

一纸式 「人生规划」

The one — page
Strategic planner

〔英〕伯恩霍夫·达尔 (Bernhoff A.Dahl) ©著

孟永彪 ©译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

一纸式

人生规划

The one — page
Strategic planner



[英] 伯恩霍夫·达尔[Bernhoff A.Dahl]◎著

孟永彪◎译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Selected © The New Yorker Collection from CartoonBank.com.
 Selected cartoons from Cartoon Resource, CartoonResource.com, 757-220-3076.
 Cathy (c) 1996 and 1998 Cathy Guisewite. Reprinted by permission of
 Universal Press Syndicate.
 All rights reserved.
The One-page Strategic Planner
Copyright © 2003 by Bernhoff A.Dahl,M.D.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2005-3238

图书在版编目 (CIP) 数据

一纸式人生规划/ (英) 达尔 (Dahl,B.A.) 著. 孟永彪译.
 —北京: 中国水利水电出版社, 2005

书名原文: The One-Page Strategic Planner

ISBN 7-5084-3303-3

I.一... II.①达...②孟... III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130664 号

书 作 译 出 版 发 行	名 者 者 者	一纸式人生规划 [英]伯恩霍夫·达尔[Bernhoff A.Dahl] 著 孟永彪 译 中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 印 规 版 定	版 刷 格 次 价	北京万水电子信息有限公司 北京天竺颖华印刷厂 787mm×1092mm 16 开本 11.5 印张 80 千字 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷 22.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
 版权所有·侵权必究

谨以此书献给

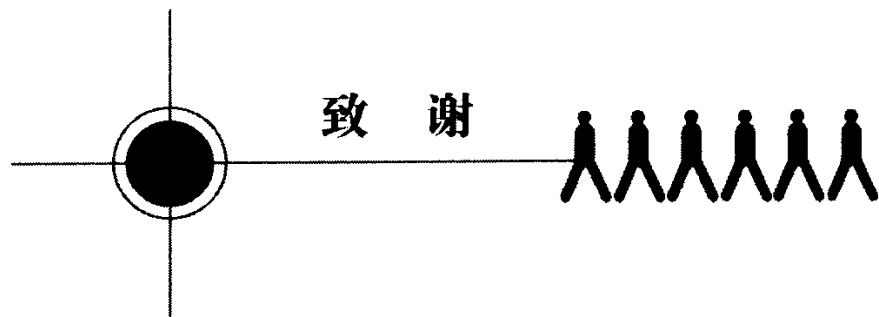
你

因为你是自己人生的主宰，
唤自己前行的英雄。

本书基于这样一个前提，

你

是自我世界的中心，
你首先需要关注自己，
其次才有能力关注他人。



“写完这本书之前不要开始其他的事情！”这是我敬爱的父亲生前给我的忠告。

可以告慰父亲的是：本书不仅已经完成，而且内容就是有关如何完成的——一部关于如何确定以及实现个人梦想的书。

一纸式人生规划的理论已经诞生多年了，它成型于我们所创办的医疗机构。罗伯特·J·马尔韦斯塔医学博士（Robert J. Malvesta, M.D.）、特伦斯·欧卡拉汉医学博士（Terrance O’Callahan, M.D.）、约翰·S·凯撒医学博士（John S.Kaiser, M.D.）和马克·伊林沃思工商管理硕士（Mark Illingworth, M.B.A.）为我提供了良好的建议。在我的合伙人马克·塔隆（Mark Talon）的帮助下，这个理论得以在缅因州 Overhead Door 公司实践。

其后的 20 年中，这个理论经历了各种应用、检测和完善，包括我在地区性和全国性的组织和机构所作的主题报告和参加的研讨会。

我在这里要感谢众多的客户，是他们使我的理论在急剧变化、竞争激烈的商业和专业领域中得到实战检验的机会。我要感谢战略管理

大师亨利·明茨伯格（Henry Mintzberg）。他富有远见卓识，勇于打破旧有观念，我从他那里受益匪浅。

在本书的写作过程中，我得到了来自桑塔芭芭拉（Santa Barbara）的丹·波因特（Dan Poynter），以及《心灵鸡汤》系列丛书的作者马克·维克多·汉森（Mark Victor Hansen）的帮助。同样要感谢来自南佛罗里达大学许多教师的帮助和鼓励，其中包括阳光海岸作家协会的史蒂文·J·鲁宾（Dr. Steven J. Rubin）博士和桑塔芭芭拉作家协会的巴纳比·康拉德（Barnaby Conrad）和科克·米尔纳（Cork Milner）。

我创作本书时还得到了其他很多人的宝贵建议，如克里斯塔·麦考利·阿瑞戈、艾琳·坎贝尔（Erin Campbell）、波琳·凯撒哲学博士（Pauline Kaiser, Ph.D.）、大卫·普拉特（David Platt）、琼尼·拉姆齐、迈克尔·塔尔伯特（Michael Talbert）。此外还有安德鲁·格罗斯曼（Andrew Grossman）、梅瑞戴斯·米勒（Merrideth Miller）和玛丽·苏格特（Mary Suggett），他们帮助我为本书选取连环画和漫画。

我特别要感谢的是大卫·M·菲茨帕特里克（David M. Fitzpatrick）。他数月来忙碌在我们的工作室，为了语法和句式的正确运用作出不懈的努力。



一纸式人生规划是一本实用手册，本书的理论和实例需要读者的思考。为了开始你的崭新人生，本书提供了大量的工作表，由你填写、回答其中的问题并作出选择，进而明确自己的目标和项目，制定特定的任务。无论如何，为了完成周期性的人生规划，你必须执行那些精心选定的任务。

通过实践下面所列的五步骤，你能够实现最大化的成功：

1. 阅读！

阅读所有的文字和实例。

2. 思考！

思考所有的问题和答案。

3. 记录！

在工作表上记录下你的所有答案。

4. 执行！

执行你所选择的任务。

5. 庆祝！

庆祝你的付出和成功。

以适宜的速度阅读本书并完成工作表的填写。有些地方需要快速的、创造性的“头脑风暴”，有些地方则需要深思熟虑。

在你首次阅读本书并完成工作表的填写后，你最好再次阅读本书，并对工作表进行修改。重新审视你的问题和答案，或者提出新的问题。你要提炼或者选择新的目标、项目和任务，执行新的任务。无论成功与否，都要庆祝自己付出的努力。从挫折和失败中吸取教训。重新完成整个过程。运用一纸式人生规划应成为你的习惯、成为你的生活方式、成为你崭新并成功的人生的奠基石。

本书的出发点很简单：

我们一起出发，然后以你为焦点。

本书为你而作。你是关注的中心。

由于你所处理的信息涉及自身的隐私，或者比较敏感，你可能需要一个上锁的箱子，或者将你的资料存储到电脑，并设置好个人密码。

另一方面，你可能希望有其他人或者几个能够胜任的好友帮助自己，请他们作为你的导师或者教练。你也可能希望寻求医生或者心理学方面的专业性医疗服务。

你可能利用本书解决人生中遇到的某些问题，或者通过再次阅读和重温本书来完善你的人生。你可能希望深入地了解你自己与自身所处的境遇，以及如何作出自己的选择，最终踏上通向自我之路。

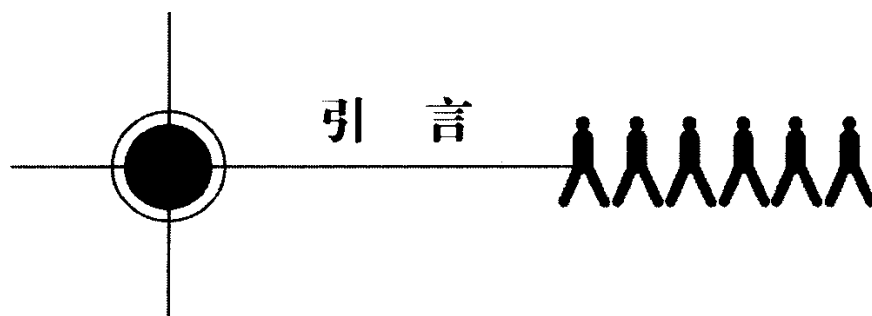
这里没有测验——没有考试——无论你是正在还是已经运用本书所述技巧或者实践一纸式人生规划理论。你的新生将是最终的考验。

我相信有了你的努力和成功，你将得到满分！

一纸式人生规划的要素

1. 我是谁？
2. 我目前从事什么职业？
3. 我的价值观什么？
4. 什么是我所擅长的？
5. 什么能够激发我的热情？
6. 对我来说，什么才是成功的人生？
7. 我的生活中存在哪些消极因素？
8. 什么是我所希望拥有/追求/实现的？
9. 我能够承担哪些风险？
10. 哪些措施能够扫清我的人生障碍？

普遍性问题能够转化为个性化问题，反过来又引发新的问题，周而复始……



“如果你在路上看到勺子，拣起来。”

—— 尤吉·贝拉 (Yogi Berra)

传统的战略规划

这是一个迅速变革和充满不确定性的时代，机遇和挑战无处不在。每个组织、每项业务以及每个人都需要游戏规则、罗盘和路线图作指引，即每个人都需要进行战略规划。

自史前时期即存在着某些处于原始水平的规划，它们在人类的生存和发展史上扮演着重要的角色。这些正规或者即兴的规划甚至出于下意识的反应，它们被广泛应用于人类的打猎、集会、耕作、交易、探险以及军事行动。

一纸式战略规划

一纸式战略规划简化了传统战略规划的过程，并对这一过程进行提炼，进而应用在包括个人规划等更为广泛的领域。传统战略规划将

选定目标简化为聚焦式行动规划，完成既定的任务。

一纸式战略规划进一步将聚焦式行动规划简化为相应的分组项目，细分为不可再分的聚焦式任务。每项聚焦式任务列在一张纸上，同时提出下文即将涉及的十个需要你来回答的关键性问题。

术语“领袖”来自于组织性战略规划领域，是指负责实施某个项目的团队负责人。在个人战略规划中，你就是领袖。

一纸式战略规划的十大问题

1. 所要完成的任务是什么？
2. 当前处于何种状态？
3. 成功的定义是什么？
4. 谁（领袖和团队）将完成这项任务？
5. 领袖和团队需要特别注意哪些事项？
6. 需要/缺乏哪些资源？
7. 将会遇到何种挑战/障碍？
8. 对完成任务的时间是如何要求的？
9. 如何评测任务的进度、成功或者失败？
10. 谁将负责监督任务的进度情况以及整个任务的领导工作？

使用一页纸来处理不可再分的聚焦式任务，这一思想在本书的很多工作表中得以体现。

一纸式人生规划发展历程

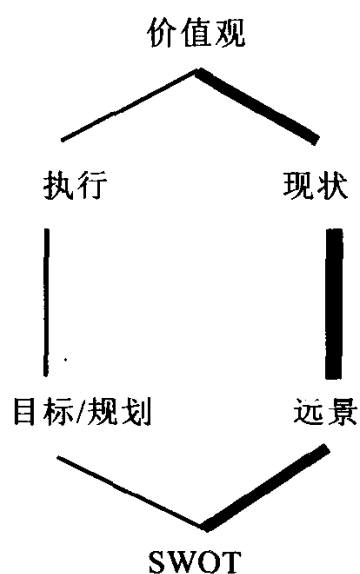
我在获得化学学士学位后，到康纳尔大学攻读医学博士学位。此后我在佛蒙特州大学结束了作为病理学医师的实习期。服役期间，我负责亚特兰大疫情控制中心的传染病情报工作。离开那里之后，我成为新英格兰一家医疗中心年仅 33 岁的病理学主管。

这时，我面临着生命中的重大转机。我与他人共同创办了一家医疗机构，采用合伙人的经营方式（实体和股份制）取代传统的组织形式。这种杰出的形式令我们成功的事业持续十年之久。

1981 年，我以首字母缩写的形式将一纸式规划命名为：“WIAFDIHIDLOY/M”（“When it all falls down, I hope it doesn't land on you or me”的缩写，意为：大厦将倾，希望届时砸到的不是我——译者注）。我们的健康状况日益复杂和恶化，一纸式人生规划能够应对我们面临的这种危机。规划所列的各种潜在危机，或现时或长远地影响着我们，规划提出了新的解决方案，意在消除、弱化不良因素对目前或者未来的影响。这一规划方案强化了以颜色为标记的文件柜和三环笔记本形成的条理性，我们能够从中长久地受益。

尔后我的战略规划理论趋于成熟，我对它的形式也很着迷。在引

入价值观这一概念后，我创建了自己的理论，即以价值观为驱动的六环节战略思考和规划。我利用演讲和咨询的机会与他人分享我的成果。六个环节包括价值观、现状、远景表述以及随后的 SWOT 分析（内在的优势和劣势，外在的机遇和威胁）、目标和规划（通常指以行动为导向的规划）的制定。最后一个环节是执行这一过程。这个分为六个环节的规划过程可设计为六边形结构。

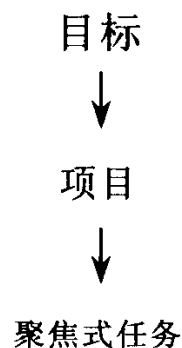


几十年来，我身兼多种身份，包括战略规划项目的策划者、评论员、咨询师以及倡导者，在全国一百多个专业性和商业性场合推广。我的不少项目取得了成功，受到了广泛的赞誉。但是有些项目规划耗费了大量的时间、精力、情感以及金钱，做出常常无人问津的长

篇大论。

有了这些经验，我试图寻找一种简洁、精炼的方式简化战略规划。1995 年，我结束全职的医务生涯后，再次回顾了 1981 年的一纸式规划，并将其进一步完善为一纸式战略规划。

一纸式规划由传统的战略规划演变而来，它将大部分的精力倾注于有限的几项特定任务——每项任务被简化为一页纸的形式！不同于许多战略规划中由电脑生成的冗长的模板文件，采用一页纸的形式能轻松地理解并掌握任务的要点，从而应用在广泛的领域。战略规划首先要明确组织所要达成的目标，然后将焦点转向目标的组成部分——特定的项目，之后分解每个项目为更小的特定聚焦式任务。

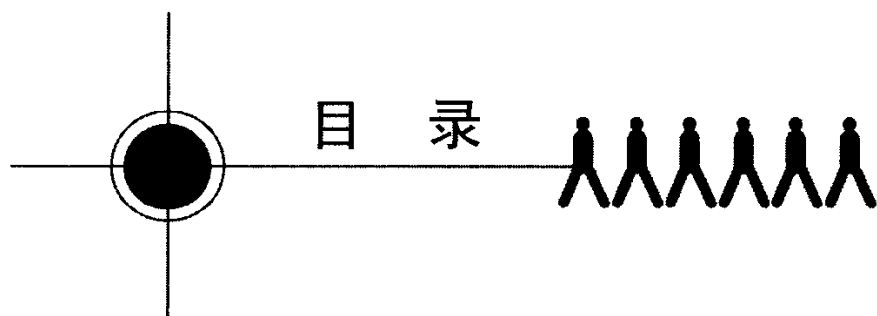


通过将战略规划分解为更小的、更易于管理的单元——任务——目标实现的可能性提高了。成功由多个阶段性的进展组成，每个任务

的成功完成都是对整体战略规划的支持。由于其他的任务和项目同样能够以这种形式顺利完成，最终更大的目标也得以实现。

在过去的十年间，一纸式战略规划有赖其他组织、协会和学术机构的协助得以不断地改进和完善。首先，它已被成功应用于商业性和专业性事务。

此外，它同样能够应用于个人战略规划。而这正是本书的主题和重点所在。不制定规划如同在规划失败。



致谢

如何使用本书

引言

第一部分 战略规划概述 1

“老鼠善于制定完美的计划，而人类经常误入歧途。”

——罗伯特·伯恩斯（Robert Burns），《致老鼠》

第一章 什么是个人战略规划 3

第二部分 个人规划战略 13

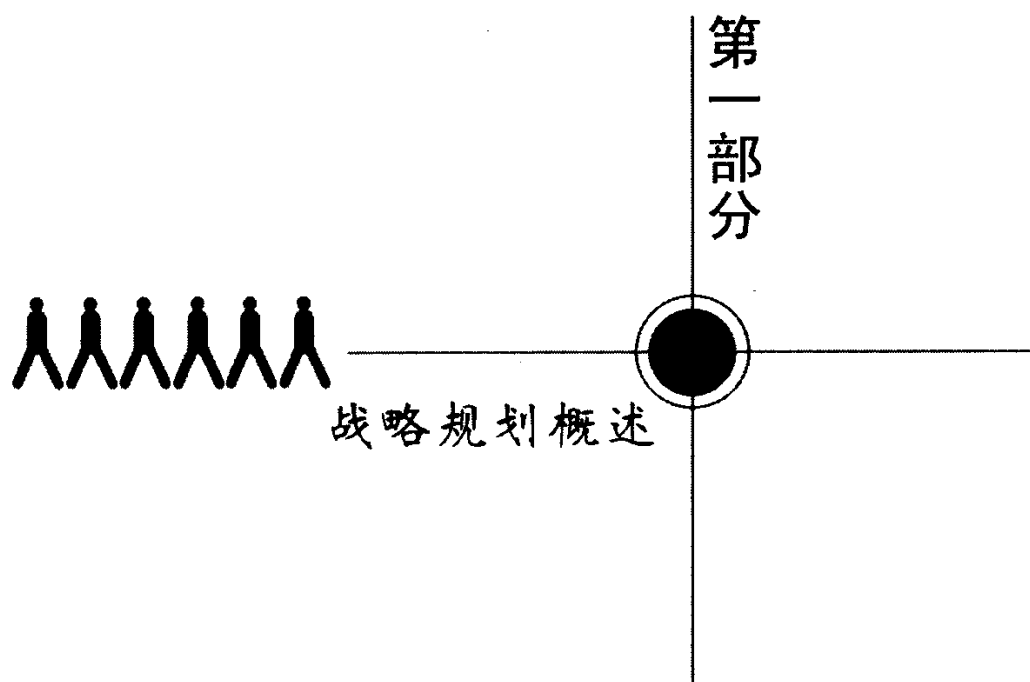
“大胆地走他人没有走过的路。”

——摘自舰队宪章（Startfleet Charter）

第二章 你是谁？ 15

第三章 你的价值观是什么？ 27

第四章 你现在从事什么?	41
第五章 什么是你希望将来拥有/从事/实现的?	59
第六章 什么是 SCOT 分析?	83
第七章 你的目标是什么?	99
第八章 什么是一纸式人生规划?	117
第三部分 个人规划实施策略	131
“一开始做一些需要做的事情;接着做可能成功的事情; 然后你就会突然发现自己正在做着不可能的事情。”	
—— 圣方济·亚西西 (St. Francis of Assisi)	
第九章 何实现你的目标?	133
第十章 什么能够帮助你迈向成功?	143
后记	156
关键词	164



“老鼠善于制定完美的计划，而人类经常误入歧途。”

—— 罗伯特·伯恩斯（Robert Burns），《致老鼠》



艾丽斯：我该走哪条路呢？

柴郡猫：这取决于你的目的地在哪里。

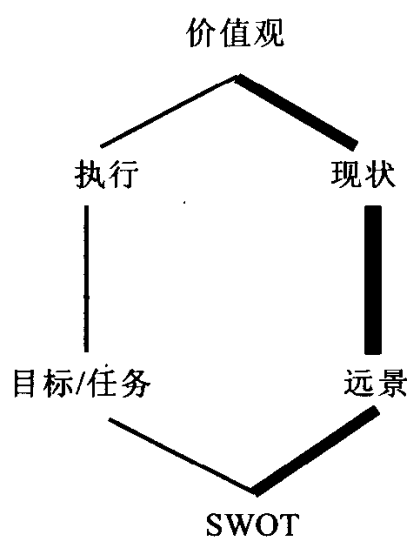
艾丽斯：我不清楚自己想去哪里！

柴郡猫：那样的话你选择哪条路都无所谓！

——刘易斯·卡路（Lewis Carroll），
《艾丽斯漫游奇境记》，1872

第一章

什么是个人战略规划





“未经思考的人生毫无意义。”

—— 苏格拉底



生命是旅程，不是目的地；生命是过程，不是终点。真正经过思考的人生是一个自我发现的过程：一次深入自我的旅程。

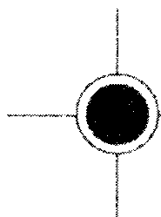
对于有些人，生命中充满了机遇和选择；对于有些人，生命是与挑战和挫折的抗争；还有一小部分人认为，生命是难以逾越的高山，是有待探索的迷团——或许能够解开。个人战略规划通过有效、尖锐的提问，教你掌握一生受用的技巧或者处理方法，指导你“如何发牌”。这一战略规划有助于战略的实践者优化自己的人生——使之尽善尽美而不是平平庸庸。

个人战略规划对于一些人来说，可能是为了识别、清除生活中对自己“有毒害”的人或者力量；对于另一些人，是为了解决危机；还有一部分人，是为了抓住机遇。在一定程度上，战略规划即是人们的一种生活方式——经常刷新目标，庆祝自己付出的努力和取得的成功。

组织性战略规划的发展历史

正规的战略规划起源于一万年前的新石器时代，地处土耳其东南部的卡拉卡达克山区。随着单粒小麦（小麦的一种原始品种）的种植，农业革命开始了。人类与其他物种的斗争愈演愈烈，他们打猎、集会。

