的自我是他的上帝——他的生活由自我组织而成，却因自我而陷于毁灭，自我让他丢掉了性命。亿万富翁里奇·德沃斯反思了财富的局限性：“一个穷人的脑海里可能会存在着这样的一种幻想，认为如果有了钱，他所有的问题都会烟消云散。当获得财富之后，他才会发现金钱的作用是多么有限。金钱不能购买心绪的安宁，不能愈合破裂的关系，也不能让没有意义的生活充满意义。金钱不能抚慰愧疚的心灵，也不能缓解心碎的巨大创痛。”如果自我完全掌控，那么一个人就会丧失重要的平衡，完全受制于自己的品味和需求——并对自己的天性充满恶意。——诺曼·卡曾斯如果你有机会和即将毕业的大学生交流，或者当你自己的孩子到了他们生命中的某个重要时刻时，你能

## 《31天知道这辈子怎么活》

和他们深入分享经验时，你会说些什么？在一次大学毕业典礼仪式上，桑德斯·L·威尔逊博士就“梦想的力量”发表演讲，向即将毕业的学子们透露了他内心深处的激情之一。他说：“我和你一起祈求，来实现你为之而生的目标……做一个敢于梦想的人，不仅是在你的能力范围之内，而且还在他的能力范围之内去实现你的梦想，不低估你的潜能，不高估你的发展空间，并且不把上帝抛弃在我们的生命之外。”当你反思自己的生活时，你想要自己生活的“中心”成为什么样子？你的生活梦想是否展现了你想要的集成统一的中心类型？那是否将孕育你的灵魂？心灵探索（1）我想让自己生活的统一核心或中心成为什么样子？（2）是否有可能重述我的生活梦想，以便它能整合我生活中的这个统一中心？（3）为了让我的生活变得更加平衡，我今天能开始着手做些什么？

# 《31天知道这辈子怎么活》

## 编辑推荐

保罗·斯维特斯与鲍勃·比尔是美国顶尖梦想规划师。安利公司创始人、美国NBA奥兰多魔术队老板里奇·德沃斯等著名企业家大力推崇！里奇说：“我从未见过这样有结构和层次感的好书，它能够帮助个人和组织出类拔萃！”内容稀缺：中国图书市场缺乏对梦想的进行科学管理的工具书。生命关注点表格让你开发出准确的生活目标；个人战略工作表让你找到最关键的三项资源；生活梦想工作表让你看到前进的轨迹并适时矫正歪曲的方向；表格的精确使用，会让你重整对生活的信心，焕发创造未知的喜悦感！方法实用：本书赠送的每一个方法都可以落地使用。工具多样并具有层级性：从杂乱无章的念头中找到梦想、从莫名其妙的混乱情绪中找出压力来源、从当下的烦恼中迅速解脱出来。例如书中讲到：当生活失去平衡时，我们就像一个走形的轮胎一样，一开始是几乎看不出来的“咚、咚、咚”。渐渐地，声响越来越大，大到我们无法视而不见，我们甚至错误地采用忙碌，酒精，熬夜，或者是“盲目的雄心”来掩饰危险的警示。我们必须学会使用八大生活平衡表，找到压力和情绪问题的根源，来科学掌控自己的情绪和生活。美国顶尖梦想规划师，独创平衡生活的八大工具，让你的人生不迷茫，31天知道这辈子怎么活！



# 《31天知道这辈子怎么活》

## 精彩短评

- 1、生活梦想与终身事业，作者提供了一些有建设性的方法，逼自己去理性筛选，可以从优先级中找到想做的事。在不如意的工作中寻找梦想需要的养料。
- 2、有些书能够指引我们走出生活的困境、重获新生与动力，特别是当我们迷茫无助、失落悲观的时候。《31天知道这辈子怎么活》就是这样的一本书，一个月的时间里我们能做些什么，也许只不过人岁月从指缝间溜走，一无所有；也许可以做出重大改变，让生活变得更加充满能量与热情，选择权全在自己。31天的历程，有些人可能只需要一周就能完成，有些人可能需要更长时间，但最最重要的是要有决心和恒心。所有的梦想都需要纪律做后盾，而纪律只是为了实现你想实现的目标而做一些你不想做的事情！！如果你正处于人生的转折点，如果你正在努力寻求改观，那么强烈推荐看看这本书~
- 3、学东西就是学个思路，我觉得作者的思路很NB，受益了~
- 4、这本书中的“一天”有些人一两个小时就学会了，有些人却需要几周甚至几个月，因人而异。我们的生活不愉快，大多数的原因因为我们没有梦想，更何谈如何去实现梦想。
- 5、“我从未见过这样有结构和层次感的好书，它能够帮助个人和组织出类拔萃！”  
内容稀缺：中国图书市场缺乏对梦想的进行科学管理的工具书。生命关注点表格让你开发出准确的生活目标；个人战略工作表让你找到最关键的三项资源；生活梦想工作表让你看到前进的轨迹并适时矫正歪曲的方向；表格的精确使用，会让你重整对生活的信心，焕发创造未知的喜悦感！  
英文标题的意思是梦想远大，但翻译过来中文标题是31天知道这辈子怎么活，有点标题党。
- 6、看了一点，觉得内容一般般，可买可不买，这类书真的太多了。

# 《31天知道这辈子怎么活》

## 精彩书评

1、这本书给我的启发很大。我总是每天都检查一下，今天有没有白过，是否有一些收获，是否茫然的工作了一天，可是，却往往忘了这辈子的目标。我的一个朋友，她选定了一生最爱的事业是做甜点屋。当然，在她没有那么多资金的情况下，她选择了上班，她上班工作的也很好，尽职尽责。但是她每一天都为她的梦想多创造了一些什么，也许是又积累了一些资金，也许是又多学习了一种烘焙的方法。现在的她，年龄比我小太多，已经辞职去往了她的爱好，在我看来，她，就是知道自己这辈子要怎么活的人。这本书里有很多的例子和实用的工具，也帮助我启发自己，看清自己。也给其他朋友推荐了。

# 《31天知道这辈子怎么活》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)