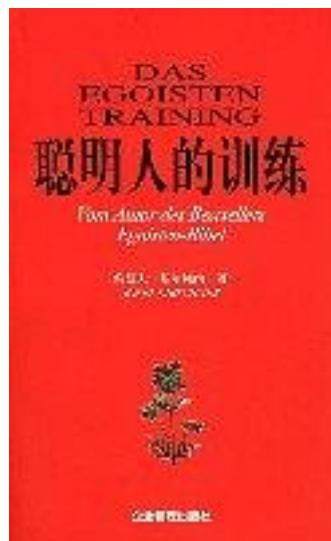


# 聪明人的训练



[聪明人的训练 下载链接1](#)

著者:基尔施纳

出版者:企业管理出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801970213

约瑟夫·基尔施纳的《聪明人的圣经》一书产生了轰动效应，此后这位具有挑衅性的生活哲学家致力于一种训练项目，此项目由七个练习组成，它通过强迫的策略将人们从社会的管束中解脱出来，成为一个健康的自私自利者，来实现自己梦寐以求的自由生活。

作者介绍:

目录:  
1 不管你是否愿意承认，在某些时候你无论如何都要面对那些作决定的问题。  
2 七种练习方式让你在每一次依靠自己的力量变得轻松、幸福。  
3 如果一个人清楚地知道自己想要的是什么，并坚信他一定能够得到，那么他将会摆脱约束。  
第一种练习

你要清楚地知道自己究竟是谁，究竟愿意怎样去生活。如果一个人不知道自己想要的是什么，其他人就会说服你。

1

从今天开始，每天你都要抽出时间去思考，而不是总在事后扪心自问到底别人对你有何种期望。

2

你要学会遵循或摆脱其他人认为是十分重要的东西，以便你能够清楚自己究竟应该扮演一个怎样的角色。

3 用对自己的尊敬来代替对其他人的尊敬，从同自己对话开始。

4

在你改变生活的方向之前，你必须知道自己目前所处的位置。否则你可能永远也不会达到目标。

5 在你继续阅读之前，我们来作个总结

第二种练习 为了让你的生活有所改变，你必须学会亲自为自己的行动作出决定。

1 许多矛盾都始于你不亲自作决定。

2

如果你已经作出了重大的决策，那些小的决定就会自动产生。前提当然是你对自己的信任胜过所有的怀疑。

3 一旦你准备放弃，你才能认识到亲自决策的力量。

4 18条为聪明人制定的决策规定。

5 在你继续阅读之前，我们来作个总结。

第三种练习 亲自作出自己的生活计划，以便据此衡量你所有的行为。

1 四个重要原因让你不再依靠他人为你作计划。

2 想像一个金字塔，在上面你将建筑你的余生。

3 30个构建生活大建筑的小要素。

4

你怎样能够找到生活中所有问题的答案，而不是无助地听从那些万事通的狡猾人士的摆布。

5 如果你不相信它，即使是最好的计划也对你毫无用处。

6 在你继续阅读之前，我们来作个总结。

第四种练习

了解你实现计划途中的障碍，只有你知道为什么会这样，你才能够不断地改变一些东西

.....

第五种练习 学会自我影响的最好方法，以便减少其他人对你控制的可能性。

.....

第六种练习 每天练习新的生活方法，直到你对自己的信任胜过你所有的怀疑。

.....

第七种练习 自我控制你的思想与行为，以便你能够从成就与错误中学习。

.....

· · · · · (收起)

[聪明人的训练](#) [下载链接1](#)

标签

个人管理

思维

个人成长

自我管理

心理

个人能力

励志

实用

评论

你不控制自己（思想、身体、恐惧、生活），就有别人来控制你。

---

自己设置标准 而不是按照社会给你的价值观生活 所谓的房车  
奢侈品都是外加绑架给你的价值观

---

fear nothing

---

这本书有混世之嫌~~

---

对于这本书的评价，我相信会比较极端，要么超好，要么极差。我选择前者，你呢？

颠覆传统观念性的理论，有必要细细反复阅读。有的人恐怕到了中年发生问题了才回想到这本书的指引。它有助于你如何自我觉醒，重新认知体制内强行加之于你的观念和影响，有助于你真正为自己思考，反观内心产生独立的观点。

8.1这么高的分！为“自私自利”正名！新颖。我相信思维可以训练，思想却需要深刻的理解或潜移默化。就像治疗感冒，是简单霸道给你输两瓶液，还是给你数瓶橙汁和数杯热水外加几晚深度睡眠？当然如果你已病入膏肓，或者已在世上寻觅良久，就差临门一脚，或者你就信简单霸气来得快，那么这本书说不定还真适合你。

很早读的，不很适合我

讓自己一下子明白了很多東西。雖然好像很難讀下去的樣子

边做边悟

其实七个练习用来每日自省还是不错的，就是不知道为啥扫了3遍我还是很混乱地没记住，感觉边界不分明，几个item都差不多。

自我训练读本extension

我们每天都必须经历的最大矛盾，就是愿望和允许之间的矛盾。认识到个人的需求，编制自己的梦想，控制自己，避免依赖于别人

读这本书心态一定要正，要克服把别人当成傻子的倾向。

Das Egoisten- Training. 'Glaube keinem, nur dir selbst'.

原来这就是我的部分轨迹的总结！

看不懂，多实践吧

垃圾

全书四个总结：回归自己！会再读第二遍。好书！引发人深层次的思考...精华在笔记中。<http://i.share.asksina.com/f/16772219.html?from=like>在线阅读地址，分享给大家。

三星吧，证明还是读到些东西的…

[聪明人的训练](#) [下载链接1](#)

书评

我是在知乎看到寺主人的一个回答里有一张这本书的截图：其中的句子是：  
具体地观察一下，我们生活在一个三类人的社会中：

\*看不到边际的愚蠢的人，他们一直在寻找一些人来告诉他们，他们应该思索、希望、  
购买以及信仰些什么。 \*然后是狡猾的人的圈子，他们告诉那些愚蠢的人， ...

三个锻炼 1、锻炼思想 (1) 自我对话 (2) 改变语言模式 (3) 冥想对话  
(4) 观点、观念、事物态度的变化 2、锻炼身体 (1) 晨练 (2) 吃喝 3、锻炼行为  
(1) 同结果校对 ======

两个决定因素：1、我要改变自己的什么？2、我怎...

配合《聪明人的圣经》看，聪明人圣经衍生版训练一：

在生命中的每一天都为自己抽出时间，为了让自己更清楚，我到底是谁，在生活中我到底想要些什么。 -

你要学会中断并摆脱其他人认为是十分重要的东西，以便你能够清楚自己究竟应该扮演一个怎样的角色。 - 为自己确定一个...

---

何为聪明人？

书中定义的聪明人其实是指那些能独立思考并能正确进行独立思考的人，这一点很重要，因为这是个人成长的基础。

这是一本教你如何进行自我认知的书，读它，可以让你找回自我并重新认识自我。

---

有时你会碰到一些特立独行的人，如果还算不上“奇葩”的话，他们至少是还是奇特的。他们让你觉得，似乎你们生活在两个截然不同的世界，而他们的那个世界，是你所不敢想象的。就像你无法理解一只猫的精神世界一样，你也难以理解他们的精神世界。这本书中的所谓的聪明人，在我...

---

[聪明人的训练 下载链接1](#)