一万年间，人类所有的进步与文明都离不开规划的能力：收集和

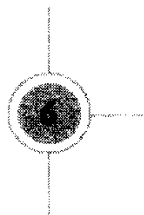


存储种子；选择和耕作土地，以及种植、施肥、收割、储藏和制作食物。随着驯化动物的开始，精心维护的生态系统促进了人口数量的急速增长。这同样使个人和社会有时间和能力专门发展认知、思想、产品和服务。

几百年过去了，人类的努力和成功与战略规划结下了不解之缘。在 19 世纪的工业革命和 20 世纪的世界大战时期，战略规划在满足工业发展方面扮演了极为重要的角色。正规的战略规划为人类带来成功的同时，不当的运用也导致了失败。以跨国公司通用电气为例，由于政治因素的影响它在前苏联深受重创。

战略规划能够指导未来，但是不能预测未来。我们的世界错综复杂，战略规划有助于解决世界的急剧变革和不确定性所带来的问题，而这种变革和不确定性是由以下多种力量推动引发的：

- 技术进步
- 电信
- “地球村”
- 国际竞争
- 跨国公司和资本流动
- 组织的不稳定性
- 时效性竞争
- 世界性的产能过剩
- 经济萧条的威胁
- 不断增长的客户期望值





- 政府介入（法律和条令）
- 流通的能力
- 人口爆炸和流动
- 价值观的变化

这些改变同样会影响个人生活。成功地应用战略规划能够加速这些转变。需要说明的是，战略规划在解决诸多问题的同时，还会产生新的挑战，涌现无数的机遇。

什么是战略规划

古斯丁（Goodstein）、诺兰（Nolan）以及菲佛（Pfeiffer）进行战略规划的实践后作出了如下定义：

“组织的领导者通过这一过程能够规划远景目标，借助必要的程序执行计划，从而赢得未来。”

战略规划可以简单地定义为：“战略规划是对未来的管理。”广义上，战略规划及其实施可以分解为四个部分：

1. **规划**，即分析情势；
2. **战略**，即综合解决方案；
3. **设定**，即确定目标；
4. **执行**，即运作和实施具体的战术安排。

战略规划的综合服从于所制定的目标，即“达成什么目的”。执行注重于操作层面，即“如何完成任务”。



将全面的战略规划应用于个人层面既简单又复杂。简单之处在于它仅限于个人和个人生活。复杂之处在于它需要深入探查隐秘的个人价值观和动机，面对复杂的个人世界。战略规划所涉及的重心和问题随着你们、我们和他们等不同人群的改变而改变。

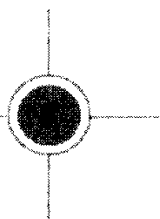
实施个人战略规划的挑战之一在于，小型团队在数据搜集、分析以及决策方面通常更加得心应手。为了扭转这种不利局面，实施个人战略规划时，可以求助于专业或者热心人士，获得他们的支持、分享他们的智慧。

一纸式人生规划将指引你充分认识自己——分析自己及所处的情势——自身的优势所在。这一规划将完成对你在各个方面的重新整合——综合自己及所处的情势——造就一个全新的“你”。以这些步骤、观察及结果为基础，你可以阐述和确定自己的人生目标，并在执行的过程中不断完善。

这一过程可以分解为五个步骤：

1. 认识自身；
2. 认识自己所处的环境；
3. 明智地选择；
4. 善于思考自己的人生；
5. 庆祝自己的努力。

一纸式人生规划将运用并选取所有为组织所运用的战略思考和规划的举措，这些举措以价值观为驱动，且已经过时间的检验，现列出如下：





1. 认识自身：构建自己的价值观、现状和远景描述。认识自己的优势和劣势；

2. 认识自己所处的环境：分析自己的外部机遇和挑战；

3. 明智地选择：设定目标、项目以及聚焦式任务，实践以任务为导向的一纸式人生规划；

4. 善于思考自己的人生：将一纸式人生规划作为一种生活方式，使之常态化；

5. 庆祝自己的努力：成功地运用一纸式人生规划。

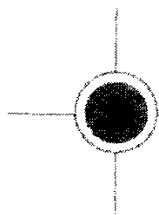
我们要记住卢迪亚·吉卜林（Rudyard Kipling）所说的：

“我拥有六个忠实的仆人（我所知道的一切全是由它们传授的）；它们的名字分别为何事、何因、何时、为何、何地以及何人。”

我们进行一纸式战略规划时用得着下列关键词：

- 何人将要制定计划？所有希望完善自己生活的人——特别是你自己。
- 何事需要你规划？你人生中的关键问题——最为重要的事情。
- 何时你需要规划？每天、每周、每月、每年——经常更新。
- 在何地进行规划？时间允许的情况下，你应不懈地“思考”、“记录”，每次都“执行”。
- 为何制定规划？它能够带来或大或小的无尽的回报和益处。
- 如何制定规划？将一纸式人生规划作为一种的生活方式。

一纸式人生规划应用广泛，通过它可以对人生进行初步的全景式总结。在面对广泛的挑战或者机遇时，它能够应付得游刃有余，例如



对于下列事情的规划：

- 受教育机会，包括短期、长期直至终身学习
- 职业选择，例如从军、跳槽、休假或者提前退休
- 人际关系，包括正式的、非正式的或者亲密的关系
- 教育子女
- 审视和充实自己的精神生活
- 娱乐，包括运动和旅游
- 关注健康，例如控制体重、戒烟以及改掉其他容易致病的陋习
- 大宗的购买、销售或者选择礼品
- 创立或者壮大自己的公司业务
- 学习乐器或者掌握一门外语

作者的建议

当你阅读本书以及填写工作表时，你有两种选择。

1. 你可以加快速度，只注意工作表的显著部分，填写其中比较简单的部分。在这一过程中，你可以将精力集中在当前生活所面对的特
定挑战或者机遇。你或许希望确立并选择短期的目标：

- a. 不断迫近的危机
- b. 人生中消极或者“有毒害”的力量
- c. 转瞬即逝的机遇

2. 你也可以放慢进度细细品味，在继续阅读正文文字前完成每个



章节所有的工作表——但是要在失去动力之前以尽可能快的速度阅读。

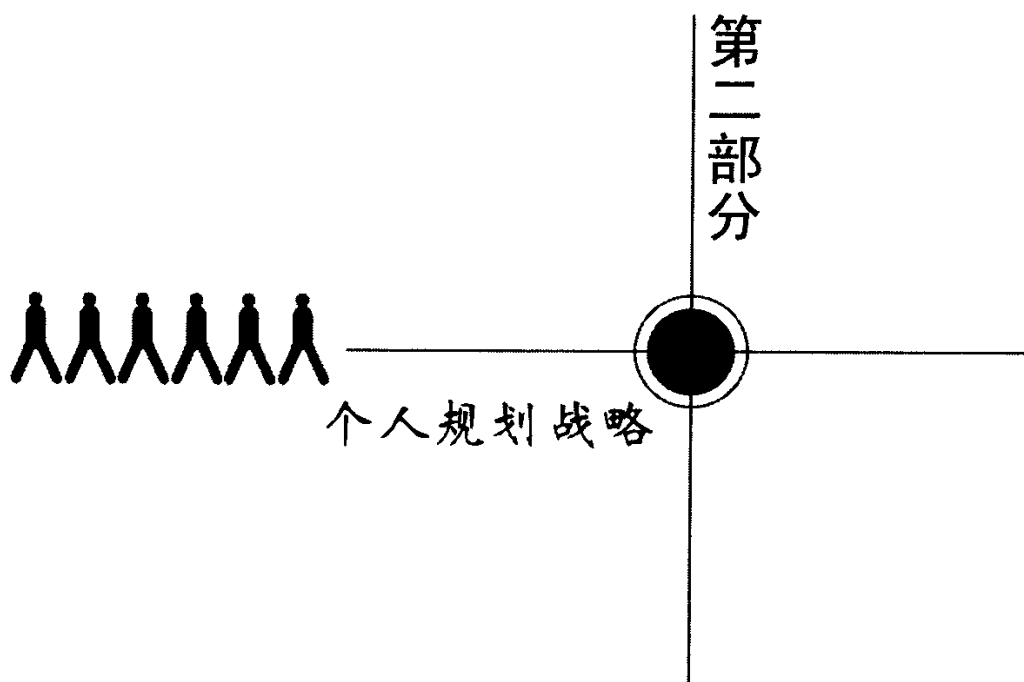
一纸式人生规划

小结

为了帮助你早日获得成功，在许多章节的结尾设有这样的小结。归根到底，人类的经验认为“上一次成功孕育着下一次成功”

……越早越好。

[illegible]



“大胆地走他人没有走过的路。”

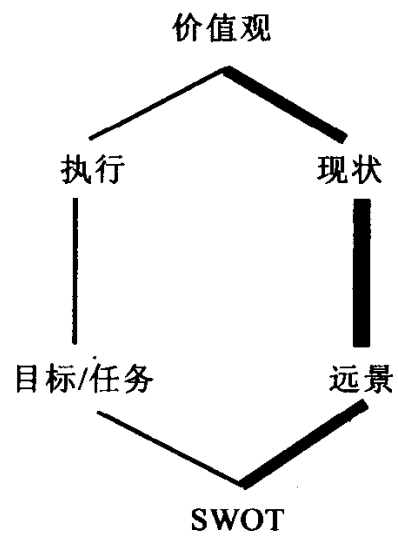
——摘自舰队宪章（Starfleet Charter）

“审视你自己；深入地发掘会使自己的力量之泉喷涌而出。”

—— 马尔克斯·奥里利厄斯·安托尼乌斯

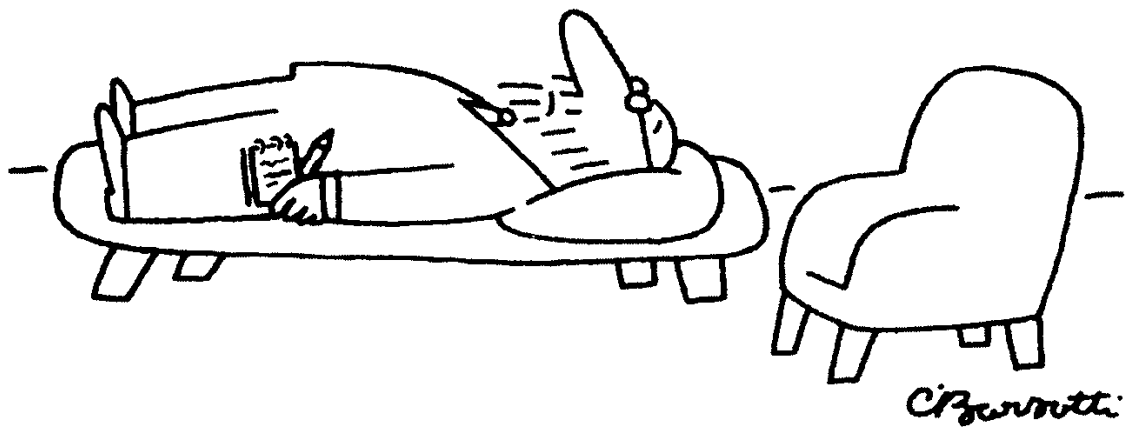
第二章

你是谁？



“与我们的内心相比，生前身后之事都无足轻重。”

——拉尔夫·沃尔多·爱默生



认识你自己

©《纽约客》2003 年合集，查尔斯·巴索蒂（Charles Barsotti）创作，摘自
cartoonbank.com 版权所有



你是谁

本书以提问的方式发掘人生中最为人所关注的问题：“你是谁？”随着问题的不断深入，你会遇到新问题，思考并将它们记录下来。

在这个世界上你是独一无二的。不管过去还是现在，没有其他人与你的基因完全相同。你得到的最珍贵的馈赠就是生命。

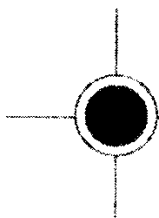
本书中的另外一个关键问题是：

“你将怎样利用这个礼物？”

向你自己发问

从人类早期开始，人们就已经在思考对所有人都最为重要的问题：“我是谁？”从东方的论著，例如老子的《道德经》，到西方亚里士多德的《伦理学》（*Nicomachean Ethics*），我们能够从中感受到人性的光辉。

我们可以从当前流行的著作着手，如哲学博士罗伯特·弗拉杰（Robert Frager）的著作《我是谁？》（*Who Am I?*）。该书将人类生活划分为 8 大类、28 个条目，内容涵盖神秘现象、现实主义、占星术、血型学等，甚至包括个体特征。这些来自东方的占卜术同样包含弗洛伊德、艾里克森（Erikson）、霍尔尼（Horney）、荣格（Jung）以及其他人的思想。《一纸式人生规划》的优势在于博采各家之长，范围涉及人类、哲学、宗教和心理学。



聚焦于身体、头脑以及思想

在战略规划的过程中，我们将遵从古希腊先知的指引从三个角度审视我们自己：身体、头脑以及思想。

认识自己的身体类型和当前的状态相对来说比较容易，因为我们的身体非常直观，从而容易辨别、检测和认知。但是认知自己的头脑——你的智力水平——相对困难，而思想状态则更为复杂。在教育 and 学术领域中有很多检测智力水平的方法。由于人类的头脑、思想或者心理世界一直是难解之谜，所以审视它们的难度更大。

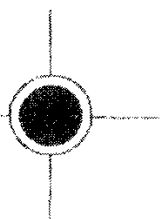
过去的 3000 年里，大量的书籍涉及并阐述过这些概念和教育理论，而且据此开发了很多测试个性和心理的“仪器”。为了简化你的自我分析——“我是谁”，保证这一过程没有偏见并充满乐趣，我回避了诸如此类的资料。

戴奥真尼斯（Diogenes，古希腊哲学家，曾在雅典和哥林多城寻找诚实，他感叹地说：“我拿著腊烛和灯笼，去寻找诚实之人，直到阳光闪耀，却始终找不到。”——译者注）手提灯笼走过古罗马的街头，他在寻找诚实的人。本书好比戴奥真尼斯的灯笼，照亮真实的你。

愿你享受这一探险之旅。

头脑风暴

现在我们思考一下需要在本章结尾的第一张工作表上写些什么。





工作表 2.1 “我是谁？头脑风暴式的自我分析”的填写需要拓宽思路、集思广益，当然也离不开有趣的练习。

对于自己是什么样的人，你可能一时间闪过很多想法，例如喜爱的食物、电影、音乐乃至自己所厌恶的事物。你或许会想起好友甚至敌人，以及其他令自己愉悦或者痛心的事情。只管这么做！

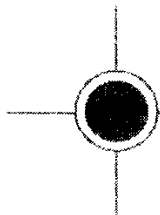
我人生中的闪光时刻

现在我们通过填写工作表 2.2 “我人生中的闪光时刻”，简要地思考一下你生活中的重要事件。

工作表列出了一些项目需要你填写；但是在首次阅读过本书后，你可能希望去掉或者添加一些项目。如果你需要更多的空白，可以在记录之前复印本页工作表（或者本书的其他工作表）。我们将很快在后面的叙述中详细分析工作表里首次遇到的项目，例如教育、技能发展以及成就。你可以经常回过头来对其进行增补或者修改。

有影响力的人物

我们中没有人生活在真空中，约翰·唐尼（John Donne）说过：“没有一个人是孤岛。”我们将在这里简要分析对你具有重大影响的人。我们将通过工作表 2.3 “最为影响我生活的人”分析你当前所扮演的角色以及与他人的关系。



该工作表为你列出诸多个人发展的可能性。重复一遍，你可以增补其他的项目。另外，它告诉你如何定位你/他们所扮演的角色，以及这些人在过去、当前对你有何等的影响。

这一过程可能使人畏缩不前。如果你感觉不舒服或者对如何排定优先次序不知所措，那么尽量做好即可。你可能稍后会回过头来作出新的判断。

关键问题

我们需要处理的下一个是工作表 2.4 “我是谁？八个关键问题”，这些问题涉及一系列项目，使我们能够进一步认识自己。这些问题中的大多数后面还会进一步讨论。

作者的建议

不要局限于琐事，或者更为糟糕的事情，也不要被消极的资料、描述或者感受所困扰。“我是谁”的发掘过程应该集中于事实，尽量采取积极地态度而不是文过饰非。你无法选择自己目前的生活，无法控制自己的基因，无法拒绝上天馈赠的“礼物”或者才智。这些是“你手中仅有的牌”，如何出牌由你决定。你的决策意味着挑战和机会，你有责任不断完善自己的生活。

我们很多人在受教育时接受过这样那样的个性测试，在求职或者



服役期间也可能遇到这种情况。迈尔斯 - 布里格斯个性分析指标 (Myers - Briggs Type Indicator, 简称 MBTI) 以及斯特朗兴趣问卷 (Strong Interest Inventory) 可能是应用最广泛的。在因特网上有很多关于性格测试的信息, 而且属于免费资源或者仅为适度收费。为了专注于我们的任务, 少走弯路, 遵循以下这条积极而又简练的原则:

聪明地简化问题

一纸式人生规划

小结: 我是谁?

写下你心目中自己的形象, 100 字以内

我是……



注意事项

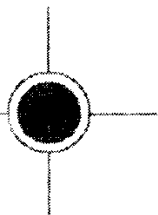
下面介绍一下工作表。本书的购买者可复印工作表留作个人用途。复印时你可能希望加大页面,如果你用的是 A4 的纸,可放大至 130%。

2.1 我是谁？——头脑风暴式的自我分析

写下你想到的任何事情，例如好恶、喜爱的食物、文学作品、电影、人物、城市、学校、体育运动、宗教、嗜好、工作、技能等。

[illegible]

版权所有©2003, 经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途





2.2 我是谁？——我人生中的闪光时刻

列出你生活里发生的重要事件，包括积极和消极的。本页列出了一些常规选项，你可以在下面做出增补。

出生情况：

教育状况：

技能发展：

服役情况：

职业生涯：

婚姻/离异：

体育/娱乐：

商业活动：

取得成就：

旅行：

疾病：

其他：

其他：

其他：

版权所有©2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

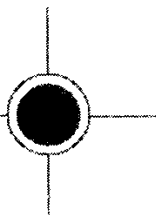


2.3 我是谁？——最为影响我生活的人

社会交往时你扮演何种角色以及与他人的关系如何？填写你认识的人的姓名和结识的时间，并根据重要性排序——考虑影响程度、情感深浅以及时间等因素，将最重要的人列在第一位。

编号	姓名	角色

你可能希望考虑如下人选：父母、兄弟姐妹、子女、亲戚、密友、熟人、雇员、业务伙伴以及老师/导师等。





2.4 我是谁？——八个关键问题

回答下面列出的八个问题。

1. 我最受鼓舞的事情

2. 我厌恶的事情

3. 我欣赏自己之处

4. 我厌恶自己之处

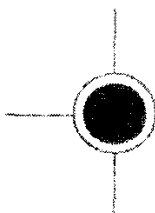
5. 我生活中的关键人物

6. 对我“有毒害”的人/力量

7. 我的生活目标

8. 我心目中的成功生活

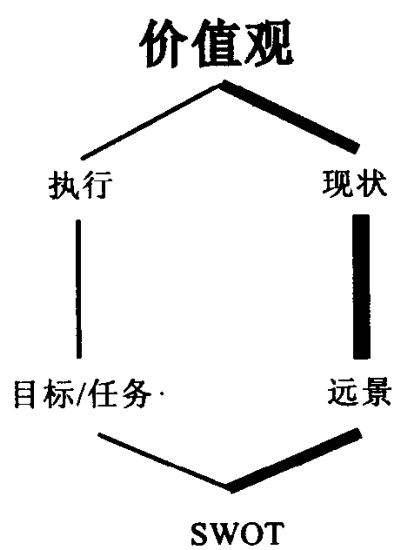
版权所有© 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



[illegible]

第三章

你的价值观是什么？



“不要指望发迹，而是要做一个有价值的人。”

—— 阿尔伯特·爱因斯坦



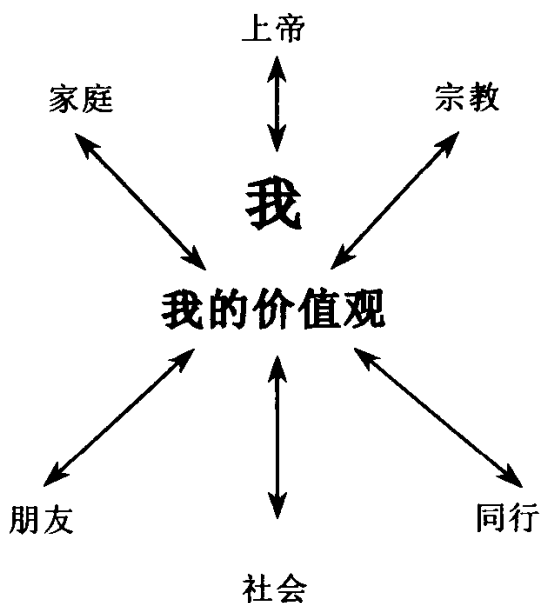
“看起来 26 岁的我依然充满激情。需要我为你规划一下吗？”



“当你清楚自己的价值观时，决策就成为了一件简单的事情。”

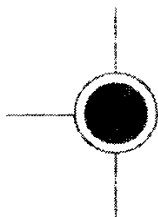
—— 罗伊·迪斯尼

个人价值观是你生活的核心。你的每个行为、闪过的每个念头、制定的每个决策、说出的每个字以及与他人的关系——你所做的每件事情都为你的价值观所驱使。



什么是价值观

价值观（源自拉丁词语 **valere**，强大、值得）在文学、宗教以及哲学领域均有阐述，范围涵盖永恒的思想直至具体的行为。通常采用如下的定义：



“个人或者组织在行为、习惯以及风俗等方面认同某一特定（特别是有利的）的方式。”

