

<<新规划-带我们走向美好未来>>

图书基本信息

书名：<<新规划-带我们走向美好未来>>

13位ISBN编号：9787562934769

10位ISBN编号：7562934762

出版时间：2011-7

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：秋文

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>

<<新规划-带我们走向美好未来>>

前言

20、30、40岁的危机与规划 朋友，感谢您来了解和阅读这本书——因为有您阅读，本书才会显得更有价值。

扬帆起航，规划领航。

航船要出海，如果没有预先设定好路线和目的地，那么航船要如何前行呢？

经营人生也是如此，我们首先需要规划好自己的人生路线和目标，然后从容地按照预定的路线朝着目标前行，这样才会实现精彩人生。

所以，要想实现精彩人生，首先要规划人生——不仅自己要规划，我们的家人和朋友也要规划，其实人人都要规划。

但是未成年人自己没办法进行人生规划，需要父母等长辈帮助或引导他们进行规划。

所以，本书的读者群主要有三大类，即20岁左右的、30岁左右的和40岁左右的朋友。

20岁的无畏和需要：20岁左右，因为社会实践太少，所以对人生的认识不会很深刻、全面，对人生规划的了解也会较少。

比如很多人认为职业规划就是人生规划。

小学时，我们学过《盲人摸象》这篇文章，每个盲人摸到的大象都不一样，因为他们摸到的只是大象的一部分而非全部。

很多人像摸象的人一样看不清人生全局，他们只是进行单一的职业规划而不是“人生”规划，结果职业成功了，人生却失败了。

比如那些英年早逝的企业家。

所以，20岁的人最需要学习，尤其是需要学习如何去规划自己的人生、预防人生的危机。

《新规划》首创了新视角、人生规划，也开创了“全局预防”人生6大危机的先河，并且是第一本可以引导我们完成自己全方位、平衡式以及个性化人生规划的书，所以《新规划》您值得拥有。

另外。

，20岁的无畏，即“没有危机意识”。

因为没有危机意识，所以天不怕、地不怕；因为没有危机意识“，所以可以尽情挥洒自己的精力，比如可以连续玩网游几天几夜。

没有危机意识其实是最大的危机。

因为没有危机意识就不会重视危机，就不会去预防危机，就不会去规划人生。

这样下去，到30岁就会迷茫，40岁就会与危机相伴。

30岁的迷茫和希望：如果您在20岁没有规划人生，那么30岁左右就会很迷茫——不知道自己适合做什么，不知道自己的人生未来在哪里，总是很忙却不知道为自己忙。

迷茫其实是一种潜在的危机。

如果不重视，持续的迷茫就会让我们身陷危机当中。

不过，除了迷茫，我们还有希望。

我们都希望拥有精彩人生——职业成功、家庭幸福、身体健康等。

如果您真心渴望。

那么请从现在开始进行新视角人生规划。

它可以助您从容实现精彩人生。

40岁的危机和未来：如果我们没有规划人生，那么在40岁左右就会与危机相伴——工作经常面临失业、婚姻矛盾不断、子女教育和健康烦恼、身体生病等。

一项对80个国家超过200万人的调查显示：人在41岁时，最容易感到郁闷，即出现中年危机！

40岁左右，虽然容易深陷危机当中，但不是世界末日。

我们不仅可以自己拥有未来——从现在开始选择《新规划》赢在转折点，还可以从现在开始引导孩子尽早规划人生——让他们赢在起跑点上。

本书针对目前正处在危机当中的人群，提供了化解和预防危机统一的解决方案。

这样我们不仅可以化解目前的危机，还可以预防危机再次出现。

<<新规划-带我们走向美好未来>>

另外，本书的人生规划不仅是成年人的规划，还是人“一生”的规划——包含对未成年人的规划。如果从现在开始帮助或引导孩子尽早进行人生规划，那么他们就可以从容实现精彩人生，甚至精彩一生——这是父母对孩子最好的礼物。

新视角、新希望：朋友，身处经济高速发展的时代，我们似乎很难从容经营人生，因为压力、疾病、失业、离婚等人生危机总是在不断爆发。

视角1——新浪新闻中心调查4652人发现，90.5%的人出现过职业危机。有调查显示，北京、上海和深圳的平均离婚率超过37%，并且我国离婚人数每年以200万对的速度在递增一家庭婚姻危机。