价值观形式抽象，它形成并存在于个人的灵魂深处，难以发掘。它可以简化为如下表述：

“人们在面临选择时所依据的指南和信仰。”

人类的行为可以解释不易为人知的价值观，行为是我们判断他人或者我们自身价值观的仅有的一个窗口。

$$B=f(V+E)$$

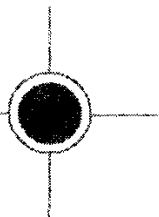
B （行为）是 V （价值观）和 E （环境）的函数

因此，如果你期望改变某人的行为，并接受他已经牢固树立的价值观，你必须对其所处环境施加影响（即支持或者反对）。

价值观的形成

如果价值观对个人及其行为非常重要，那么是什么原因导致价值观有如此的隐秘、强大的动力？几千年来，狂热的宗教人士和哲学家一直在研究价值观的概念和定义。上个世纪的心理学家和社会学家也加入他们的队伍。普遍认为，人们通过几种途径形成自己的价值观：教诲、示范、实际生活体验后的自我分析以及对价值观的渐进性认识。

教诲：在我们价值观形成的早期，父母、老师、家庭成员以及来





自社会和宗教界的人士正式或者非正式地对我们予以指导。

示范：个人有意或者无意地选择生活中对自己重要的或者影响力大的人（例如老板、合作伙伴、老师以及同事）作为我们生活以及价值观的楷模。

实际生活体验后的自我分析：具有关键性的短期实际生活体验可能引发个人对环境的思考，从而形成、检验甚至改变自身的价值观。外在因素包括战争、犯罪以及饥谨，内在（个人）因素包括离异、怀孕、重大疾病、学业以及生意的失败、一次“宗教经历”以及意外事故。长期的渐进式经历，例如婚姻、抚养子女、空巢症候群或者慢性疾病可能被纳入自我评价的过程。

对价值观的渐进性认识：这个概念兴起于 20 世纪中期的人文主义运动。这场运动结合理性的思考以及情感的觉醒，通过正式的“自我分析或者组合分析”审视个人的行为方式以及深藏其下的价值观。研究者认为，个人能够在自我实现的过程中学会如何选择，从而超越自身价值观的局限，将自身提升至一个新的境界。

对于大多数人来说，价值观意味着：

- 深层次地影响人们的情感
- 改变的难度大
- 成因具有强势性和稳定性
- 我们决策和选择的推动力量
- 行动的原动力



历史上的价值观

现代学者对价值观的研究有着浓厚的兴趣，他们列出了大约 100 种不同的价值观形式。古希腊哲学家亚里士多德（公元前 384—前 322 年）总结了 12 种人类美德的同时，还举出了 24 种恶行。这些特性有可能不完全也有可能过多了。

亚里士多德《伦理学》：美德以及恶习列表			
行为或者感知的程度	过度	适度	欠缺
忧虑和自信	鲁莽	勇气	胆怯
幸福和痛苦	放肆/自我放任	节制	麻木
收入和支出（次要方面）	挥霍	慷慨	吝啬/小气
收入和支出（主要方面）	粗俗/无鉴赏力	高尚	小气/吝啬
荣誉和耻辱（主要方面）	虚荣	荣耀	羞辱
荣誉和耻辱（次要方面）	野心/自负	雄心/自豪	无抱负/过于谦卑
愤怒	暴躁	耐心/好脾气	萎靡/逆来顺受
自我表达	夸大其词	实事求是	保守/虚伪
交谈	圆滑	机智	粗俗
社会行为	谄媚	友善	任性
羞耻	羞怯	诚肯	无耻
义愤	忌妒	坦诚	恶毒/怀恨





下列为公认的、最基本的或者处于核心地位的价值观：

1. 正直；
2. 诚实；
3. 忠诚；
4. 勇气；
5. 耐力；
6. 公正；
7. 谦逊。

史蒂芬·R·科维（Stephen R. Covey）在其畅销书《高效能人士的七个习惯》（*The 7 Habits of Highly Effective People*）以及《黄金法则》（*The Golden Rule*）中回顾了传统文学所描述的价值观，并且加入了节制、勤奋、朴素以及谦逊等概念。他用术语“道德特质”来描述作为成功基础的价值观。

研究价值观的另一途径是聚焦于出现在《圣经十诫》中的行为准则：

1. 除了我以外，你不可有别的神。
2. 不可为自己雕刻偶像。
3. 不可以耶和华之名行恶。
4. 六日要劳碌作你一切工作。
5. 当孝敬父母。
6. 你们不应杀生。
7. 不可奸淫。



8. 不可偷盗。
9. 不可作假证陷害他人。
10. 不可贪婪。

这些原则并非代表真正的价值观，但是比日常行为更加深入地揭示了价值观的潜在意义。

有趣的是，记录并保存下来的最古老的法律或者准则要比《十诫》早 300 年。巴比伦王国国王汉谟拉比（公元前 1792—前 1750 年）把 282 条美索不达米亚和苏美人的法律编集成法典。

一千多年来，社会以潜在的价值观为基础发展并完善法律和规则，构建、维护社会秩序以及人类和平。个人和社会的价值观同样是我们认识伦理道德的基础。社会价值观具有时限性和发展性，因地因时而异。

研究价值观的学者将我们的“内在”价值观作出如下定义：

1. 幽默
2. 自由
3. 机遇
4. 独立
5. 挑战
6. 求知欲

“外在”价值观聚焦于我们同他人、社会之间的关系，例如：

1. 友谊
2. 共享
3. 忠诚





4. 认同
5. 容忍
6. 关爱
7. 合作

核心价值观

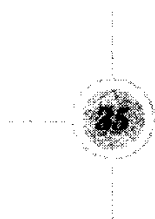
你需要回答工作表 3.1 “个人核心价值观”中的 7 个问题，并按重要性依次排列。之后详述它们具有重要性的原因以及你在生活中是如何实践的。

内在价值观

工作表 3.2 “个人内在价值观”按其存在的普遍性依次列出 6 种价值观。请说明它们具有重要性的原因以及你在生活中是如何实践的。

外在价值观

同样，将工作表 3.3 “个人外在价值观”所列项目按其重要性依次排列，请说明它们具有重要性的原因以及你在生活中是如何实践的。



价值观表述

工作表 3.4 “表述自己的价值观”首次勾划出你的价值观的轮廓。本表同样预留了相应的空白，以备你将来对自己以及环境产生新的认识后能够及时补充。

作者的建议

价值观对于我们的生活有着重要的意义。不过，当我们面临重大的危机或选择时，它也有可能是我们仓惶失措的源头。

你需要抽出一部分时间和精力研究自己的价值观。以“价值观日记”这样的练习手段记录自己如何在思考、讲话以及行动中实践自身的价值观，为期一周或者两周。

一纸式人生规划

小结：价值观

我的价值观是……





3.1 价值观——个人核心价值观

评估各项“核心”价值观。选择你认为重要的项目，按其重要性由 1 号至 7 号排列。请说明它们重要性的原因以及你是如何实践的。

☐ 正直——原因？

如何实践？

☐ 诚实——原因？

如何实践？

☐ 忠诚——原因？

如何实践？

☐ 勇气——原因？

如何实践？

☐ 耐力——原因？

如何实践？

☐ 公正——原因？

如何实践？

☐ 谦逊——原因？

如何实践？



3.2 价值观——个人内在价值观

评估各项“内在”价值观。选择你认为重要的项目，按其重要性由 1 号至 6 号降序排列。请说明它们重要性的原因以及你是如何实践的。

☐ 幽默——原因？

如何实践？

☐ 自由——原因？

如何实践？

☐ 机遇——原因？

如何实践？

☐ 独立——原因？

如何实践？

☐ 挑战——原因？

如何实践？

☐ 求知欲——原因？

如何实践？

☐ 其他____——原因？

如何实践？

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途





3.3 价值观——个人外在价值观

评估各项“外在”价值观。选择你认为重要的项目，按其重要性由1号至7号降序排列。请说明它们重要性的原因以及你是如何实践的。

☐ 友谊——原因？

如何实践？

☐ 共享——原因？

如何实践？

☐ 忠诚——原因？

如何实践？

☐ 认同——原因？

如何实践？

☐ 容忍——原因？

如何实践？

☐ 关爱——原因？

如何实践？

☐ 合作——原因？

如何实践？

☐ 其他____—原因？

如何实践？

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



3.4 价值观——表述自己的价值观

明确你的人生以及未来的个人价值观。

价值观表述：初期认识

价值观表述：其后认识

价值观表述：最新认识

你的表述是否：清晰—简明—有意义—易记

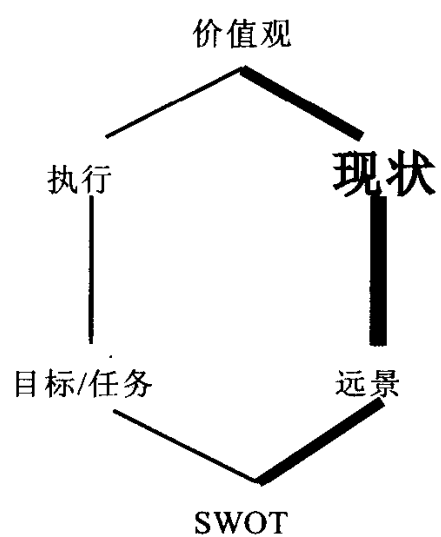
准确—鲜活—有效—明确？

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



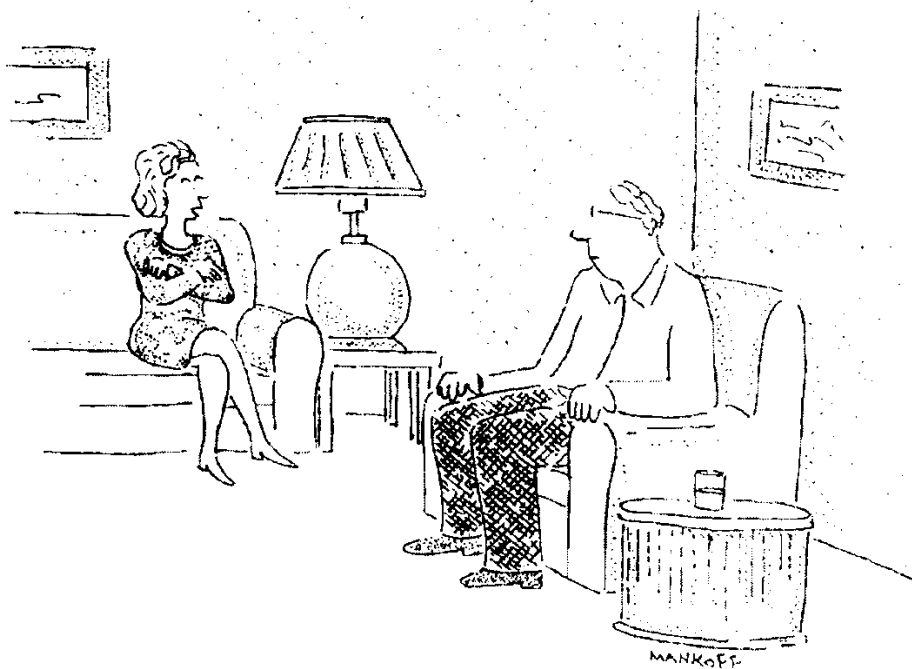
第四章

你正在从事什么？



“成功者能够充分发掘自己的才华并将其转化为实用的技能，利用这些技能实现自己的目标。”

——拉里·伯德



我并不认为分析现状会对我们的婚姻有任何帮助。



“我并不寻求灵魂和生命的不朽，而是充分享受自己可以触摸到的一切。”

——品达

什么是现状表述？

价值观表述着眼于你的过去，而现状表述注重于你的当下。

这里的关键问题包括：目前你处于什么状态，你现在做什么，以及为什么这样做？由于这个概念仅涉及当前的生存状态，似乎完成这一环节比较简单、容易。实际上，构思现状表述需要长时间的反复回顾，不断地深入发掘自己的隐秘之处，从而客观地认识自己。传统现状表述的目的在于：

- 从身体、头脑以及思想三个角度认识自己
- 挖掘自己的特长
- 分析你目前所做的事情
- 明确自己所拥有的资源以及如何分配它们

对于传统战略规划，现状表述有组织为什么存在这样一个问题。而当适用到个人战略规划中时，这个问题可能显得有些唐突，所以这里将其变通为“你人生的目标是什么？”



身体、头脑以及思想

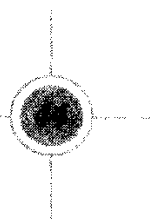
身体。工作表 4.1 “我是谁？——我的身体”对你的身体状况进行盘点，分析你的遗传特质，以及这些先天优势开发到何种程度。每个人，即使是充满魅力的模特、影视明星，或者奥林匹克运动员都不认为自己的身体完美无缺。此外，社会对于理想身体的标准随着年龄以及地区的不同而变化。你现在的目标是明确自己的身体状况。如果你愿意，还可以进一步明确自己需要在哪些方面做出改变或者完善。此后制定相应的规划予以实施。最终的目标是达到理想的身体状态，并且接纳这种改变。

头脑。利用相同的方式评估自己的头脑，即你的智力和理解力，填写工作表 4.2 “我是谁？——我的头脑”。简要列出你的知识范围（正式以及非正式的教育）和掌握的技能（借助自己所经受教育和经验而获得）。同时思考如何利用自己的头脑，并在保持头脑的灵活性和进步性的基础上不断地进行完善。当拉尔夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson）被问及为何在 82 岁高龄开始学习希腊语时，他回答道：“完善自己的头脑。”

思想。工作表 4.3 “我是谁？——我的思想”分析你的思想状况，包括你的“灵魂”（源自拉丁文 *psyche*，以及希腊文 *psukhe*）。这个过程很有趣，也很富于挑战性，因为它涉及你的心理状态和宗教信仰。

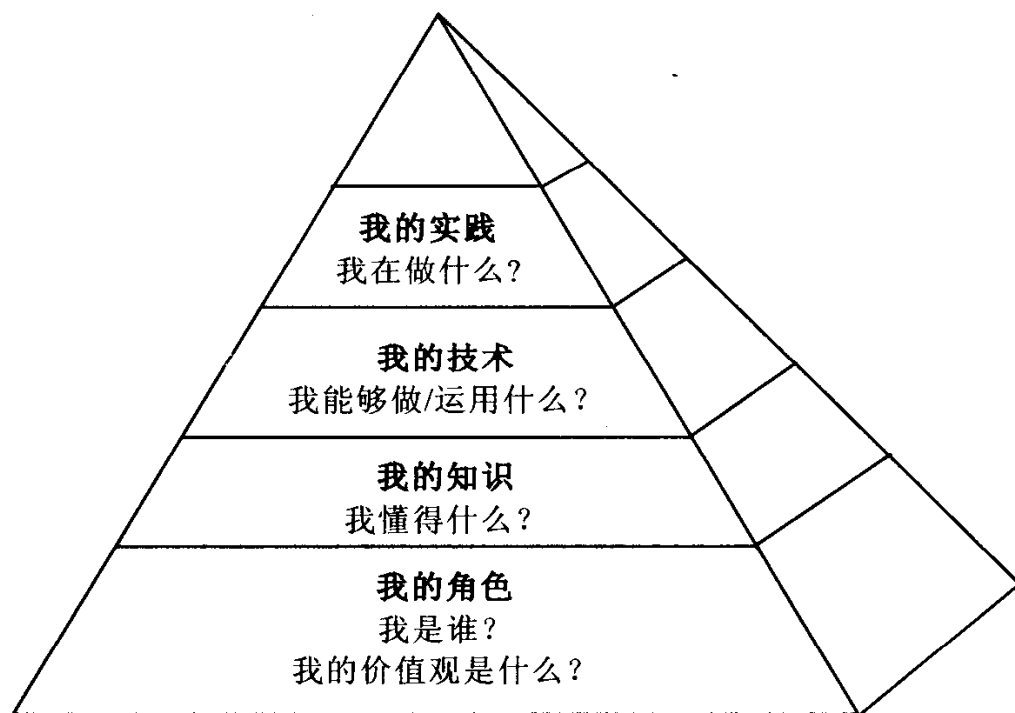
领导力金字塔

下一个步骤是明确你的特长——你善于做的事情。途径之一是以





作者提出的“领导力金字塔”的方法分析你的特长。尽管提出这个概念的初衷是针对商界和专业人士的，它同样适用于你的个人生活——终归你是自己的人生领袖。



领导力金字塔

金字塔的底层以你自身、你的价值观和所扮演的角色开始，它提出如下问题：

我是谁？

第二层涉及你接受的正式和非正式的教育和培训，提出如下问题：

我懂得什么？

人们可以从收集资料入手，将其整理成有价值的信息，然后去粗



取精转化为知识，从而得以在人生中运用，最终拥有人生的智慧。

要使知识具有实用价值，必须在获取经验的基础上将其转化为实用的技能。这个层次提出如下问题：

我能够做/运用什么？

其后的层次涉及现实生活中的个人实践。它提出如下问题：

我真正在做什么？

这个层次可能要比想象的复杂得多，因为它涉及多种变数，包括你的风险承受力、实施的机会、外界的挑战以及由于政策因素引发的风险和失败。

金字塔的顶端为空白，因为它可能被标记为人生（人生涵盖的各个方面）、目标（明确人生的目的）、工作（讨论特定的工作机会）、或者任务（处理较为复杂的项目或者目标的特定组成部分）。为了防止本图过于复杂，顶点可以标记为关爱、性、金钱、权力等等。

为了达到顶峰，必须使成功所必需的各个要素在每个层次上都得到保障。各个层次必须协调一致，与其他所有的层次相衔接。反应必须迅速，因为机遇可能只敲一次门；否则，等待你的只能是挫折和失败。

特长

工作表 4.4 “我是谁？——我有什么特长？”为你列出了有关特长的一些问题。传统的特长作为提示被列于附录。请见附录中的“能





力列表”。

对自己拥有如此多的技能/特长，你一定会感到吃惊。

时间利用

工作表 4.5 “我是谁？——如何利用我的时间？”向你提出以下问题：“你目前在做什么？”与每天、每周或者每月反省自己的行为相比，以一年为期规划自己的时间安排更容易些。

情感、精力以及金钱

通过简单的首字母缩写词 TEEM——时间、精力、情感以及金钱（包括金钱能够买到的东西）可以认识自己的资源状况。由于我们已经提及时间——这可能是最为重要的资源，本章的后两页工作表着眼于另外两项关键的资源；工作表 4.6 “我是谁？——我的情感和精力”，工作表 4.7 “我是谁？——我的资产和负债”，这两份工作表均为一页，可能没有为你的记录留下充足的空白。

作者的建议

价值观表述着眼于你的过去，而现状表述注重于你目前的生活。在构思你的现状表述的过程中，除了从身体、头脑以及思想三个方面



深入挖掘自己，同时以正式和非正式的训练、技能和特长的发展以及资源的利用（特别是你的时间、精力、情感以及金钱）作为考虑因素。

应对这些挑战可以从简易之处入手，只要愿意，你能够在将来任一时间重新审视和修改你的表述。不要纠缠于过多的细节或者消极因素，特别是你首次接触本书时。

一纸式人生规划

我是谁？/事业

我目前的活动包括……





4.1 我是谁？——我的身体

简述你的身体状况，并在你进一步了解自身后作出修改。

初期认识

我认为我的身体……

其后认识

我认为我的身体……

最新认识

我认为我的身体……

4.2 我是谁? ——我的头脑
简述你的头脑状况, 并在你进一步了解自身后作出修改。
初期认识
我认为我的头脑……
其后认识
我认为我的头脑……
最新认识
我认为我的头脑……

版权所有 © 2003, 经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



4.3 我是谁？——我的思想

简述你的思想状况（心理以及精神），并在你进一步了解自身后作出修改。

初期认识

我认为我的思想状况（心理以及精神）……

其后认识

我认为我的思想状况（心理以及精神）……

最新认识

我认为我的思想状况（心理以及精神）……

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

4.4 我是谁?——我有什么特长?

列出你学到的技能、天资或者禀赋。注明你是如何学到这些、何人教给你以及你从何时起意识到你拥有这些能力。

[illegible]

版权所有 © 2003, 经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



4.5 我是谁？——如何利用我的时间？

按重要程度依次列出你是如何利用自己的时间的。

简述活动内容。

次序	活动内容
	工作
	接受教育
	与配偶或者朋友在一起
	与家人在一起
	与密友在一起
	体育运动
	其他
	其他
	其他

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

4.6 我是谁? —— 我的情感以及精力
列出相应的人物、力量、事务……
1. 什么使我开心?
2. 什么使我成熟?
3. 什么使我受到挫折?
4. 什么使我生气?
5. 什么能够激励我的意志?
6. 什么使我意志消沉?
7. 什么在浪费我的时间?
8. 其他
9. 其他
10. 其他

版权所有 © 2003, 经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



4.7 我是谁？——我的资产和负债	
项目	成本/价值
你的住所（家庭所有或者与他人共有）以及其他房产所有权	
银行账户、信用卡以及借贷协议	
投资（股票、债券、共有基金以及存折）	
养老金以及退休账户	
保险单据（寿险、家庭财产险以及医疗保险）以及年金津贴	
车辆（轿车、卡车、船舶、飞机等）	
社会保险	
与商业合作伙伴签署的购销协议	
珠宝以及其他外人财产	
你的遗嘱以及受托人	

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

4.8 我是谁？——我的人生目标是什么？

明确并阐述你的人生目标。

我的主要目标：

我的其他目标：

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



4.9 我是谁？——构思我的现状表述

明确你的现状表述。从头脑、身体以及思想角度阐述自身状况；明确你的特长；集中分析你目前从事的事情；明确自己拥有的资源。

现状表述：初期认识

现状表述：其后认识

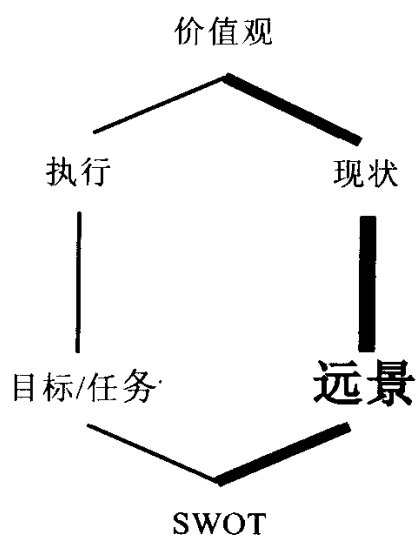
现状表述：最新认识

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

[illegible]

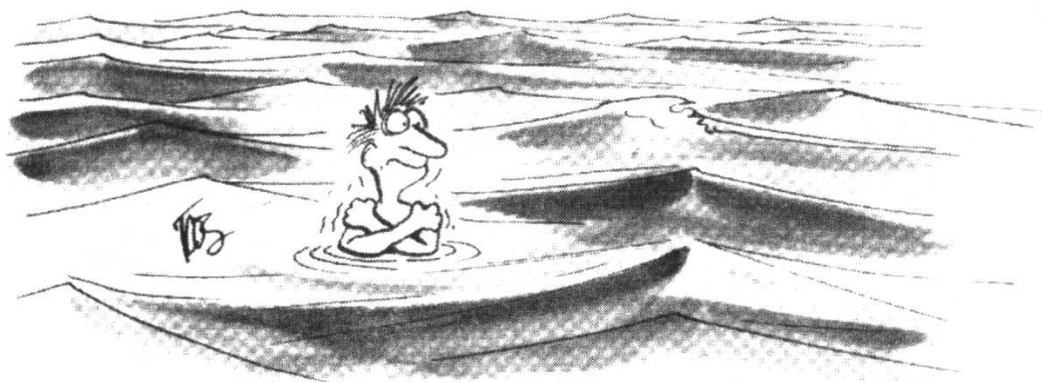
第五章

什么是你希望将来拥有、从事、实现的？



“珍视你的理想和梦想，因为它们是你的灵魂之子，你最终成就的蓝图。”

——拿破仑·希尔



亨利开始考虑自己能否实现横渡大西洋的梦想。



“没有一个灵魂不在思索中勾划未来。”

——亚里士多德

远景表述涉及以下问题：

“你希望在_____（未来的某一时间）拥有/从事/实现的是什么？”

价值观表述着眼于你的过去，现状表述注重以未来的视角审视你的当下，而远景表述涉及你未来的梦想和期望，通常为之设定某一特定的时间段。

远景目标通常划分为短期（时间短于1年）、中期（1至5年）以及长期（10年以内）。另外，还有一种令人钦佩的规划，即制定终生为之奋斗的梦想和期望。

由于一纸式人生规划的宗旨是完善你的人生，你必须有计划、有步骤地规划自己的人生，这样就产生了一个问题：

“你希望拥有什么样的人生？”

远景规划

你以前所做的是以发生时间为序，收集、分类和整理自己以及人生旅程中的资料。这是一个聚敛性的过程，即不断地取精去粗。

远景规划是一个发散性的过程，即在展望未来的过程中扩充个人



的资料库。远景规划能够有效地指引你通向未来的人生路程。

个人战略规划中的远景规划

- 首先关注你自己，其次是你与所处环境的关系
- 体察你的过去、现在以及未来
- 一个从已知到未知，从实在到隐秘的过程
- 高于数字、财产等具体事实，而又植根于现实
- 现状表述的延展：你的身体/头脑/思想，以及特长、资源乃至人生的目标
- 深受你的价值观的影响：核心价值观、内在价值观和外价值观
- 规划时需要充分发挥类比、象征和故事等工具的作用
- 跳出思维定势的技巧
- 形象地说，是你所攀高山的顶峰
- 梦想不可能实现的梦想的机会
- 把握命运、拥有美好明天的时机
- 个人对未来的遐思：谨慎与他人分享
- 可能令人感到失措、神秘，但是将激发、鼓舞和促使你采取行动
- 明确并选择特定的聚焦式目标的前提
- 让你的人生充满激情

成功的远景规划需要多种思维方法的支持，从简单的白日梦到常规的头脑风暴、自由的想象以及思维图示。尽管智力游戏可能是发散性的，



有趣而富于创造性，远景规划最终必须落实为文字，因为文字才是实实在在的。对于人类智慧结晶的记录不应是心血来潮或者混乱不堪的。

拥有模式与存在模式

心理学分析学家埃里克·佛洛姆（Erich Fromm）1976年发表的著作《生命的展现——人类生存情态的分析》（*To Have or Be*）反映了他的生活以及他对社会价值观的认识，作者在书中做出了一些预测。他重点分析了现代人类存在的两种模式。

“拥有模式”强调物质财富和争夺物质财富必然引发侵略行为（包括战争）。他认为无论是建立在资本主义基础还是共产主义基础上的工业社会依赖于两种要求，即不断增长的物质财富和人们不断增强的购买力。

“存在模式”以爱心、关心以及公认的博爱为特点。他呼唤公众简单地生活，不能有过度的物质要求。这里的“存在”强调给予、分享以及奉献。

最后，远景规划练习将你的思考成果分门别类，说明你希望“拥有/从事/实现”什么。这个过程将现实的人生（即拥有以及从事什么）提升至对未来的期望（即成为什么）。这项练习可能使你受益匪浅。

亚里士多德思想回顾

第三章在列出核心价值观、内在价值观及外在价值观的同时，以



一个简单的表格列出了亚里士多德所认识的道德（社会）规范。这些表单有助于读者了解评估个人价值观所牵涉的各种可能因素。不过由于所列因素在现代的应用中比较常见，而且一般的理解已经能够充分满足你填制以前各章工作表的需要，所以没有对这些因素进行定义。亚里士多德学派所定义的伦理学术语首先来自古希腊语，之后为日耳曼语系所采纳（其中包括英语），故而在本章需要给予比较确切的定义和深入的探究。

由于本章所要达成的目标是展望未来，制定远景规划，故而需要读者审视亚里士多德所阐述的美德和恶行，并以此考量自己的道德观，将其付诸未来的实践。远景规划涉及方方面面，包括你将来拥有、从事和实现的各种可能。随后，我们选择特定的目标并按优先性将其排序——这是一个聚敛的过程。

本书参考了最为广义的哲学（philosophy，源自于希腊语 philos 和 sophos，即仁爱和智慧）概念——人类所有知识的历史性基础。哲学可以定义为是对以理性（rational thinking，源自于希腊语 logos，逻辑、理智）思考为基础的绝对知识的严谨探索，这种知识并非来自于未知现象或者神的启示。提问作为探究的关键形式，在哲学领域中具有强大的生命力。

哲学领域的关键问题可划分为三大类：

1. **知识：**什么是存在？（对于本体论的研究）什么是感知？（对于认识论的研究）
2. **品行：**我们如何行事？（对于伦理学的研究）



3. 管理：我们如何参与社会生活？（对于政治学的研究）

公元前 385 年，亚里士多德出生于马其顿王国斯塔基拉（Stragira in Macedonia）的滨海城镇，父亲是马其顿国王阿敏塔斯（Amyntas）的御医。他早年对自然和生物的研究意兴盎然，17 岁时被送到雅典的柏拉图学院学习。此后 20 年间亚里士多德一直住在学院——起初是学生，后来成为那里的老师。

亚里士多德时代的希腊哲学家多师从 500 年以前的作家和思想家，分享古印度、埃及、亚述、波斯以及巴比伦尼亚的智慧结晶和学术成果。古希腊最初诞生了一批自然生理学家（physiologist，源自于古希腊语 phusis 和 logos，自然和逻辑、理智），例如泰勒斯（Thales）、赫拉克利特（Heraclitust）和巴门尼德（Parmenides），他们为宇宙的起源作出了不懈的斗争。他们首次超越了神话或者传说的固有观念，努力以理性的思考方式解释这个世界。毕达哥拉斯寄望于数字，以数学的角度理解宇宙。此后出现了诡辩家，他们认为人类是宇宙的中心，而不是物质世界。这些学者四处游历，传授辩术、演讲以及说服的技巧。毕达哥拉斯是他们的代表人物，他有个广为人知的观点：“人类是万物的尺度，认为怎样即是怎样，认为不是怎样即不是怎样。”可以将其理解为万物没有好坏之分，而是依环境而论。总之，任何事物都与辩术的强弱有关，这也就意味着善辩即能赢。

后来的苏格拉底否定了相对主义者的论调，他无保留地支持绝对的真理。这位哲学家不事张扬，衣衫不整。他行走在雅典的街头与人们聊天、探讨，甚至在两个派别间争论。他的反诘一针见血，能够令

对手步入逻辑陷阱。最终，权力机构以“腐化雅典的年轻人”为罪名对他进行审判，强迫他服用毒芹制剂自杀。

柏拉图尽管不是苏格拉底的学生（因为苏格拉底从未在传统意义上教授过柏拉图），他收集后者的对话，并加注了自身的理解。柏拉图后来重建了苏格拉底学院。他是一位高产作家。

亚里士多德最初是柏拉图学院的学生，此后成为学院的老师。他研究并组织知识体系，并且著述颇丰。他的诗集以及谈话录中有一部重要的作品，介绍了物质世界（physics，物理学源自于希腊语 phusis，物质）方面的研究进展，第二部介绍对实在的逻辑推理（形而上学意味着本书写在有关物质研究的著作之后）过程，第三部是《伦理学》，收录了十部著作，每部书细分解为不同的章节。

《伦理学》将人类的终极目标（end，源自于希腊语 telos，结局）定义为幸福。希腊语中与幸福对应的词是 eudemonia，它表达的不仅仅是简单的情感，美德或者成功才是更为重要的人生主题。亚里士多德时代的古希腊文化注重于美德或者 aristhea（希腊语，善行、美德）。人类的一生中有着诸多的需求，例如金钱、权力或者纯粹的幸福，这些只是实现终极目标的手段（或者途径）——亚里士多德认为人类的本质在于追求真正的幸福。幸福不是某种精神状态，不是简单的享乐，而是一种活动，一个正在行进的过程。

亚里士多德将伦理定义为对人类有益的事情。作为科学家，他痴迷于观察，利用经验主义（源自于希腊语 emperiros，熟练）以及科学的方法进行研究。科学的方法包括 5 个步骤：





1. 表述问题;
2. 作出假设;
3. 观察试验;
4. 理解数据;
5. 得出结论。

他深入雅典以及其他地区，研究成功且有权势的各类人群，考察他们的行为、情感 and 态度。他像科学家一样收集这些数据，并以上述的方式对其比较、整理，最后得出结论。

我们今天使用的美德一词源自于拉丁文 *virtus*（勇敢、优秀和仁慈），不过亚里士多德所采用的古希腊原文是 *aristea*。犹如身体处于健康状态，美德是一种美好的灵魂或者精神（*psyche*，源自于希腊语 *psuche*）状态。亚里士多德认为，拥有美德是人生幸福的惟一途径。

如何培养美德？它们与先天的基因无关，而是像其他技巧一样能够后天习得。不断地完善自身的德行并加以实践，它们就能成为一种习惯——一种好习惯。

了解道德（社会）规范，必须理解某些词语，它们自从由古希腊语翻译为英语已经历了数个世纪。同义词的应用有助于打破词源的隔阂。大部分学术上的分类都包括下列的 12 种美德以及相对的恶习，即在某种程度上超出或者低于我们应有的美德。

1. **勇气** 面临危险或者外部威胁时产生恐惧感，或者充满自信。不同心理的反应导致不同的行动。相应的极端表现为鲁莽或者胆怯。
2. **节制** 对于饮食、性等生理方面的享受和痛苦作出的反应。

美德表现为适度的节制，相应的极端表现为感知方面的自我放任或者麻木。

3. 慷慨 涉及如何管理和分享金钱方面的个人财产。不能正确处理个人财富的两个极端表现为挥霍或者吝啬。

4. 高尚 一定程度上与慷慨相关。指个人如何以适当的方式奉献社会或者同他人分享自己的巨大财富。高尚走向两个极端后表现为低俗、过度施与或者小气。

5. 荣耀 个人在社会中是否享有名望。相应的两个极端表现为虚荣和羞辱。

6. 自豪/适度的雄心 与荣耀有较低层次的相关，它通常意味着勤奋。这种美德如果超过一定限度即为自负，如果不足则表现为无抱负或者过于谦卑。

7. 耐心/好脾气 成功地控制强烈的愤怒以及其他复杂的情感，这些情感是我们不能选择而又必须面对的。亚里士多德认为在很多场合应表现出适当的义愤。相应的两个极端表现为暴躁或者萎靡、逆来顺受。

8. 实事求是 与读者所想象的诚实、谎言无关，但是这种美德要求坦诚地面对自己，客观地分析、评价自己。相应的两个极端表现为夸大其词或者过于保守。

9. 机智 交谈时富于幽默感。相应的两个极端表现为圆滑或者粗俗。

10. 友善 亚里士多德认为这种美德是最为重要的，故而《伦理



学》所收录的十部著作中有两部以此为主题。他强调交友的重要性，因为真正的幸福需要朋友。当然，朋友间拥有同样的美德是非常关键的，这样才能共同发展、完善自己的美德，使其在生活中熠熠生辉。相应的两个极端表现为谄媚或者任性。

11. 诚肯 这种美德涉及适度的羞耻感。相应的两个极端表现分别为羞怯和无耻。

12. 义愤 由于某种不公引发的不满情绪。相应的两个极端表现分别为忌妒和恶毒。

智慧的美德

除了上述 12 种社会美德外，亚里士多德深入地探究了智慧的美德，例如科学知识（逻辑推理的行为）、艺术（art，源自于希腊语 *techne*，了解如何构建事物的行为）以及洞察力（*intuition*，源自于古希腊语 *nous*，拓展思维、探究事物本质的能力）。无论如何，审慎是最易激发人们兴趣的智慧方面的美德。

审慎

这种美德虽然属于一般性的常识，甚至是“街头小聪明”，但是它具有实用价值。它有助于使人们行为得当，能够综合其他的美德并将其作为处事的准则，进而实现人生的目标。审慎在所有召唤美德的地方都

是真正意义上的中庸之道，使人们及时而不犹疑地采取行动，追求成功和真正的幸福。

四枢德

亚里士多德以及之前的柏拉图强调四种关键的美德，由于它们是高尚的人生之门的枢纽，后来成为众所周知的四枢德（cardinal，源自于拉丁语 cardin-，指枢纽）。四枢德的观点为圣奥斯古丁和后来的托马斯·阿奎纳所接受，并且在基督教堂里与忠诚、希望以及仁慈统称为上天的美德或者七枢德。

我们已经理解了四枢德中的三种美德——勇气、节制和审慎。第四种美德是正义，亚里士多德以整整一部书的篇幅对其进行阐述。尽管他的大多数著述探讨的是城镇的司法或者法律系统，但是个人也能够方便地将其中的某些观点应用于自身对于幸福的追求。第一个是补偿性正义，它以算术模型为基础。无论个人状态如何，出于自发或者非自发交换一定数量的货物或者提供服务。第二个是分配性正义，它以几何模型为基础。分配与个人的能力、需求或者风险等问题有关。

当然有些行为已经超越了是非，它们与美德南辕北辙，属于真正的恶行，例如通奸、盗窃以及谋杀。

总之，人们认为拥有美德能够令人在任何环境下充满自信，形成良好的人生习惯。美德同时有助于适当地控制自身的情绪，制定正确的决策，在正确的时间采取正确的行动。即使处于极端的敌对环境，



如果个人恰当地发挥美德的影响力，也能够享受幸福或者成功。

亚里士多德认为，成功的人生意味着终生享有健康的体魄、适量的物质财富、和睦的家庭和忠诚的朋友。当他离开这个世界的时候，为他人所尊重和景仰。

本章是关于远景规划的。有趣的是，亚里士多德所认识的科学方法论中，希腊术语 *theoria* 具有远景规划的含义。我们从这里开始探索你的未来世界。

透视人类的需求

价值观是推动我们生活的原动力（第三章已对此阐述）。尽管本书以该观点为理论基础，实际上还有另外一个因素能够激发你的热情——需求。你或许已经意识到，在我们规划的过程中梦想和需求必须与你的价值观协调一致，这样的规划才是成功的战略规划。

哲学博士史蒂文·瑞斯（Steven Reiss）最近出版了名为《我是谁？激励我们行为以及决定我们个性的 16 种需求》（*Who am I? The 16 Desires That Motivate Our Actions and Define Our Personalities*）的著作。瑞斯博士阅读了有关行为激励理论的资料，并收集了 400 多个人生目标，这些目标能够充分体现人生中最为重要的激励因素，然后他将其精减为 16 项基本需求。瑞斯还在他的著作中详细讨论了 16 项需求，通过实例介绍这些需求如何作用于个人以及与他人关系。他在题为“价值观为基础的幸福”的一章中提出，即使经过精心设定的目标

没有实现，行动的本身也能带来令人满意、有意义的人生。

符合亚里士多德美德标准的人物

如果你非常欣赏当前或者历史上某些人物所表现出的美德，请在工作表 5.4 中写下他们的名字。工作表 2.3 记录了“最为影响我生活的人士”，但是本工作表已经超越了你的个人世界——在私人关系层面上你们可能并不认识。

远景规划：你当前所处的环境

从各种常规角度进行远景规划，你事先需要经过充分的休息，保持良好的精神状态，找到一个不太可能被人打扰的清静之地。你可能希望播放一段背景音乐。远景规划时如有葡萄酒相伴是一种不错的选择，但是过量的酒精有害无益。吸食大麻时的乌烟瘴气或者消遣性质的吸毒当然有害。迷幻剂的效果可能很令人好奇，但是它会打断你任何正常的思维。

最重要的是，你必须在独处时进行远景规划。

规划远景目标时首先准备 10 至 20 张尺寸较大的纸（最理想的是活动挂图），以及一些削好的铅笔——或者有各色的毡头墨水笔，颜色当然是选用你所喜欢的。你可能希望使用活动挂图大小的粘贴纸，这样可以做记录后将其钉在墙上。由于工作表依次排列，所有的工作能



够尽收眼底，从而你能够十分容易地归纳各种数据。

其次，定时回顾这些耗费过心血的工作表。它们包括第二章的个人资料工作表，第三章的价值观表述工作表以及第四章的现状表述工作表。为了推动远景规划的顺利进行，最好从中期目标入手，即制定的目标应在5年以内完成。不久你就可能意识到，许多人生目标的实现远远超过5年。这些目标实现得越快越好。

回顾以前各章节中的上述资料，并在当前资料工作页的右面列出你目前生活里的所有积极因素。只要你愿意，你可以列出任意多项。记录下所有令你感觉良好的种种愉快以及令你引以为豪的事情。审视你的身体、头脑以及思想状况，然后深入分析你拥有的资源和所处的环境。认真考虑与家人、朋友的关系，评估自己的受教育状况、职业发展、社会状况。简而言之，无论如何要看到光明的一面。

在当前资料页的左面用最为鲜艳的彩笔列出你的人生中的消极因素。对前一段落所述的相应领域或者分类进行分析，然后记录你计划如何最大限度地摆脱人生中的消极因素或者“有毒害”因素的不良影响。尽管这个过程关系你的未来，你可以带着自己的感情色彩列出这些项目。

现在你已经收集了相关的乃至无关的信息。下一个步骤以积极因素和消极因素作为分类原则重组这些项目。

远景规划：你的未来

下一个步骤是以人生所涉及的各主要方面为题创建工作表。任何

人的一生都会遭遇诸多的问题，其中的重要方面包括：

1. 密切的关系
2. 家庭
3. 朋友和社会
4. 教育
5. 职业
6. 财务状况
7. 娱乐和旅行
8. 特定的身体/头脑/思想问题

在当前资料表中列出每项积极或者消极的因素，然后进行选择并复制到人生多元分析表。你会发现某些项目被同时选入多个分析表。

其后回顾工作表 5.1、5.2、5.3 中你业已完成的项目，选择相应的需求、期望以及梦想添加至人生多元分析表。在入选人生多元分析表的需求、期望或者梦想项目之后，写下实现它们所必须采取的行动。

上述指示仅有寥寥数语，但是选择以及复制的过程可能耗费大量的时间、精力和情感，而且之后还需要经常进行回顾。

在这一过程中，尽可能多地列出你的梦想、期望以及你所预想的最终结果，乃至超出工作表 5.1、5.2 和 5.3 所列选项。远景规划追求的是数量，而不是质量。下一个步骤（第六章将述及）将解释如何由数量孕育出质量，从而使你能够制定并优先处理精心设计的特定目标。最大限度地搜寻你的梦想、需求以及设想的最终结果，然后将它们归纳为易于管理的少数几个。这个过程好像是敲打佛蒙特州的糖槭木，