医院的“闹市”场景，即在医院看病的人总是很多一健康危机。

我们是否正面临危机或意识到了危机呢？

视角2——陷入危机循环：面对失业，我们都会主动去寻找新的工作进行就业，可是过不了多久，有可能会再次失业；面对疾病，我们都会主动去找医生治疗，可是疾病有可能复发或出现新的病种……为什么我们会陷入“危机循环”，呢？

视角3——“成功者”的危机：著名的企业家王均英年早逝，青岛啤酒总经理彭作义壮年而死……深圳企业家服务处的资料显示，特区成立以来，自杀的企业家超过1200人，英年早逝的企业家超过5000人。

通常成功者都是中年人，而中年人也最容易出现危机。

“成功者”为什么也会危机重重？

我们离中年危机还有多远呢？

我们是否足够重视人生危机？

我们又该如何面对人生的各种危机呢？

新视角1——半数日本人没有“人生规划”：2010年，日本第一生命经济研究所以全国3000名男女为对象实施了一项关于“人生规划”的调查，结果显示：多达54.79/6的人表示“没有考虑人生规划”，61.8%的人认为出现这个问题是因为“现在的生活已经够焦头烂额了”。

其实，就因为大多数人过去没有人生规划，所以大多数人现在的生活会令人焦头烂额！

新视角2——60%的学员对未来很迷茫2009年初我在陈安之国际训练机构帮助一些企业做内部培训。在内训的过程中，我设计了一个问卷调查，其中有一项内容是“您目前工作、生活中最大的困惑是什么？”

结果显示有60%的学员对自己的未来很迷茫！

比如目标不明确，不知道自己适合做什么，很茫然等。

为什么会这样呢？

因为我们现在没有规划人生，所以会对未来很迷茫！

新视角3——亚洲首富的精彩人生：亚洲首富孙正义在20岁的时候和我们20岁时一样，一无所有——没有钱、没有技术、没有客户、没有市场……但他和我们不一样的是，他在二十几岁时做了50年的规划。

他现在是软件银行集团的董事长兼总裁，也是亚洲首富。

所以，有什么样的规划才会有什么样的人生。

因为我过去没有进行人生规划，也不懂得如何进行人生规划，所以如今还没有想象的那么成功。

如果我现在还不进行规划，那么我的未来就会远离成功！

此外，如果我不懂人生规划，我的孩子在成长期间就会没有规划，那么他也会亲近危机、远离成功。

如果我们从现在开始重视人生危机，并进行人生规划，那么就可以全局预防人生的6大危机，从容实现精彩人生。

这样，我们就会收获健康、幸福和成功。

目前我懂得了人生规划对于一个人的一生有多么重要——犹如在沙漠中穿行，三天没喝水的人最明白水的重要一样。

所以我全身心地投入到了了解、学习和研究人生规划当中，历经2年700多个日夜创作出了《新规划》。

一本好书，在字里行间都会传承着前辈的智慧，会体现出作者的创新，会流淌着作者的汗水和心血

<<新规划-带我们走向美好未来>>

, 会流露出作者的爱。

《新规划》是我结合自己23。

年的独立自主生活经历及15年的职业经历（含10年的创业经历）用心创作的结晶。

您选择《新规划》是值得的，因为阅读这本书会给你带来充实，会让你拥有一种踩在大地上的踏实感，会让您拥有一种无比的从容——从容面对生命和人生，从容面对自己 and 他人，从容面对人生危机，从容实现精彩人生。

您的朋友：秋文 2011年于武汉

<<新规划-带我们走向美好未来>>

内容概要

我们之所以还没有规划，是因为我们不清楚什么是规划、不清楚为什么要规划、不清楚如何去规划。由秋文编著的《新规划——带我们走向美好未来》首创了具有7大特性的新视角人生规划——可以让我们全面、深入了解规划；《新规划——带我们走向美好未来》从预防人生危机、成就精彩人生两个视角来分析为什么要规划——可以让我们找到规划人生的原动力；《新规划》提供了“自助武”人生规划流程——可以引导我们完成自己全方位、平衡式以及个性化的人生规划。从而我们可以全局预防人生6大危机、从容实现精彩人生。