煮沸汁液后，将其浓缩（比例为 33:1）为糖浆。即将到来的目标制定过程就是你把槭木汁液浓缩为糖浆的过程。

你把所有的梦想和需求记录在纸上，然后付之以必要的行动，并最终享有它们，这将引发你极大的满足感。于是尽可能多的一切得以融合，并具共性。未来的五年里，你可能实现 30 到 50 个目标，甚至 100 个自己所期望的结果。一些可能看起来容易实现，一些非常困难，另外一些几乎是不可能的。

记住它们！

远景表述

最后，利用工作表 5.5“构思我的远景表述”来规划你的远景目标。此时你要回顾价值观表述和现状表述，以确保它们与远景表述一致。初始阶段的远景规划需要不断的重温以及修正。

远景表述实例

“我有一个梦想……”

—— 马丁·路德·金

“我们选择去月球……”

—— 约翰·F·肯尼迪

“没有什么比梦想更有助于我们创造美好的未来。”

—— 维克多·雨果

“拥有梦想才能成功。”

—— 沃尔特·迪斯尼

作者的建议

规划未来的过程令人振奋和鼓舞。不过它也有可能带来忧虑，因为某种程度上我们所有人都对未来所有顾虑，特别是死亡。我们搭建通向未来之桥需要回首过去和展望未来。仅有极少数人的人生一路坦途，远景规划鼓励我们以全新的视角看待未来，打开承载着梦想和希望的信封。

尽管你在这个世界上并不孤单，但是梦想属于你自己；所以你需要独自完成自己的未来之旅。与远古和神秘时期一样，你必须一人进行人生的探险。借助本书的力量，你能够做一次更为遥远的旅行，一次思想之旅。在这一旅程中，你可能欢迎或者需要一位值得依赖的朋友或者专业人士来帮助你。

在对成功领袖的定义中，目前的文学作品、人们的思想认识均将领袖的远景规划能力列为重中之重。由于你是自己人生的领袖，远景规划对你来说是至关重要的。好好地把握它。



一纸式人生规划

小结：远景规划

我希望在最近的未来拥有/实现/从事……

5.1 我希望拥有……
明确你所希望拥有的——按时间划分为短期（今年）、中期（1 至 5 年）以及长期（10 年以内）
今年（短期）：
今后的 1 至 5 年（中期）：
10 年以内（长期）：

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



5.2 我希望从事……

明确你所希望从事的——按时间划分为短期（今年）、中期（1 至 5 年）以及长期（10 年以内）

今年（短期）：

今后的 1 至 5 年（中期）：

10 年以内（长期）：

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



5.3 我希望实现……

明确你所希望实现的——按时间划分为短期（今年）、中期（1 至 5 年）以及长期（10 年）

今年（短期）：

今后的 1 至 5 年（中期）：

10 年以内（长期）：

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

你并不认识他们，但是他们的美德使你尊敬和崇拜。写下他们的名字，并按重要性排序——深刻影响你的最重要的美德以序号 1 标出。

[illegible]

版权所有 © 2003, 经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



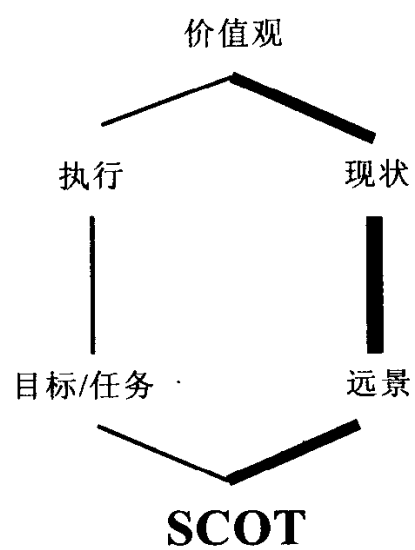
5.5 构思我的远景表述
为你的人生和未来明确个人的远景表述
远景表述：初期认识
远景表述：其后认识
远景表述：最新认识

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



第六章

什么是SCOT分析？



“大多数人与机遇擦肩而过，因为它将自己打扮得面目全非。”

——托马斯·爱迪生





“了解自己恐怕是世界上最困难的事情。”

——米格尔·德·塞万提斯

SWOT 分析是实施传统的组织型战略规划的下一个步骤。SWOT 为首字母缩略词 (internal **strengths** and **weaknesses**, as well as external **opportunities** and **threats**), 是指组织的内在优势和劣势, 以及外部的机遇和威胁。此分析首先由组织内部入手, 然后转向组织所依存的外部环境。这个过程同样可以命名为内部核查与外部评估。

挑战 VS 劣势

大多数传统的组织型战略规划活动以“SWOT”——优势、劣势、机遇以及威胁为研究对象。一纸式方案提出了“SCOT”的概念——用“挑战”(challenges)代替了“劣势”。个人的局限或者缺点没必要视为消极的方面; 它们仅是我们“跳出思维定势”和完善自身的暂时障碍。

价值观表述着眼于你的过去, 现状表述强调你的当下, 远景表述构思对未来的规划。通过上述过程, 你收集了大量的资料并进行了分类。这些资料包括各种思想、概念、事实和观点等。SCOT 分析需要以它们作为素材。换句话说, 这个过程是你明确和选择特定目标的前期准备工作。

优势和挑战分析

对于组织所具有的优势和面临的挑战，本步骤进行详细的分类，然后对每个类别提出启发性的问题。各个类别与组织的使命有直接关系。常见的类别包括：历史和荣誉、过去的成败、奖励机制、技术、管理措施、人力资源（职员）、设备和场地、设施、地理位置、财务状况、风险规避或者承受力，以及目前和过去的战略规划。这种分类方法已经在组织型战略规划的实践中得到成功的验证，尽管部分可能不适用于个人规划，但是它们让我们看到了潜在的可能。

个人优势在其身体、头脑以及思想三个类别中得以体现。我们相应地可以提出如下关键的问题：

- 具备哪些方面的身体优势？
- 拥有哪些才智或者天赋（来自遗传）？
- 具备哪些技能和特长？
- 在心态和幽默感方面有哪些积极的因素？
- 采取哪些进行风险管理的明智措施？
- 拥有哪些资源，例如金钱和物质财产？
- 获得过哪些荣誉以及在哪些方面取得过成功？
- 与他人和团队的关系如何？
- 抱有什么样的人生态度？
- 具有哪些良好的习惯？



优势

工作表 6.1 “SCOT 分析：我的优势”和工作表 6.2 “SCOT 分析：我的优势——身体、头脑以及思想”列出了一些常见的问题，你也可以补充自己具有的其他优势。另外，可以利用工作表记录你以前如何利用自身优势曾经取得的成功，这样你能够在将来从中吸取经验。

挑战

提及挑战或许会令人畏缩。它要求我们进行深入反省的同时抱有诚实的态度。我们每个人都有缺憾和弱点，都会犯错误。有一些消极影响能够被降至最小限度，一些甚至能够被完全纠正——如果我们愿意去尝试，有了我们自身的努力或者他人、专业人士的善意帮助，就必定会做到。优势分析时所涉及的类别同样能够激发对于你的个人挑战的思考。

工作表 6.3 “SCOT 分析：我的挑战”和工作表 6.4 “SCOT 分析：我的挑战——身体、头脑以及思想”有助于你从容应对挑战，为你提供了不断完善自我的机会。

机遇与威胁分析

在 SCOT 分析的过程中，随着考察的不断深入，威胁甚至可以被视为上天赐予的机遇。这里要注意一个有趣的现象，中国文字中的“危



机”一词即是由“危险”和“机遇”组成的。



危机 = 危险 + 机遇

组织不能脱离外部世界，通过对机遇和威胁的评估能够了解准确的信息和事实。然而对这些信息和事实的收集、识别、分析以及在战略规划中的实际应用通常存在着很大的困难。战略规划的推动者一般将这些资料分为某些特定的类别，例如：经济状况（本地、区域、国内和世界范围），竞争对手和合作伙伴，政府行为，人口分布，市场份额及分布，客户、顾客和供应商，组织的联合、兼并、合并以及结盟。

同样，其中的很多类别能够被应用到个人战略规划，尽管初看上去它们可能并不适合。我们的目标是寻求你了解世界的途径，以及如何从中获取、处理信息。

在个人战略规划中，你能够根据具体的分类提出相应的问题，以明确你面临着哪些机遇。它们包括：

- 充分利用你的身体条件和运动天赋
- 正确地运用你的头脑、技能以及特长
- 调动你的所有积极性
- 运用你在接受正规教育和其他教育时所获得的知识



- 利用你的实践经验
- 寻找并珍惜你所满意的工作或者自由职业
- 和谐的关系与美满的家庭生活
- 拥有友谊和满意的社会生活
- 避免或削弱外力或者他人对你的不良影响
- 了解经济和政治动向

机遇

工作表 6.5 “SCOT 分析：机遇”和工作表 6.6 “SCOT 分析：机遇——身体、头脑以及思想”的设计用于处理上述问题。确定和选择特定目标的过程中还将用到这些答案。

威胁

关注来自外部的威胁。你可以利用相同的分类和问题，但是首先要看到它们的另一面——存在于目前或者不久的将来的消极因素。工作表：6.7 “SCOT 分析：威胁”将侧重于应对你所面临的威胁。

作者的建议

到目前，你对自己所处理的资料已经具有相当的了解。按要求回答各项问题，可能答案最终会殊途同归。本过程虽然有重复之嫌，但是它建立在你先前所作回答的基础上，而且随着对自身和环境理解的



不断深入，你将产生新的认识。

收集和分析有关目前和未来的外部的可靠信息对于组织来说存在着相当的难度，这也是它们面对机遇和威胁时的最大挑战。资料来源广泛，包括报纸和杂志、网站、顾问、研讨会和车间、流言、网络资源、实地查访和商业数据库。战略规划制订者必须远离由个人经验和组织级数据库形成的“宜人区域”，他们面临的是变革与混乱、未知与不安。对于个人战略规划的实践者也是一样。

在流动性的 SCOT 分析中，资料库规模不断增长，而且伴随着外部机遇和威胁与内部优势和劣势的相互作用。这种增长和相互作用通常会激发出新的认识，从而形成特定的目标，促进远景规划的形成。

一纸式人生规划

小结：SC 分析

列出首先闪现于你头脑的优势和劣势。



一纸式战略规划

小结：OT 分析

列出首先闪现于你头脑的机遇和威胁。

6.1 SCOT 分析：我的优势
明确内在优势
我最大的先天优势（天赋和才智）是什么？
我不具备哪些天赋/才智或者没有将其加以利用？
我后天习得的优势（我的实用技能）是什么？
我的哪些技能没有得到充分利用？
我的哪些优势为人们所熟知？

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



6.2 SCOT 分析：我的优势——身体、头脑以及思想
明确你在身体、头脑以及思想方面所具备的优势
我具备哪些身体方面的优势？
我具备哪些头脑方面的优势？
我具备哪些思想方面的优势？
我具备哪些良好习惯？
其他：

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

6.3 SCOT 分析：我的挑战
明确内在挑战
我最大的个人挑战是什么？
怎样才能削弱或者克服不良因素的影响？
熟知我的人如何看待我所面临的挑战？
我有哪些顾虑和困惑？
我有哪些破坏性的放纵行为？

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



6.4 SCOT 分析：我的挑战——身体、头脑以及思想

明确你在身体、头脑以及思想方面所面临的挑战

我在身体方面所面临的挑战以及如何克服它们？

我在头脑方面所面临的挑战以及如何克服它们？

我在思想方面所面临的挑战以及如何克服它们？

我有哪些不良习惯以及如何克服它们？

其他：



6.5 SCOT 分析：机遇
明确外部机遇
哪些理想的就业/受教育机遇可供选择？
同他人/家人间能够建立什么样的亲情关系？
能够获得什么样的友谊/社会生活？
其他：
其他：

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



6.6 SCOT 分析：机遇——身体、头脑以及思想

明确你在身体、头脑以及思想方面所面临的机遇

如何最大限度地发挥我的身体优势？

如何最大限度地发挥我的头脑优势？

如何最大限度地发挥我的思想优势？

其他：

其他：



6.7 SCOT 分析：威胁

明确面临的威胁

我的人生需要摆脱哪些威胁？

我需要解决哪些经济问题？

我需要处理好哪些关系？

其他：

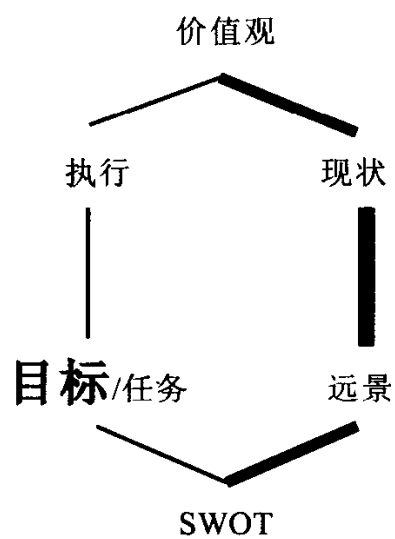
其他：

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



第七章

你的目标是什么？



“缺乏经过明确描述的目标，我们会变得可笑，以致为日常琐事所淹没。”

——佚名



“什么问题应该被优先考虑让我犹豫不决。”



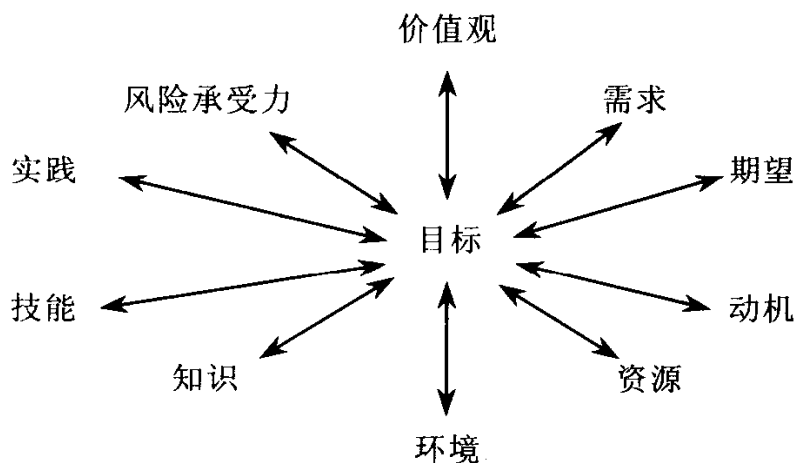
“人是一种有目的性的动物。一个人只有追求并为实现自己的目标而奋斗时，他的人生才有意义。”

——亚里士多德

什么是目标

目标是精心确立的标靶，是过去和目前倾尽所有精力和心血梦想达到的终点，它指引着你走向未来。以一份薪酬不错的工作为目标规划是非常现实的。而对业余作者来说，创作出一本畅销书可能是为人称道的梦想。

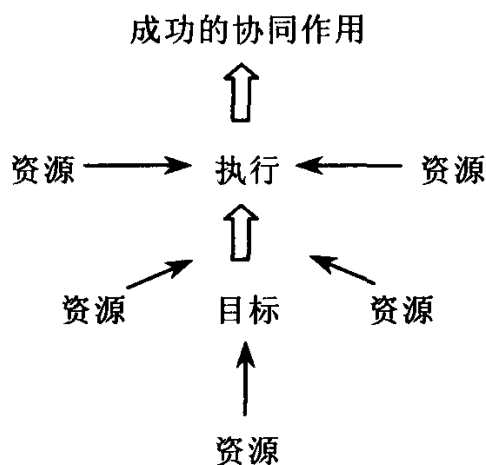
认真选择的目标脱胎于此前的步骤——评估价值观的能动作用并构思其如何表述，同时它还与你目前对事业的多方位思考和现状表述的构思有关。此外，目标与远景规划相融合，即在近期或者未来，你希望拥有什么、从事什么以及实现什么梦想。目标的精心设计离不开 SCOT 分析所涉及的关键性要素。能否制定可操作性强的合理目标取决于多种因素，其主要因素在下面的目标图中进行了描述。



确立目标

尽管上述所有因素都与目标的制定有关，远景规划是明确目标最重要的前提。与发散性的远景规划不同，目标确立是聚敛性的，即它是一个选择并按重要性进行排序的过程。

在制定目标的过程中需要考虑众多的因素，例如努力程度、情感以及精力，执行的过程对精力有更高的要求。目标的恰当选择和执行并不意味着只将重点放在精力的问题上，但是由于精力这一选项成功地经受住了战略规划及其执行实践的检验，它在目标制定过程中被给予高度的重视。这个过程投资超出了回报，也就是说，2 加 2 大于 4。



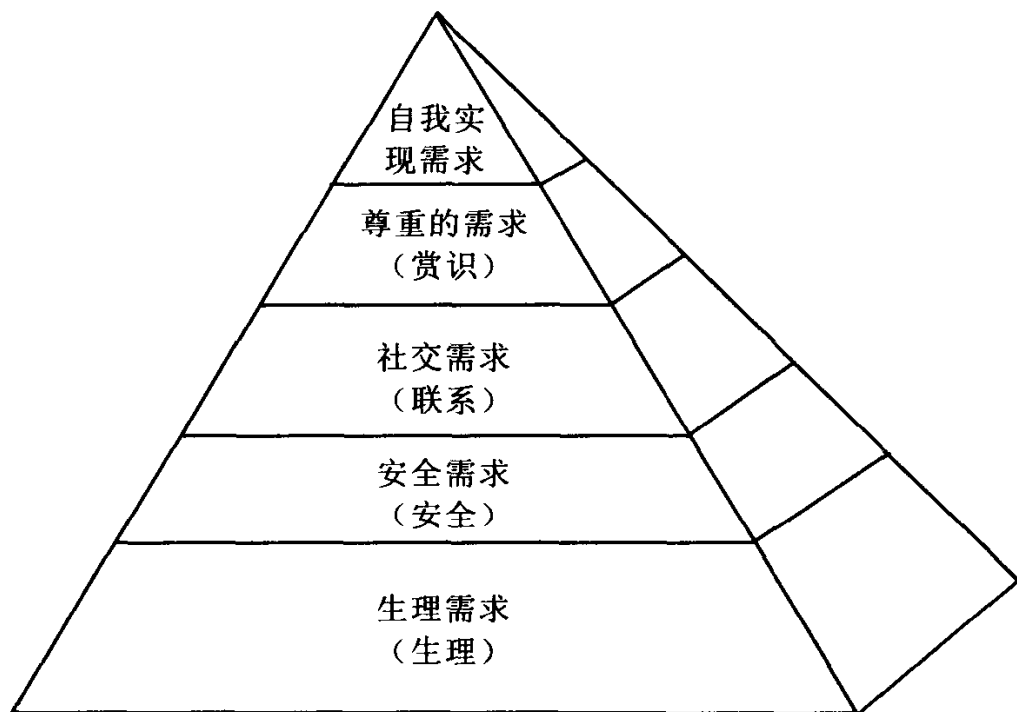
马斯洛的需求层次理论

人们通常从远景表述入手来选择潜在的目标，这是由于远景表述能够对个人的未来希望和梦想作出明确的描述。再次返回第五章所述的远景规划将有助于迈出确立目标的第一步。





目前明智的做法是回顾人文主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham Maslow) 1954 年发表的著作《需要层次理论》，如下图所示。



马斯洛的基本假设是个人的动机和作为后果的行为受其需求的驱使。他提出了一种创新性的理论，而此前众多的心理分析学派认为是机械性的外力（行为的激励和强化）或者无意识的本能在控制着人们。

马斯洛认为大多数人为了避免死亡，首先必须满足最低级别的需求，即生理或者身体需求（例如氧气、水、食物以及保养身体）。一个人离开空气不能超过数分钟；没有水的日子只能坚持几天；不能 40 天不进食；如果体温过低，10 分钟左右就会死亡。

第二个层次为安全和防卫需要，努力创造和维持一个安定的环境，拥有一个栖身之所。此外还包括人们对满足第一、第二需求层次进行



的规划。前两个层次对于如何使儿童有安全感尤为重要。不管怎样，在发生战争、暴乱、环境灾难以及瘟疫的情况下，成人的行为和动机会产生重大的转变。

第三个层次为社会和归属需求，包括与家庭、朋友以及更为广阔的外部世界的关系。古罗马人将爱划分为三类：基督之爱（神圣的爱）、情爱（身体的爱）和友爱（朋友的爱）。广义上讲，这个层次是为了满足人们对归属感的需求。

第四个层次为尊重或者认同需求，涉及个人的自尊感和来自他人的尊重，从而对自身的人生表现感到满意。

马斯洛理论的金字塔顶端为自我实现的需求。在这个层次上，人们已经超越了个人的生活，并听从某种“召唤”。五个层次中自我实现需求最难定义，它包括生活中难以捉摸的各个方面。这种召唤可能会吸引人们走向艺术、音乐、写作或者献身宗教的征程。达到这个层次的大多数人已经为四个较低的需求层次做出了自身的努力，或者享受着需求实现后的满足，但是也有惊人的例外，特别是在宗教领域。

第一个千年时期的基督徒、印度教信徒和众多的佛教徒跨越了前三个层次，更加关注对两个最高层次的追求。

SMART

首字母缩略词 **SMART** 能够解释确立目标的实际过程是如何进行的：

S = 明确（specific，目标是否明确和容易定义？）



M=评估 (measurable, 目标是否具有可评估性?)

A=实现 (achievable, 目标是否能实现?)

R=现实 (realistic, 是否拥有实现目标所必备的资源?)

T=适时 (timely, 能否按时完成?)

制定目标并将其排序的明智做法是追问自己所确立目标是否符合“SMART”原则。

“有毒害”的力量和人物

人类的历史不乏暴君、专制以及独裁者。我们在生活中都会遇到对自己产生不良影响或者造成伤害的人，而且自己处于某些人的权力阴影中。此外我们自身也存在着一些负面因素。

部分消极行为来自于不良习惯，例如抱怨、懒散、悲观情绪或者嫉妒。另外的部分行为则具有破坏性，例如吸毒成瘾、欺诈、虐待或者偷窃。列出自身消极因素，并回顾第三章中亚里多德的美德和缺点列表。确定他人或者自己的哪些品质和行为属于“有毒害”因素，能否降低、消除它们的消极影响，或者接受它们。

只有你能决定自己能够容忍哪些消极因素。

时间因素

明智地构思、选择目标通常离不开最后一个主要因素——时间。



决定目标起始和结束的时间。短期目标需要立即着手，因为你可能必须对当前的威胁和机遇做出反应。中期目标的执行期限通常为一年或者五年。

最后，长期目标可能在十年或者更长的时间内实施。实现特定目标之所以考虑时间因素是由目标的复杂性及其本质决定的。有些目标必须按排序依次完成，有些目标可能永远不会实现，甚至枉费了一生的时间。对于需要终生抱定的目标必须考虑如下问题：你希望在离世之前做些什么？

目标规划

下列工作表帮助你完成目标的选择和排序——“7.1 目标：超短期目标”、“7.2 目标：短期（今年）”、“7.3 目标：中期（5 年以内）”、“7.4 目标：长期（10 年以内）”以及“7.5 目标：离世之前”。

首先回顾你的远景表述以及第五章的工作表：“拥有、从事以及实现”。将源自于这四种资源的人生“期望”整合为明确的目标，并在此基础上利用上述工作表选择并确立潜在目标。其次，通过分析本章第一个图示所涉及的主要因素评估这些目标。反问自己目标的确立是否符合“SMART”原则，即是否具备明确性、可评估性、现实性、资源的可利用性以及适时性。最后，回顾你的价值观表述，从而确保潜在目标与你的价值观一致。





作者的建议

选择目标并对有限数量的特定目标进行优先排序是非常必要的，它与目标的制定有着同等的重要性。这些选择必须符合你的时间以及资源的实际状况（将来可能有变动）。

一纸式战略规划

小结：目标

列出你计划在近期完成的三个特定目标。

1.

2.

3.



以目标为导向的理念完美你的人生

你的身体

1. **安全：**时刻自我保护，并抱以积极的心态。
2. **营养：**适当的食物和维生素。
3. **体育锻炼：**每天有计划地进行体育活动。
4. **控制体重：**将体重保持合理的范围。
5. **毒害物质：**避开环境中的有害物质。
6. **预防性保健：**关注你的遗传因素、家庭病史以及所处环境。
7. **医疗保健：**寻求和享用良好的医疗护理。
8. **节食：**享受它为你的身体、头脑以及思想带来的益处。
9. **外貌：**外表整洁、讲究卫生和衣着得体。
10. **接纳：**学习改善和接纳自己的身体状况。

你的头脑

1. **正式教育：**完成正式的教育科目。
2. **终生学习：**接受再教育科目的培训。
3. **培养技能：**发展并运用实用技能。
4. **避免消极因素影响：**减少看电视、晚间新闻以及小报的时间。
5. **阅读：**浏览高质量的期刊和古典著作。





6. **写作：**写信、作文以及记录自己的人生轨迹。
7. **音乐：**选取并欣赏有鼓舞性的音乐。
8. **电影：**观看高水准的传统或者当前的电影作品。
9. **辅导和/或学习：**分享和/或学习知识。
10. **志愿者：**在友好的集会上分享你的技能和智慧。

你的思想

1. **认识自身：**满怀激情地步入自我发现之旅。
2. **幽默：**生活中要有笑声、玩笑和微笑。
3. **给上帝一个机会：**丰富你的精神世界。
4. **时间和娱乐：**第一次独处。
5. **积极的心态：**积极的思考和行动。
6. **认识你的激情所在：**寻找能够激励自身的源泉：追求你的幸福。
7. **控制怒火：**学习控制愤怒的情绪，将其抛到脑后，轻装前进。
8. **接受合理的风险：**通过有效的风险管理完善你的人生。
9. **平衡你的人生：**懂得“知足者常乐”的道理。
10. **把握现在：**昨天已经成为历史；明天尚未到来；今天是上天赐予的礼物。



7.1 目标：超短期目标

列出你希望立刻能够实现的超短期目标。

避开“有毒害”的人物

避开“有毒害”的外力

避开“有毒害”的环境

有时间限制的机遇或者挑战





7.2 目标：短期（1 年以内）

列出你希望在下一年内实现的目标。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



7.3 目标：中期（5 年以内）
列出你希望在 1 至 5 年内实现的目标。
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



7.4 目标：远期（10 年以内）

列出你希望在 10 年内实现的目标。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



7.5 目标：离世之前

列出你希望在离世之前实现的目标。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

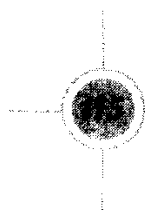
版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途





7.6 目标模块：自身
在本模块中组织你的主要目标。
你的……
身体
头脑
思想
特长

版权所有 © 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



7.7 目标模块：你的世界

在本模块中明确你的主要目标。

你的世界……

家庭

朋友

职业/教育

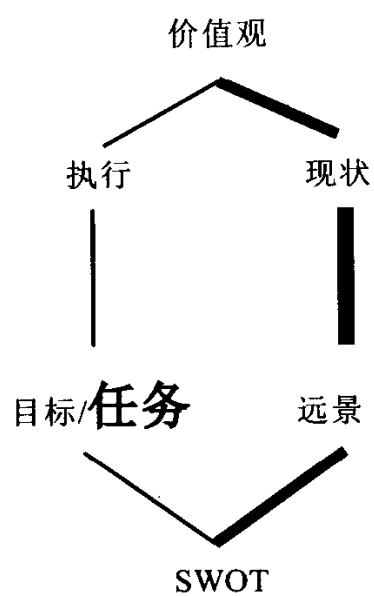
社会

版权所有© 2003，经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途



第八章

什么是一纸式人生规划？



“想要的越多，收获的越少。”

——斯堪的纳维亚谚语



“嗨！我在你的酒吧发现了生活的秘密，我把它写在了小纸巾上……”

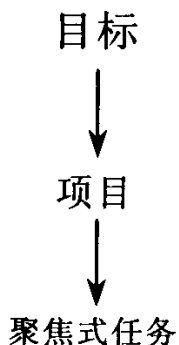


“你怎样吞下一头大象？一口一口的吃。”

——19世纪60年代一则关于大象的笑话

生命是一次复杂的旅程，它充满了机遇和挑战。个人目标的确立能够使你的旅程一帆风顺，也更容易获得成功。目标是关键，它们为你的未来树立了远大的标靶。合理以及充分地利用你的时间、精力、情感和资源正是目标所关注的内容。如果精心设定的目标符合现实性和“SMART”的原则，那么你成功实现目标的机会就会大大增加。

组织性战略规划遭受挫败的主要原因是构思和选择的目标过于远大、聚焦式的行动计划过于庞杂而难以实现。分解目标为多个组分或项目，并进一步将每个独立的项目细分为构成其自身的任务，是一纸式战略规划的理论前提。这个过程完成了以目标为驱动的层次结构的搭建，该结构由目标及其所分成的项目和任务构成。每个目标包括一系列的聚焦式任务，这些任务的编排必须恰当、合理，具有现实的可行性。



当然，每项任务细分的规模越小，也就越易于操作。有了相当资



源的支持，这些精心制定和选择的任务就能在短期内得以顺利完成。目标管理中“各个击破”的概念与日本持续改善（Kaizen）的思想有异曲同工之处，即通过积累每个小步骤的完成逐渐达到最后的质变。这进一步印证了“成功孕育着成功”的道理。伴随着持续支持的战略规划永远享有美好的前景。

一纸式人生规划的构成

一纸式人生规划以“十大”问题为基础。某些问题比较基础、明显，很容易做出回答；另外一些问题则要深入、复杂得多，需要花费更多的时间、精力，当然也需要更多的空白处（见工作表 8.1）。

标题栏 用于填写与项目有关的任务。在本栏的空白处填写组织、团队的名称，以及在个人战略规划过程中可能接触的其他对象。

问题 1 明确你的任务。这个步骤可能是最重要的。

问题 2 明确当前任务的类型，是全新的任务还是回顾以前规划过的任务。如果是后者，简要记录你在过去所做的努力。

问题 3 明确成功的内涵。如何界定任务已圆满完成，即使是局部性地完成？

问题 4 明确谁将参加这项任务。很可能你独自应对困境的挑战。如果有其他人参与，列出并说明他们担任的角色。

问题 5 明确自己为完成任务所制定的实际步骤。如果步骤的数量多于五个，明智的做法是将该任务进一步细分为两个或者更多个任务。





问题 6 涉及成功完成任务所必需的资源。你需要明确自身拥有哪些资源,哪些是自身缺乏的以及如何获取自身所不具备的这些资源。这个问题关系到能够用金钱(资本)买到的有形资产。

8.1 一纸式战略规划

任务_____

组织/团队(如果有的话): _____ 日期: _____

目标: _____ 项目: _____

1. 特定的任务是什么?

2. 目前的进度如何?

3. 对我来说什么是成功?

4. 谁将参加?(领袖和团队)

5. 领袖和团队需要特别注意什么?

6. 需要/缺乏哪些资源?

7. 预期会遇到哪些特定挑战/障碍?

8. 什么时间能够完成任务?

9. 如何评估任务的进度以及成败?

10. 何人监督任务的进度以及向何人递交相关报告?



问题 7 明确你所预期的即将到来的特定挑战或障碍。这个问题将焦点集中于团队内外所有的人。该问题指出，“善意”的人们或许会对你和需要完成的任务做出“有毒害”的事情。

问题 8 时间问题——将在什么时间内完成任务。如果是简单而又明确的任务，一次“认真的估算”就足够了。但当多个任务隶属于同一个既定项目时，可能需要在着手一项任务之前完成另一项任务。为了使项目中的各个任务相互呼应，必须维护任务的层次结构。对于处于同一目标下的项目也是一样。

问题 9 评估问题——从时间的角度评估任务的进度与成败。精心制定的目标具有较高的可评估性——这样也使成功的定义更加明确。

问题 10 何人监督任务的进度以及向何人递交相关报告。这个问题明确了组织的“权力中心”。对于个人战略规划，你即是领导人——每页纸上已经完成的记录卡将是你的报告。

实施一纸式人生规划

个人的战略规划聚焦于人们的身体、头脑以及思想，下面的例子将说明什么是合理的目标：

目标：9 个月内塑造出良好的体型。

这是一项远大而又令人羡慕的目标，能够轻松地被分解为几个相关的项目，例如实现下列分项：





项目

分项：控制体重（合理的体重范围）

分项：肌肉力量和弹性

分项：骨骼、关节和皮肤的健康

除了这些比较明显的分项外，为了实现塑造体型的目标，你可能添加另外一些相关的分项：

分项：发型和修饰

分项：日常个人卫生

分项：衣着

任务

下一个步骤是将项目细分为具有可操作性的聚焦式任务。例如，控制体重能够被分为食品选择、热量摄入以及体育锻炼等几项任务。工作表 8.2 以“热量摄入”这个特定任务为例，说明如何用一页纸进行规划。

记录卡

下面介绍的“记录卡”采用一页纸的方式，记录任务执行过程中的进度和成败情况。页面右侧的附加列用于填写特定的日期/时间。本记分表是对原来一页纸的扩充，使你能够修正以前或者此后对十大问题的认识。通过添加新列，能够在略过附加工作表右侧列的情况下，快速地了解任务的整体进展情况（见工作表 8.3 和 8.4）。



这种填写记录卡的形式是完成所有任务的关键所在。利用基于表格的数据库软件，例如微软 Works 或者其他的任意软件，可以更为轻松地跟踪特定任务的执行情况。

一纸式目标/项目/任务的层次结构形式能够应用在个人规划的所有方面，包括你的头脑、思想，以及与外部世界的关系，例如配偶、家庭、教育、工作、社会甚至上帝。

任务的层次结构

为了管理一系列的任务，以及与之相关的项目、终极目标，你可能希望采用工作表 8.5 “任务的层次结构”满足个人需求。

8.2 一纸式人生规划	
任务：减少热量摄入	
组织/团队（如果有的话）：自己	日期：2005 年 6 月 15 日
目标：塑造体型	项目：控制体重
1. 特定的任务是什么？ 减少并控制我的日常热量摄入。	
2. 目前的进度如何？ 我现在体重____磅。超过合理体重范围____到____磅的____%。	
3. 对我来说什么是成功？ 在____个月内（日期：____）体重降到____至____磅。	
4. 谁将会参加？（领袖和团队） 我是领袖。我是主管，我负责。我将寻求热心人士的建议/帮助/支持，例如同伴和营养学家：_____。	





续表

5. 领袖和团队需要特别注意什么？

我/我们将了解食物所含热量情况，控制其摄入比例。我/我们制定并遵守个人的饮食计划。我将搜寻任何安全和经济的“秘方”来帮助自己。我会庆祝自己所做的努力，特别是取得的成功。

6. 需要/缺乏哪些资源？

在制定并执行计划的过程中，我将准备一些必要的厨房设备。我将清除、丢弃或者捐献不属于计划内的食物。

7. 预期会遇到哪些特定挑战/障碍？

我将得到热心人士的持续支持，但是要避免“有毒害”的人和外力对我的影响。我将坚持自己新的饮食计划，直至成为一项长期的良好习惯。

8. 什么时间能够完成任务？

我期望在____（特定日期）完成中期目标，在____（日期）实现全部目标。

9. 如何评估任务的进度以及成败？

尽管我希望立即看到成果，我更希望按照如上所述的计划取得阶段性成功。成功与否的惟一标准是我的体重。

10. 何人监督任务的进度以及向何人递交相关报告？

尽管我的热量摄入控制计划属于个人私事，我将报告给热心人士_____
_____并寻求他们的支持。

作者的建议

如果任何聚焦式任务被证明过于庞大或者复杂以致不能适时地完成，那么需要以附加的一页纸形式将其分割为两个或者更多个较小的



任务。

一纸式战略规划的工作表受版权保护，本书的购买者可以按需要影印但仅限于个人用途。为了留有更多的空白以便于使用，可将每页纸的幅面扩大（至 145%），以适于 A4 纸。

为了管理大型的或者数目不断增加的特定任务，需要以它们所隶属的项目和目标的相应层次进行组织（采用工作表 8.5），或者为方便起见而采用数据表的形式。

不能过于强调保持绝对的一页纸形式的重要性。记录是为了对你的想法和决策进行组织和排序，为每项任务的执行和完成提供可靠的完整的信息。打消任何企图将这些数据储存于大脑的念头。否则一段时间后，记忆会和你开玩笑，为任务、项目以及目标的实现埋下隐患。

一纸式人生规划

小结：任务

列出你计划在不久的将来就能完成的三项特定任务。

1.

2.

3.





8.3 一纸式人生规划记录卡

任务 _____

组织/团队: _____ 日期: _____

目标: _____ 项目: _____

	日期	日期
1. 特定的任务是什么?		
2. 目前的进度如何?		
3. 对我来说什么是成功?		
4. 谁将参加?(领袖和团队)		
5. 领袖和团队需要特别注意什么?		
6. 需要/缺乏哪些资源?		
7. 预期会遇到哪些特定挑战/障碍?		
8. 什么时间能够完成任务?		
9. 如何评估任务的进度以及成败?		
10. 何人监督任务的进度以及向何人递交是相关报告?		

版权所有 © 2003, 经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

8.4 一纸式人生规划记录卡附表

任务_____

附于一页纸的右侧。

	日期	日期	日期	日期
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

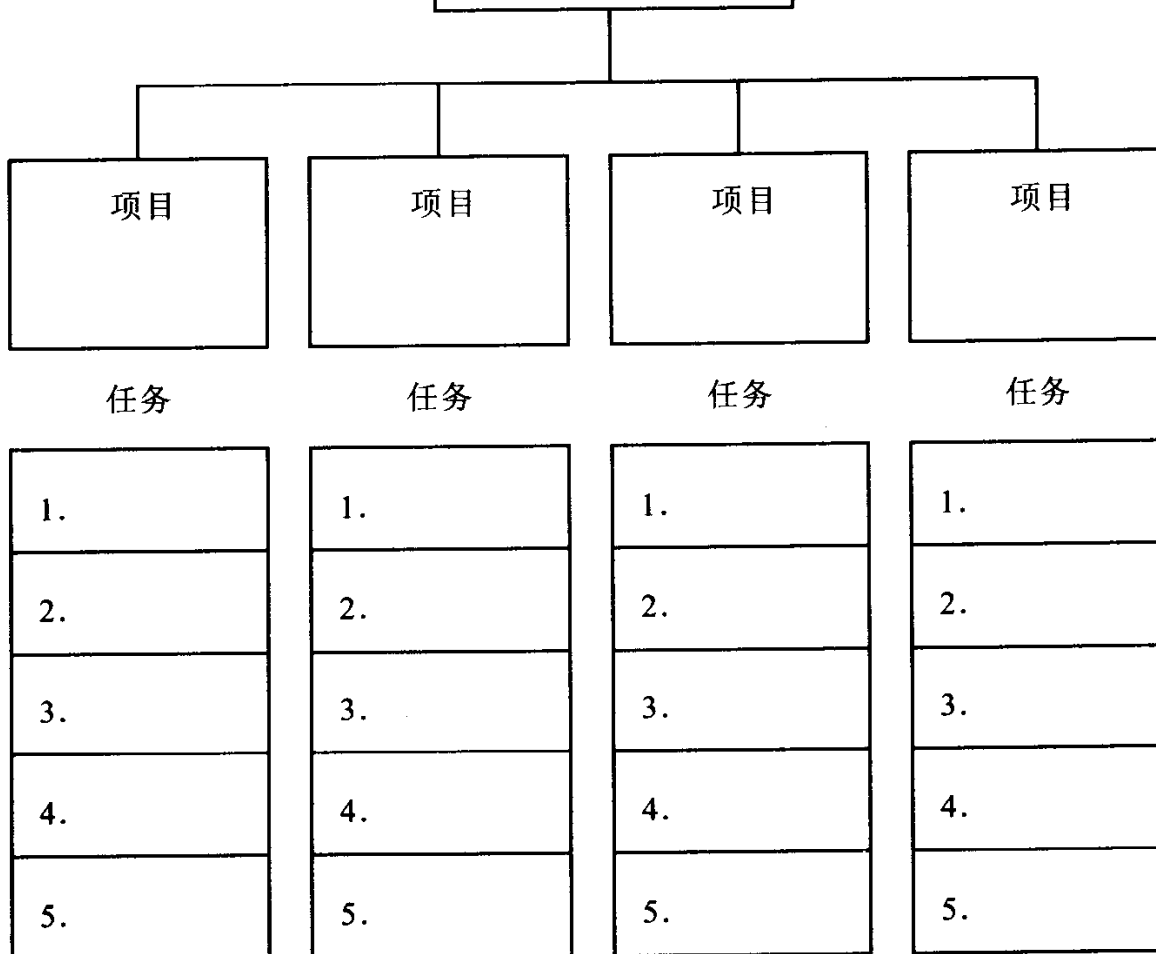
版权所有 © 2003, 经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途





8.5 任务层次结构

目标: _____



版权所有 © 2003, 经伯恩霍夫·达尔医学博士授权可复印本页用于个人用途

[illegible]

第三部分



个人规划实施策略

“一开始做一些需要做的事情；接着做可能成功的事情；然后你就会突然发现自己正在做着不可能的事情。”

—— 圣方济·亚西西

“只有做与不做，没有所谓的试与不试。”

—— 尤达，绝地大师

完美你的人生

一纸式人生规划

伯恩霍夫·达尔

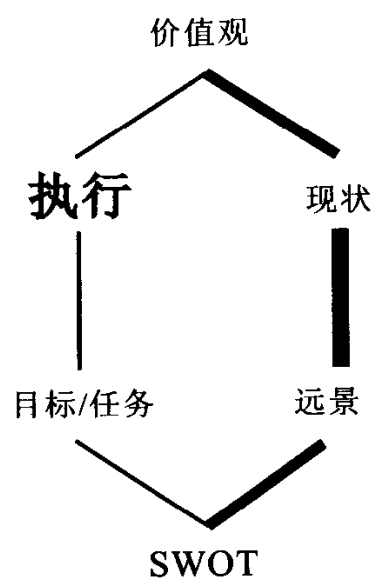


样稿



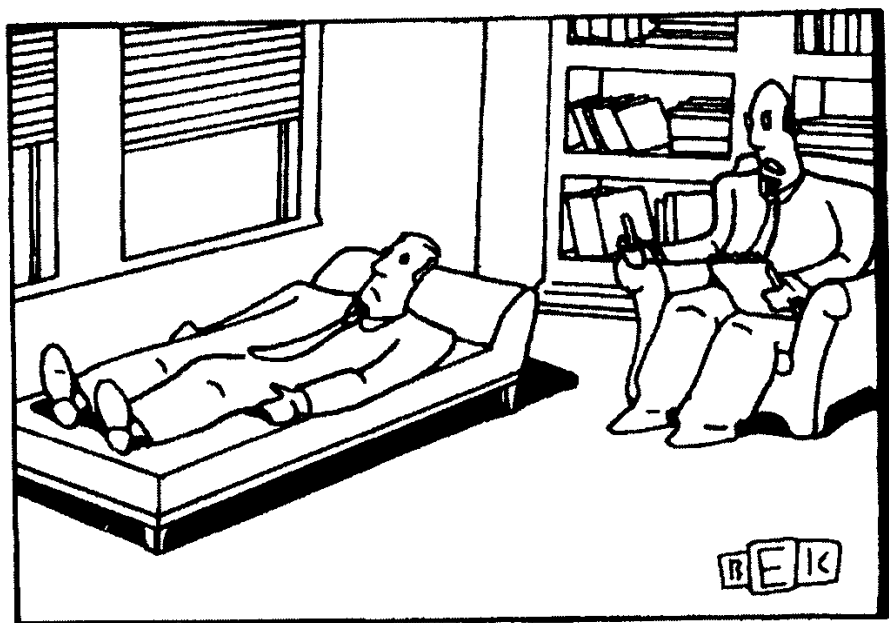
第九章

如何实现你的目标？



“我们所想、所知或者所信最终将毫无意义。只有我们的所为具有价值。”