《新规划——带我们走向美好未来》适合学习型和助人成长型的企事业单位：教育部门、学校、培训公司、人才公司、职业规划公司、资讯管理公司等。

作者简介

秋文(姓段), 70后生于湖南山区, 独闯武汉自修计算机专业, 工作4年后创办了人和科技——主要客户有东风汽车、武汉NEC、交通部第二勘测设计院等。

因为过去不懂得人生规划, 所以工作15年(创业10年)——创办过数家公司涉及到多个行业。

因为曾经没有规划人生, 所以懂得了人生规划对于一个人的人生有多么多么的重要; 所以开始拼命了解、研究人生规划; 所以创作出了《新规划》。

过去是什么不重要, 重要的是现在要什么、将来要成就什么。

作者09年开始立志要成为人生规划师——希望尽毕生精力去帮助更多的人懂得规划人生。

从而帮助更多的人拥有精彩人生, 所以创作出《新规划》。

<<新规划-带我们走向美好未来>>

书籍目录

导言立足现在，掌控未来

第一部分 危机人生，千万不要有

第一章 远离危机的最佳选择

第二章 6大危机，全都不要有

第三章 远离危机人生

第二部分 精彩人生，我也可以有

第四章 新视角人生规划

第五章 了解真实的自己

第六章 表达真实的自我

第七章 把握真实的人生

第八章 不断更新

第三部分 精彩一生，这个可以有

第九章 传承精彩，持续精彩

第十章 审视人生，畅想未来

结束语精彩人生，渴望就会有

<<新规划-带我们走向美好未来>>

章节摘录

版权页：插图：内圆强调精彩人生是“平衡”满足生命6大需要的人生，外圆强调精彩人生是“充分”满足生命6大需要的人生。

所以，精彩人生又圆又满。

这与危机人生形成鲜明对比——危机人生既不圆又不满。

下面，我们先来简单了解一下生命的6大需要。

生命的第1需要——精神完美。

精神有3种状态。

一是精神完美，指人能稳定保持积极的心理状态。

比如精神完美的人总是充满希望、内心和谐。

精神完美对应心理健康。

二是精神贫乏，指人长期保持消极的心理状态并出现心理疾病。

精神贫乏对应心理疾病。

三是精神亚健康，指介于精神完美和精神贫乏之间的心理状态，即心理状态有时积极有时消极。

精神亚健康对应心理亚健康。

为了更直观地描述精神的3种状态，我们可以通过评分来定义精神的状态。

精神状态得分在0~59分称为精神贫乏或心理疾病；精神状态得分在60~80分称为精神亚健康或心理亚健康；精神状态得分在80~100分称为精神完美或心理健康。

婴儿的精神是完美的。

如果没什么疾病，婴儿都会积极进取（觉得一切都是好的，想得到的东西哭着、闹着就是一定要）、充满好奇（什么都想知道、什么都想玩）、勇于尝试、不怕失败、坚强勇敢（学走路时摔倒了爬起来接着走）；他们诚实（想到什么就说什么）、言行一致、内心和谐，他们想玩就玩、想睡就睡，而且非常快乐，他们的微笑无比的灿烂、无比的甜美。

这正是他们内心精神完美的写照——相由心生。

生命的第2需要——身体健康。

身体也有3种状态。

为了更直观地描述身体的状态，我们也可通过评分来定义身体的三种状态。

身体状态得分在80~100分称为健康状态；身体状态得分低于60分称为疾病状态——经常生病，与健康状态相反；身体状态得分在60~80分称为亚健康状态——即处于健康状态和疾病状态之间，没有明显的疾病，但经常会感觉身体不舒服。

婴儿的身体是健康的。

如果没有什么遗传病，大多数婴儿都是很健康的。

婴儿的皮肤非常细腻、光滑，脸色红润，他们非常好动（精力充沛）；他们累了就睡觉，而且很快入睡，并睡得很香。

这些表明他们的身体确实很健康。

不过婴儿的身体还需要继续发育。

<<新规划-带我们走向美好未来>>

编辑推荐

《新规划:带我们走向美好未来》：一本可以让我们看清人生全局、深入了解自己的书，一本可以导航人生、领航未来以及给孩子未来的书。

第一本预防人生危机并可以引导我们完成自己人生规划的书。

未经审视和规划的人生是不值得过的 - 苏格拉底。

每个人都需要规划人生 - 马克维《心灵鸡汤》的作者。

如果我过去没有规划，那么我现在一定还没成功；如果我现在还不规划，那么我未来一样不会成功。

如果我们从现在开始进行新规划，那么我们就可以赢在转折点—收获健康、幸福和成功。

如果我们从现在开始引导我们的孩子进行新规划，那么他们就可以赢在起跑点。

我渴望预防疾病、失败和痛苦等人生危机吗？

我渴望拥有健康、成功和幸福的精彩人生吗？

全局预防人生危机、从容实现精彩人生—始于《新规划》。

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>