—— 约翰·拉金斯



“你希望……，你能够……，你应该……。下一个！”

© 《纽约客》1995 年合集 布鲁斯·埃里克·凯普兰 (Bruce Eric Kaplan)

创作，摘自 cartoonbank.com。版权所有。



“我们执着于创新，但是同时又拒绝改变。”

——佚名

第二部分介绍了我们对个人规划的认识以及思考。通过分析“你以及你所处的环境”，即从多个角度剖析自己，从而形成可操作的多个层面。其后以战略规划的形式将这些片段进行归纳，造就一个具有潜在发展可能的、“全新”的你，从而完善你的未来。第三部分将从认知和行动两个方面呼唤你采取切实举措，通过执行或实施具体的战术制定你的个人战略规划。

第一次海湾战争中，科林·鲍威尔（Collin Powell）将军是战略制定者，诺曼·施瓦茨科夫（Norman Schwarzkopf）将军是战术实施者。

对于你来说，你身兼两个角色。

实施过程

实施是个人战略规划首个轮回的最后一步。你可能在他人的支持、帮助下执行特定的聚焦式任务。你需要借助自身的技能，以不灭的热情之火和坚韧不拔的毅力完成每项任务。某些任务会比较简单，只需要几天或者数周就能够完成。任务越简单越易于实现。宏伟、梦幻般的规划经常招致挫折、延迟或者失败。与之相比，一点一滴的进步和改变更容易取得成功，也更具价值。



如果某些任务执行不利，那么有必要对它们进行重新评估。这可能意味着需要对其进行修改甚至最终不得不放弃。在其他任务的实施过程中如果遇到难以预料的新信息、新资源或者新障碍，那么可能需要改变既有的思路。认识到了这种事情发生改变的可能性，你可能希望碰到难以克服的困难后及时实施预案。一个应变方案就是将有挑战性的中任务分解成两个或更多较小的任务，然后分别实现。

成为变革自身的主人

战略规划对于组织或者个人来说，即是：“对变革的管理。”

实施战略规划的益处之一在于它能够引领你走向变革。改变自己生活的期望取决于多种因素，其中最重要的是你过去的经验。任何未来的潜在变革涉及很多关键因素，包括你以前的规划、变革的努力以及对人生的负责态度。如果你成功了，你可能为更多的变革做好准备。如果你失败了，你对变革的兴趣可能就此熄灭。

源于未来的恐惧同样会影响你对变革的努力，例如：

- 对于已知的恐惧
- 怀疑衍生出的恐惧
- 对于未知的恐惧

由于你是自身变革的主人，你可能担心失败，甚至会对成功以及成功本身对你提出的更高要求忧心忡忡。





无论成功还是失败，你可能处于矛盾之中，对于可能招致的批评心存疑虑。可能生活中存在对你有毒害的力量或者人，他们希望你保持不变。

要警惕自我满足的思想，它们可能深藏于你的内心，侵蚀你成功的努力。以积极的心态取代消极的思想：

“你能够做什么，能够梦想什么，尽管行动吧。

勇气本身即代表着才智、力量和神奇。”

——约翰·沃尔夫冈·冯·歌德（Johann Wolfgang Von Goethe）

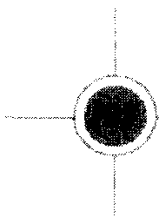
即使你明白“是什么和为什么”，也应着手去做些什么以期使完美你的人生。集合所有的力量改变你自己。变革的能量源于多个方面，有的来自内部，有的来自外部。其中的关键因素包括：

- 动机
- 激励
- 态度
- 积极的思考

终将有一刻，目标或者项目的实现会回报你以预期的奖赏，从而使你跨过期望的终点线。毫无疑问，你需要来自外界的各种积极因素的扶助，包括宗教、演讲、录音带以及书籍。有时，良师益友的支持对你的成功可能是决定性的。

风险管理

风险意味着存在受到伤害、损失或者面临危险的可能性。承受风



险本身是一种选择，它为某种突破的实现提供了机会，同时也可能使你的既有利益受到损失。

日常生活的每一天，你都面临着风险。有些风险你可能意识不到，它们披着习惯的外衣，这些习惯或好或坏。风险无处不在，例如旅行、呼吸空气、进食、饮水以及看似安全的居所。

你经常要做出选择，包括提高个人生活质量、进一步深造、提高专业水平或者摆脱乏味的生活，这些选择都存在着风险因素。

适度的风险承受——即风险管理——与我们的过去、当前以及未来的生活息息相关。承受新风险的意愿在很大程度上和你过去的成功或者失败存在密切联系。人们对风险的认识一个极端，是俗语说的“小心驶得万年船”；另一个极端是某些人无视风险，抱定这样的信条：“破釜沉舟，百二秦关终属楚。”对于适当的风险管理，你的多数选择处在上述的两个极端之间。

承受风险同样与成功地运用和实践一纸式战略规划的所有步骤紧密相关：价值观、事业以及远景表述；SCOT 分析；目标、项目以及任务的确立和选择。环境学家约翰·缪尔（John Muir）认为：

“我们经常孤立地看待问题，最终发现它与宇宙万物有着千丝万缕的联系。”

在你完成了对目标及其所属的项目、聚焦式任务的定义和选择后，在一页纸的框架内对它们进行评估，并在采取行动之前回答一页纸所包含的十大问题。





以聚焦式任务为导向的一纸式规划的本质在于，每个聚焦式任务是一项不可再分的行动（执行），其执行将催生出一系列较小的变化，而这些变化与较低层次的风险承受相联系。由于每个小的聚焦式任务能够迅速完成，从而使我们能够从中获得动力、成功以及成功带来的物质和精神方面的奖赏。这种风险管理是最有效、最安全的。

战略规划失败的原因

执行的成败牵涉到众多因素，其中包括战略规划以及特定任务选择的完善程度，技能和资源（时间、精力、情感、金钱以及利用金钱能够得到的东西）的拥有情况。此外，可能引发风险的人生动机（回报和认同感）也是主要因素。最后，至少与执行（战术）的努力程度有关。缺少这些关键因素中的一个就会偏离预计的结果；失去两个或者更多就一定会导致失败。

你已经从两个方面了解了个人战略规划，即战略构思和规划（strategic thinking and planning, STP）以及个人所拥有的技能、资源。对于人生动机来说，风险回报比也是你的个人战略规划的考虑因素之一，如何将其控制在个人能够承受的范围完全取决于你。不冒一定程度的风险，变革几乎是不可能实现的。



追求变革产生的结果：成败的模型						
战略构思 与规划	有 技能	有 动机	有 资源	有 行动	=	变革
无	有	有	有	有	=	混乱
有	无	有	有	有	=	焦虑
有	有	无	有	有	=	冷漠
有	有	有	无	有	=	挫折
有	有	有	有	无	=	没有 变革

经柯蒂斯·罗素（Curtis Russell）授权摘录。

庆祝自己的努力和成功

由于你是自己人生的领袖、主席和首席执行官，你要按计划执行并监控每一项特定任务。你必须拥有远见、技能以及对每项特定任务的热忱。你必须在每张规划表上填写记录卡！完成任何一项任务后都要庆祝自己取得的成功。如果你付出了努力，即使没有获得成功，也要进行庆祝。你要庆祝自己所学到的，并将其应用于未来的奋斗中。安排一个特定的时间用于庆祝，比如可能在周五工作或放学之后。

为你的努力、你的成功以及你的人生而庆祝吧。





作者的建议

为你的个人战略规划制订令人羡慕的目标/项目/任务可能相对容易，甚至有趣。不过，有些过程需要你付出时间、努力并且进行自我反省（有时会感到痛苦），例如阅读本书、研究工作表、记录你的答案以及确立和选择目标/项目/任务。困难在于采取行动，为了改变自己的人生和习惯而走向遍布风险的未知世界。

一页纸概念所面临的最后挑战是将你的战术性任务和努力分解为简单的任务——多个细小的改变和低层次的风险。传统的目标制定策略也能够在其中发挥巨大的作用；将每个目标分解为易于管理和完成的任务，使之转化为多个小型模块或者步骤。老子曾经说过：

“千里之行，始于足下。”

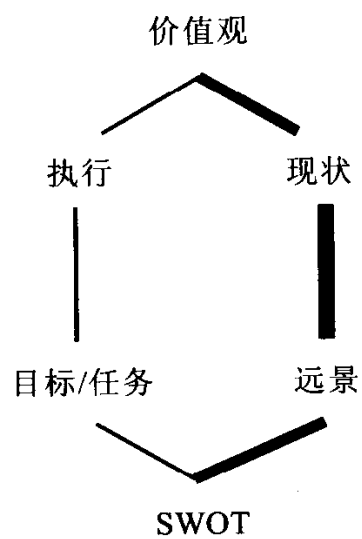
在古法语中，我们发现单词“旅程”的原始含义是“人在一天内能够走完的距离”。过去的战略规划之所以失败，是因为它的追随者企图在最短的时间内完成不可能完成的任务……最终希望化为泡影，不得以而放弃。



[illegible]

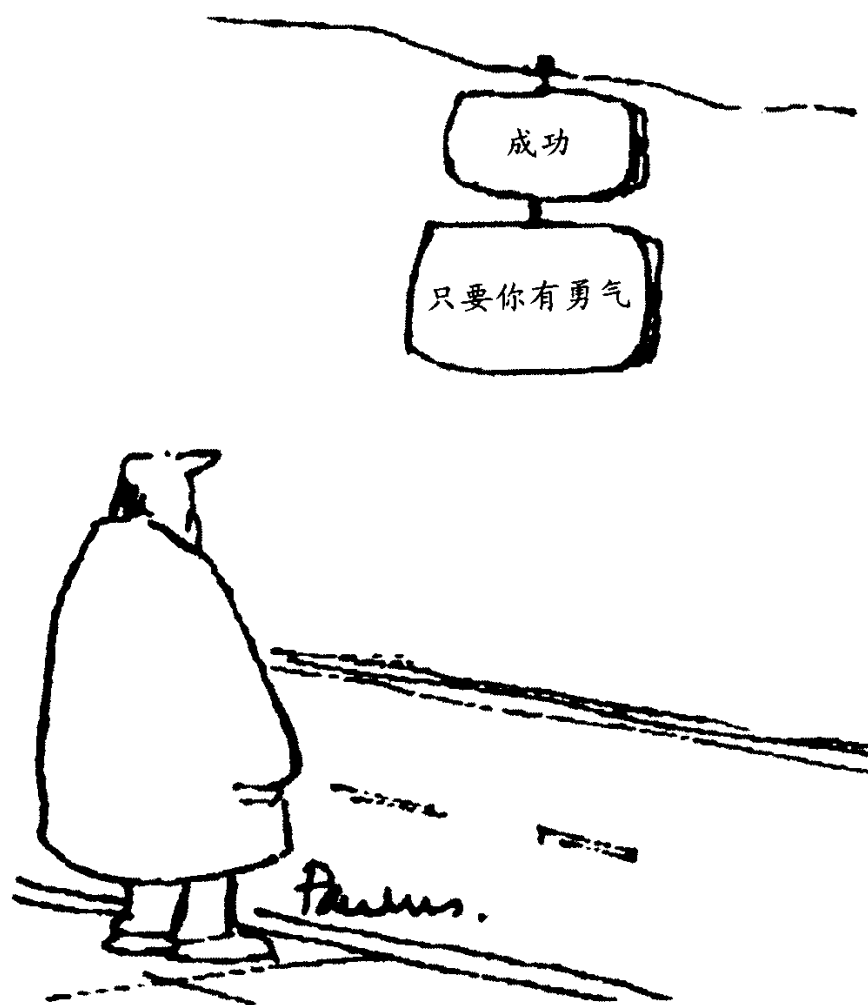
第十章

什么能够帮助你迈向成功？



“把握自己的命运……”

—— 杰克·韦尔奇 (Jack Welch)，通用电气前首席执行官





“所有使我固步自封，阻碍我的去路，并使我偏离目标的因素都源于我自身。”

——韦恩·戴尔（Wayne Dyer），心理学家

宇宙沿着一定的轨迹规律性地进行着周而复始的运动，期间也会伴随着偶然的宇宙现象。地球上，日夜交替和四季更迭与控制动植物王国的复杂、和谐的生物“钟”和“程序”息息相关。这些现象的存在使未来难以预测和控制。只有人类能够以其自由的意志制定长远的战略规划，进而采取行动调整、超越或者影响这些规律和现象，从而塑造未来，使自身发生质的改变。

你是宇宙的产物，父母和祖先的杰作，早年的生活环境深刻地影响着你。总而言之，你属于人类。你的能力是低等动物望尘莫及的。你能够运用语言和概念进行逻辑思维，展望未来。你在影响甚至掌控自己的命运方面扮演着关键角色。

无论如何，你踏进这个世界之初身上就携带了源自他人的基因。出现在这个世界与否由不得你作主。早年的生活，你除了哭喊之外不能控制其他任何事情。你将面临的既有机遇又有挑战，既有幸福的人生又有悲惨的际遇——不过最重要的是你的价值观。

只有步入成年之后，你才能够部分地掌管自己的人生和命运。在这一转变中，你开始对自己的举止和行为、成功或者失败以及实现自身的价值负责。



人类的价值观和生存

人类价值观的源头在哪里？我们可以通过研究古人类的价值观入手。古人类的价值观与生存这个主要目标相关。有人认为人类是由上帝创造的（基于目的论的观点），有人认为是进化而来（达尔文或者其他人的观点），还有认为是两者的结合。现在普遍的看法是人类是由其始祖经过几百万年的进化发展而来的。

最终地球上首次出现了能够站立的人类——直立人。是很久以后，智人来到了这个世界，第一次进行真正意义上的思考。在一段漫长的时期内，个体、家庭以及小规模部落在地球上繁衍生息，他们游牧、狩猎和集会。这些远古的人类，我们的祖先，为了生存需要而战斗、杀戮、偷窃以及储藏。那些幸存者的行为与他们的价值观具有一定的联系。

关于文明

在此很久之后，大约 10000 年前，农业革命出现在土耳其西南部的卡拉卡达克山区，一种单粒小麦首次被推广。不久，游牧部落和氏族开始过上定居生活，社会在此间逐步形成。在过去的 10000 年，特别是 5000 年间，新的哲学理念和一神论的西方宗教思想不断地向人类灌输着一定程度的社会文明。

人类追求文明的成果首次体现在《汉谟拉比法典》（Code of Hammurabi），以及其后收录于《旧约》的《十诫》。有趣的是其中的



四诫与上帝的仁爱有关，另外的六诫则指导和帮助人们处理与他人的关系。十诫和黄金法则都侧重于行动，而不是表述内在价值的原则。

价值观的角色

就像在第四章提及的，分析一个人的价值观的途径是研究他的行为：

$$B=f(V+E)$$

行为是价值观和环境的函数值。

价值观决定着你的头脑中的每一个想法，说出的每一个词语，做出的每一个决定。另外，你身处的环境也扮演着关键的角色。当灾难来临时，比如战争、饥荒或者自然灾害，你的价值观对行为发挥的作用要小于通常。如果责任感遭到了践踏，在你的价值观驱使下——或者与你自身价值观背离的情况下——你将做出什么举动呢？依据上述的方程式可以提出类似的问题：

“当你相信自己处于他人的视野之外，你的价值观会促使你做出什么举动？”

由于你的价值观深受自己父母以及早年生存环境的影响，你怎样才能改变它们呢？

通过阅读第三章，你已经了解了如何自我分析现实的生活经历以及如何明确自己的价值观。或许你已经意识到，尽管我们对改变自己的价值观可能无力，但是却能够改变自己的行为，对这些价值观做出不同的反应。

生活经验和研究结果告诉我，人们的行为在受到下面的三个关键

因素乃至更多个因素的影响后，会发生永久性的改变：

1. 环境灾难（比如战争或者饥荒）；
2. 严重的疾病（急性或者慢性）；
3. 深刻的宗教经历。

第三章定义了成千上万种价值观，并将其分类为核心价值观、内在价值观以及外在价值观。人类社会以这些价值观为基础制定各项法律和制度，构建和稳定社会秩序。从社会发展史的角度看，任何价值观所扮演的角色和发挥的作用都在任一时间、任一地点发生着变化。即使是在 21 世纪的今天，世界范围内的价值观以及作为其产物的习俗、宗教以及法律距离取得广泛的一致还非常遥远。

超越犬儒主义

我们祖先的价值观强调生存，现代价值观则关注对文明的追求。在研究两者的过程中，我们容易变得玩世不恭。人类奋斗的历史就是犬儒主义的发展史，无论是在哪一个方面——政治、商业、教育甚至宗教（可能尤以宗教突出）。我们研究得越深入，我们对历史的轨迹看得就越清晰，我们所得到的就越发支持这一立场。

我们每个人都是百万年来物竞天择的结果。我们的祖先是成功者，他们生存下来。死掉的是那些软弱、不幸的。即使我们的生命受到威胁，我们仍将关注自我实现这一人类最高的需求层次。这不会带给我们不幸——只有成功。





一万年间人类所发展起来的文明在人类历史的长河中不过是沧海一粟。尽管人类的文明与其生存需求相比渺小，但是人类做得相当不错。六十多亿人口生活在地球上，从没有爆发过持久不断的全面战争。法律和秩序发展到了惊人的程度。人类从祖先继承的最大遗产就是对成功的不懈追求。

无论如何，我们都有能力做得更好。

仁爱和宽恕的希望

我们将何去何从？我们与犬儒主义斗争的同时怀着对生存和文明的希冀。对于我来说，奋斗的方向来源于外在的价值观。有一个词语很简短，但是它寓意深刻，值得我们牢记：仁爱。《拿撒勒人耶稣》中的一句话能够很好地阐明该书的主题：

“我赐予你们一条新诫律。

你们要相互仁爱，就像我爱你们一样。”

《旧约》告诫我们要爱每一个人，甚至爱我们所不爱的人。

与仁爱相联系的是宽恕。我们宽恕他人的同时被宽恕，这种理念所产生的力量进一步强化了仁爱的影响。我们是脆弱的，但是我们是人类。就像我们需要被宽恕一样，我们需要宽恕他人：

“你们要谨慎！若是你的弟兄得罪你，就劝戒他；

他若懊悔，就饶恕他。”

——《路加福音》，第十七章第三节（Luke 17: 3）



宽恕体现于众多的哲学体系和主要的宗教派别。通常请求某人的宽恕或者宽恕某人是非常困难的，而且很冒险。

自我宽恕的神奇力量

我们已在本书中共同走过了一段漫长的旅程，现在花费一些时间深入透视一下存在于我们内心的宽恕。有些人可能不愿宽恕他人，得到他们的宽恕是我们人生中需要面临的挑战。我们赢得宽恕必须从自身作起。我们需要释怀于自己希望做而没有做的事情，宽恕自己希望完成而没有成功的事情。我们通常是自己最激烈的批评家，不管你意识到与否，这种批评会使你一蹶不振。

有一本名为《宽恕自己》(*Forgiving Yourself*)的书非常有趣，作者是社会工作理学硕士贝弗莉·费宁根(Beverly Flanigan)。这本必读之作用它的副标题点明了该书的主旨：“一步步指导你如何在人生中认同错误并与之相处。”

自我接纳

实施一纸式人生规划有一个重要前提：认识自己。实事求是地从各个方面了解自己不但需要你付出艰巨的努力，而且要求你具备深刻的洞察力。在个人战略规划的过程中，如果你能够学会接纳自己——你拥有的优势、面临的挑战以及你的不凡之处和弱点，那就再好不过了。



尽管个人战略规划能够促进个人的自我接纳，外部有资质的专家以及朋友的支持也是不可或缺的。根据定义，战略规划的过程是以自我为导向的，但是这并不意味着自我封闭。自我了解和自我接纳后的回报是多样的。你能够从中学会爱自己，这也是你学会爱他人的必要条件。

“没有人能够让你产生自卑感，除非你自愿。”

——埃莉诺·罗斯福（Eleanor Roosevelt）

走向未来

不管你是谁，拥有什么，或者从事什么，你支配着最宝贵的财富：生命。无论你年轻还是年老，贫穷还是富足，强壮还是羸弱，受教育与否，你都可能拥有完美的人生。发挥一纸式人生规划的力量，你能够通过价值观和现状表述以及 SCOT 分析评估你目前的处境，通过远景表述规划你的未来。综合以上所有因素，你能够确立并选择合理的目标，不管是短期的还是长期的。

选择重要的短期目标，将其划分为多个项目和任务，之后立即执行这些任务。有了这些努力你将取得成功，把握自己的人生和命运。你需要不断修订一纸式人生规划的工作表。这个重复的过程将不断更新你对自身以及所处环境的认识，以便你选择更为适当的目标/项目/任务并予以执行。总而言之，你需要庆祝自己所付出的努力和取得的成功。

尽管你永远也不能彻底搞清楚自己的人生，但是你能够分辨人生的是非，弃恶扬善。我们担负着家庭的责任、社会的责任。但我们首

先担负起的是对自身的责任。

个人战略规划在一定程度上有益于资料的收集，这些资料涉及你以及你所处的环境，你所拥有的资源，你的各种活动，你的挫折以及成功。这个资料库能够简化你对大量信息的收集、评估、整理甚至筛选工作，从资产到负债，从知己到对手，从有益到有害等各类资料的处理事务。

你将发现什么对你是真正重要的，告别混沌，清楚地把握自己人生脉络。在这个过程中，你可能选择简化自己的生活。你能够在繁文缛节与简洁之间达成平衡。你能够平衡你的人生。你能够提出并回答这样的问题：“什么地步即可知足？”你可能决心遵从这条日益得到认同的格言：

“简单地生活，这样他人也能够简单一些。”

你同样能够发现什么会为你带来满足和幸福。大约 100 年前，意大利的产业工程师和经济学家瓦尔弗雷多·帕累托（Vilfredo Pareto）对经济和社会间的内在关系发生了深厚的兴趣。他研究了“富人和穷人”间的财富分配状况，认为 80% 的财富掌握在 20% 的人手中。这个规律几乎适用于世界所有地区，几十年来没有改变。在全球范围内，帕累托的 80/20 “定律”已经被应用于商业活动和个人职业生涯的各个方面。它揭示了 80% 的利润来自于 20% 的客户；80% 的投诉来自于 20% 的顾客；80% 的时间花费在 20% 的商品和服务上；80% 的旷工发生在 20% 的雇员身上。

帕累托的定理同样适用于你的个人生活：如果你 80% 的快乐来自于 20% 的朋友，那么 80% 的伤痛来自于生活中 20% 的人。你的快乐和



伤痛的 80%来自于发生在你身边的 20%的事情——有些人认为是婚姻，有些人认为是为人父母，有些人认为是职业。

什么是成功的人生

简单地说，成功的人生即是：

- 在安全的环境下过着愉快的生活；
- 与互尊互爱的人生活在一起；
- 做着能够令自己满足的有回报的事情；
- 拥有足够的资源满足自身的需求；
- 生活于一个认同个体、享有自由以及独立的社会。

噢……你在做什么？你的生活现在接近于理想的乌托邦，或者至少在某种程度上靠近它吗？

世界范围内的文学作品充满了智慧，例如：

“尽量地多笑笑，赢得智者的尊敬和孩子的爱，
获得真诚批评者的欣赏，忍受不忠实的朋友的背叛，
欣赏美丽，找寻别人之最真最善最美。使孩童健康成长，
整理一片花园或者履行一项社会义务，
使别人因自己的存在而生活得更舒适一些。
这些毫无疑问是成功的定义。”

——拉尔夫·沃尔多·爱默生(Ralph Waldo Emerson)

“少一点害怕，多一点希望；

少一点埋怨，多一点体谅；

少讲一点不该讲的，多说一点该说的；

少一点恨，多一点爱；

你就能拥有所有美好的一切。”

——瑞典谚语

还有一些更为简短、易于记忆的格言，例如：

“向昨天学习，

为今天而生活，

期待明天。”

“思考。

信任。

梦想。

勇气。”

——沃尔特·迪斯尼

你可能希望根据目前自己的生活、价值观以及自己对未来的梦想和规划创作自己的人生座右铭。

为什么不与他人分享呢？寻找一条自我分析和表达的途径。

结尾以及继续前行

你无法左右，也无法控制你能够打出的人生之牌——例如你的遗



传和早期的生活环境。虽然你的价值观和目前的生存环境对你如何“出牌”施加着强大的影响，但是它们同样在很大程度上是与生俱来的，容不得你控制。

有史以来，生存的需求决定着大多数人的价值观，然而社会发展要求我们在抱有及实现自身价值观的同时推动人类文明的进步。这是一个挑战！我们担负着重大的责任！最终，我们每个人有着自己的那份责任。社会要求我们为自己所做的每一件事情负责！

我愿意在结尾处与大家分享摘自《阿伯林耐尔》(Apolinaire)的诗，它阐述了作者对现代生活中的机遇、挑战以及风险的认识。我将其奉献给人类历史上最为得天独厚的人们——你和我。我们享有最珍贵的礼物：生命。

我们此前是如何享用这份礼物的？我们又将如何在今天、明天以及明天的明天享有这份礼物？

《阿伯林耐尔》节选：

“快到悬崖这边来！”他命令道。

“不，我们害怕！”

“快到悬崖这边来！”他再次命令。

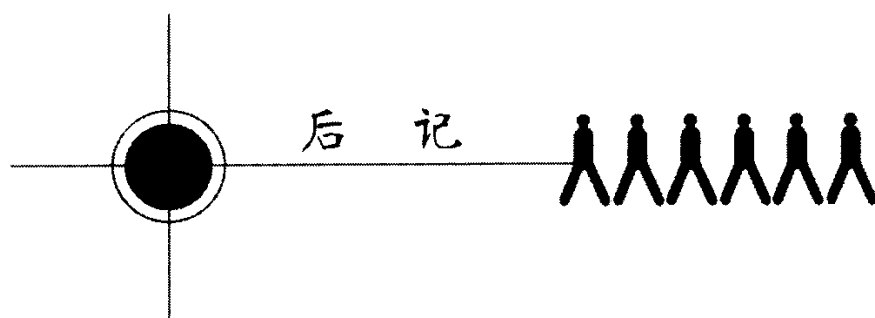
“不，我们害怕！”

“快到悬崖这边来！”他第三次命令。

他们走了过来……

他推了他们一把……

他们飞了起来！



“愿你珍惜自己的每一天。”

——乔纳森·斯威夫特

人生是一次探险。这个旅程也许有愉悦和满足，有挑战和斗争，有成功和失败。终点即是死亡。尽管年轻人可能不同意这种看法，然而多数人能够预感到死亡的威胁。极个别人还有自杀倾向。他们或者属于某种疾病的晚期患者，或者难以忍受由于环境、政治或者军事等因素造成的自身处境的恶化。死亡是无法避免的，它的存在具有相当的合理性。

一些哲学家和宗教界人士认为，人的生命在地球上虽然转瞬即逝，但这不是终点，他们强调来生（例如天堂）。也有人将其解释为一个周而复始的过程，总会到达终点（比如涅槃）。尽管这些观点可能是正确的，但是尚不能得到证实。因为生命有开始就意味着生命也有结束，那么产生了一个问题：如何使自己的一生没有缺憾？



从亚里士多德到弗洛伊德，乃至其他人对于如何以正当途径寻找快乐、躲避痛苦以及追求幸福有着持久不衰的兴趣。一千多年来，人们对于幸福的辩论遍及各个领域，如哲学、宗教以及后来的心理学，更不用提对于快乐的向往。

享乐主义（源自于希腊语 hedone，快乐）受到多个哲学派别的推崇，其中以昔勒尼的阿瑞斯提普斯（Aristippus，公元前 435—前 366 年）为首，认为享乐是人生的终极目标。其次有萨摩斯岛的伊壁鸠鲁（Epicurus，公元前 342—前 268），他在自己发展的哲学体系中阐述了对伦理、医学、生物以及逻辑学的认识。另外，他同样将重点集中于人类对于幸福生活的追求和最大程度上减少痛苦、享受快乐上。

一千多年过去了，伊壁鸠鲁原有的思想被简化和曲解为：

“尽管去享用美食佳酿、去娱乐，因为你明天即有可能死亡！”

这是不正确的理解，因为伊壁鸠鲁所教导的幸福包括两个方面，不但有感官形式（五种知觉：视觉、味觉、触觉、嗅觉以及听觉），还有更高层次的形式，例如精神享受、家庭、友谊和道德感。在他的理念中尤为重要的一点是，追求快乐不能以牺牲将来的幸福为前提。他还指出，一定的痛苦和自律对于享有幸福的人生是相当重要的。

在随后的一千年间，人们对享乐主义的兴趣起起伏伏，不过在罗马帝国时期达到顶峰。当时罗马人在世界范围内烧杀劫掠，罗马的各社会阶层享受这种巨大的利益长达几十年之久。享乐主义在大部分时间内很盛行，至少是在某些人中是这样。

伊拉兹马斯（Erasmus，公元 1466—1536 年）以及后来的托马斯·莫

尔(Thomas More, 公元 1478—1535 年)两次复兴了享乐主义, 大卫·休姆(David Hume, 公元 1711—1766 年)赋予其一个新的形式:“功利主义”。

与享乐主义同时发展的还有另一哲学派别——斯多亚派, 其创始人是季蒂昂的芝诺(Zeno of Citium, 公元前 344—前 262 年)。斯多亚派的名称源自于他们聚会的场所, 斯多亚波·依可利(stoa poikele), 这是一个经过修饰的走廊, 位于雅典的一个集市。斯多亚派没有提出新的哲学理念, 但是它将哲学、逻辑学、医学和伦理学中的既有概念付诸于人们的现实信仰。他们探索人类和宇宙的内在规律, 从而使人们有条理地生活。

斯多亚派的逻辑过程包括无欲(不要与现代词汇“无情”的意义混淆)这个概念, 否定个体感受或者激情的自我放任, 提倡思辩和理性思考。生活的目标是与人类的天性、宇宙和谐相处。

此后的一千年间, 斯多亚派的理念得到了极大的发展, 这是它与伊壁鸠鲁派的不同之处。斯多亚派的宗旨在于“节制个人的感受和激情, 理性地生活”。他们认为人们的今生不可能获得幸福。还有其他著名的斯多亚派代表, 包括罗马哲学家埃皮克提图(Epictetus, 公元 55—135 年)以及罗马皇帝、哲学家马尔库斯·奥瑞利斯·安托尼努斯(Marcus Aurelius Antoninus, 公元 121—180 年)。后来, 斯多亚派将研究重点转向宇宙的运行规律, 从而发展为泛神论(上帝无处不在), 这与上帝三位一体的基督教教义发生了严重的冲突。

斯多亚派及其宇宙和自然规律的观点非常符合罗马的法律, 特别是在它开始衰败的时期。尽管斯多亚派顺承着“上帝的旨意”, 不过它



是由希伯来人有关神意的概念引申而来的。斯多亚派扮演着通向基督教的桥梁角色。斯多亚派和早期的基督教教义认为，罪恶是对人类天性或者本质的背叛。

你可以选择“伊壁鸠鲁式”的生活，充分（不是过分）享受感官层次上的快乐，只要不超越限度。

或者，你可以选择“斯多亚派式”的生活，以理性（逻辑推理）为基础，控制自己的感受和激情。

事实上，你的选择将主要依赖于你的个人经历、价值观、个性以及所处的环境。你很可能最后结合了两种生活方式。它们随时间的改变而改变，特别是你的年龄。

列在圣经故事创世纪之后的是伊甸园里亚当和夏娃的故事。上帝赋予他们自由的意志——选择权——他们得到这份权利后吃了善恶树的果子。尽管他们被赶到了这个喧嚣、危险的世界，上帝保留了他们生活中进行选择的权利。然而绝大多数成人没有利用这种权利，他们过着随波逐流的生活——做出错误的决策。

一些人将目光转向严格有序的宗教或者军事机构，那里可供的选择有限。其他人追随宗教或者精神领袖，或者痴迷于某些培训、商业活动和组织机构引领的时尚。对于他们来说，人生的决策由他人制定，独立的思考、规划和选择与他们无关。一个季度、10 年或者 20 年，甚至一生，他们发现这个世界很舒适。

还有部分人将精力全部放在休假行程的制定和执行方面，快活享乐是他们的宗旨。然而，也有人对自己的人生负责，在教育、职业、



婚姻、家庭以及与社会的关系等各个方面规划自己的人生。多项调查显示，作为常态，少于 5% 的接受过教育的美国人在生活中记录自己的个人战略规划。事实表明，制定规划者通常更容易在金融、社会关系、家庭生活，以及个人成长与发展、自我满足感等方面获得成功。

只有你把握住了自己的人生，才能享有真正的自爱和自尊。相信你能够与他人和谐相处——不论是家庭内还是外。

亚里士多德认为，高尚的人生和个人道德以对同时期那些高贵、聪明的人的观察为基础。他强调，人类的首要目标——最为至高无尚的目标——是生存。他曾说手段是达成目标的工具，而终点的本质价值在于终极目标的实现。尽管很多终点只是通往更远终点的手段，个人的渴望和需求必定会产生一些最终的目标或者追求。对于幸福的追求是人生的主题。当然，由于个人本性和经验的不同，他们的幸福观也不同。在亚里士多德确定的 12 种道德中，他认为自尊是道德“皇冠上的明珠”；即适度的自豪感、自爱和自我利益。

当我在医学院就学以及后来的实习期间，伍德斯托克音乐节正上演着一些节目，艾因·兰德（Ayn Rand）忙于演讲，宣传自己的政治、社会观点。她出生于斯大林时期的前苏联，上个世纪 30 年代来到美国。她编写剧本，创作小说并发表政论文章。她的思想倾向于右翼保守派，自己称之为客观主义——亚里士多德也使用过这个概念。

客观主义以理性思维和逻辑推理为基石。自亚里士多德开始，到中世纪的亚里士多德学派，再到巴鲁克·斯宾诺莎（Baruch Spinoza），客观主义在哲学和政治学的发展史上几度兴衰。在兰德的多部著作中，





客观主义再度觉醒，其中之一是《自利的美德——新个体主义伦理学》（*The Virtue of Selfishness: A New Concept of Egoism*）。该书收录了一系列的手稿和评论文章，以积极的心态思考自利的问题。作者认为，自利是追求人生成功的主要动力。

兰德明确定义了自利这个概念，意即个人的利益——与完全为他人而生存的利他主义恰恰相反。亚里士多德的最终目标聚焦于人类的命运。对于兰德来说，核心价值是理性、决心和自尊。由此而知，她认为美德（个人形成或者拥有某种价值观的行为基础）意味着理智、赢利性以及自我满足感。

兰德认为人类的理想状态是保持理性，不以武力对抗他人，除非是为了复仇或者增强体魄。政府的目标在于配备警察和武装力量，并颁布相应地法律保护人民——特别是个人的财产权。

兰德有关助人的观点是最为保守的。她表示一个人只应帮助那些处于紧急情况下的陌生人。

罗伯特·J·荣格尔（Robert J. Ringer）来自商界，他的著作《争做第一名》（*Looking Out For #1*）位于畅销书排行榜的榜首。该书笔调轻松、活泼，作者以故事的形式回应了亚里士多德和兰德的观点，利用海龟背上的石碑象征人生征程中的一系列障碍。他对于个人与他人的关系及相应的处理方式的想法很有趣。他认为个人生活和社会生活两者不可或缺。他建议，处理与他人的关系需以两个基本要素为准则：赞美或者尊重，接纳他人的价值观。他还站在全局的角度发表了对人生的观点，其中涉及人际关系“每件值得做的事情都有其自身的



价值。”

不幸地是，自利这个概念现在被赋予了过于消极的涵义。它所表达的积极的含义更接近于个人为主这个概念。不论你是否同意兰德和荣格尔关于自我性的观点，了解他们的理论会很有收获的。

人类本质上是具有社会性的动物。他们渴望友谊。尽管某些社会上的重大发现是由个人完成的，但是其后的实践者是某些团体——甚至更为广泛的人群。

个人离不开群体是由其自身的需求决定的。他们需要安全、生产、繁衍，以及亚里士多德所说的人类生存的第一出发点：幸福。亚里士多德认为友谊可分为三类：

1. 以共同的享乐为基础的友谊。享乐结束后，友谊也走到了终点。
2. 以共同的利益或者好处为基础的友谊。常见于传统的商业关系，没有了利益也就没有了友谊。
3. 以平等、友爱为基础的友谊。建立和维持这类友谊最为困难。只有这类友谊建立在真爱的基础上。

“了解自己”是一种巨大的挑战和机遇，它甚至比“了解他人”的难度还要大得多，更不用说将其融入自己的生活了。但无论如何，根据亚里士多德的逻辑，这种努力和风险是值得的。

过去的二千五百多年里，有着无数的故事、诗歌以及著述论及人际关系，以及如何建立和维系一份伟大的关系。我建议你在美妙的世界文学中畅游一番，选取那些能够激励你的作品。

根据亚里士多德的理论，友善是一种美德，它是使你获得友谊的



途径。他同时说，尽管友谊是人生幸福的关键因素，人们还需要健康的体魄，实践德智两方面协调发展的人生机遇，适当的资源以及不错的运气。

我们曾经得到过告诫：“像爱你自己一样爱你的邻居。”这种理念在古德撒马力亚人（Good Samaritan）的故事中得到很好的体现。

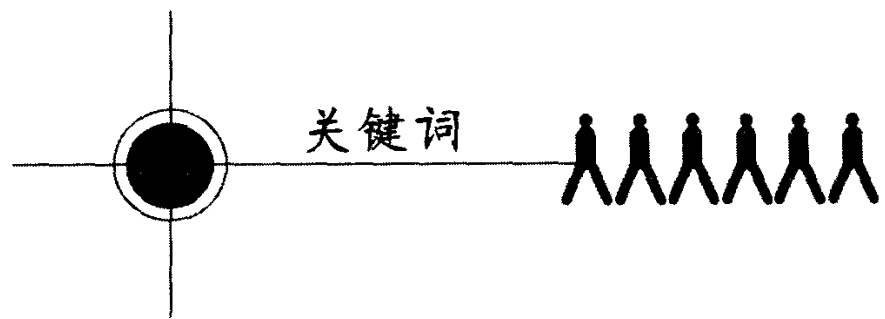
《拿撒勒人耶稣》将爱他人的思想发挥到极致：

“最伟大的爱莫过于，为了朋友放弃自己的妻子。”

对于任何事物和过程，时刻注意到其相反的一面有着相当的益处，因为人生本身就是矛盾体。它可分为上和下，阴和阳，黑和白，左和右甚至善良和邪恶。没有邪恶是再好不过的事情了。战略规划的概念以逻辑推理为基础，大部分来自古希腊的思想。当我们目光投向东方，可以看到孔子——一个官吏，而不是宗教领袖——的思想中有着类似的逻辑，他发展了语言、伦理以及法律方面的惯例，用以建立并维护社会秩序。东方和西方的传统几乎都没有自发性。

战略规划是一个严密的推理过程，然而有时一个人没有经过个人战略规划同样享有完美的人生和大量的财富。不过制定战略人生规划至少比“让我们去闻玫瑰花香，做一场白日梦”好很多。一句简洁的禅语鼓励我们：

静坐……无所为。



部分摘自《简明哥伦比亚百科全书》（*The Concise Columbia Encyclopedia*）和《经典美语词典》（*The American Heritage Dictionary of the English Language*）第三版。

利他主义：无私地关心他人的利益。

亚里士多德：（公元前 384—前 322 年）古希腊的哲学家，他的哲学理论源自于实践观察和逻辑推理，是理性探究的基本方法。因其著有《伦理学》而闻名于世。

行为矫正：运用基本的学习方法改变人们的行为。

行为治疗：刺激接受治疗的人产生不同于以往的反应，通过运用这些基本的方法修正危害性的行为。

利己主义：以维护个人私利为道德准则的基础，认为利己是所有人惟一的固有行为。

伦理：正确行为的准则，是系统化的价值观。

外向和内向：卡尔·荣格（Carl Jung）对于两种基本心理类型的



分类。他认为尽管一个人可能有部分程度的双重性格，但是其中之一占据主导地位。外向性格的人为外部世界所吸引，乐于与他人一起活动。内向性格的人喜爱独处，不易显露内心世界。

目标：努力奋斗的终点。

享乐主义：该学说认为，只有享乐的或者能够促成享乐的才是真正有益的。

诚实：真诚、不虚伪的品质。

正直：严守道德或者伦理规范。

自由意志论者：信仰行动自由、思想自由或者意志自由的人。

道德：系统化的行为准则，要求人们拥有正确或者良好的品行。

伦理学：亚里士多德提出 12 条基本美德。他指出任何美德如果超过或者不足于平均水准，将会转化为人们需要加以避免的恶行。

客观主义：主张现实是客观的，并存在于头脑外部。人们对事物的观察是获取知识的基础。

唯乐原则：心理分析学家认为，享受快乐和逃避痛苦的意愿或者动机是人们行为的主要动力。

精神变态者和反社会者：精神变态者受反社会的人格障碍影响，作出不正当的、违法的或者非道德范畴的行为。反社会行为者危害社会秩序，可能具有侵略性。

艾因·兰德：（1905—1982）俄国出生的美国作家，她的作品为政治上的保守主义和客观主义辩护。

战略：策划并指挥大规模的军事行动，将兵力调遣至最有利的地

形以控制敌人。“达到什么目的”是其最为关心的问题。这一概念目前已被用于商界等广泛领域。

斯多亚派：泛神论学说的分支，主张所有的现实是物质的，不过由一种无所不在宇宙的力量（上帝）所主宰。

战术：大敌当前时布置陆海军兵力的科学或者艺术；任何明智的举措都将影响最后的结局。“如何完成任务”是其最为关心的问题。