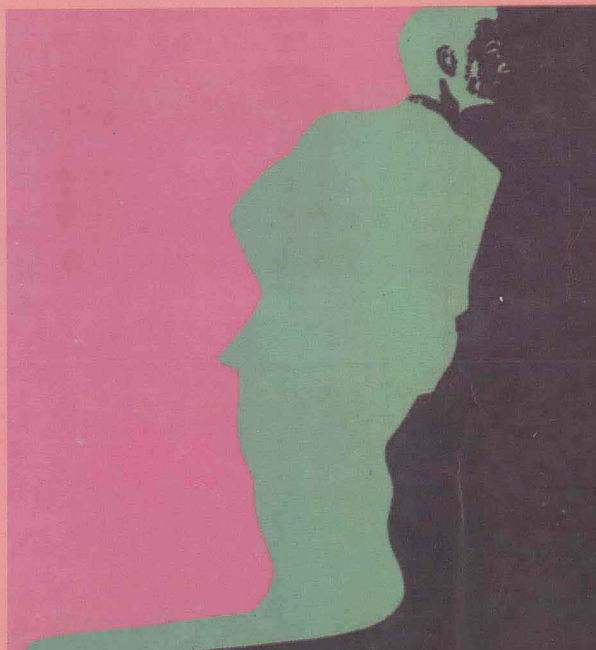


“518”港台商战智慧系列书

个人生涯设计

□ 主编/周浩正



长春出版社

“518” 港台商战智慧系列书

个人生涯设计

——曼陀罗思考训练实用手册

今泉浩晃 著
彭德中 译

长春出版社

(吉)新登字 10 号

“518”港台商战系列书

个人生涯设计

今泉浩晃 著 彭德中 译

责任编辑：张岚 陈波

封面设计：石非

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

吉林省新华书店发行
吉林省梨树县印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32
印张：5.75
字数：105000

1993 年 9 月第 1 版
1993 年 9 月第 1 次印刷
印数：1—5000 册

ISBN 7-80604-105-2/F·6

定价：5.18 元

前言 人性的时代就是设计时代

前不久曾有“经济动物”(Economic animal)这个名词出现。

为什么不是经济“人”(Man)，而是经济“动物”(animal)呢？各位知道原因吗？

据说动物一次只能做一件事，有一件事在进行，就无法兼顾其他的事。相较之下，人不仅可做一件事，而且还能同时考虑各种事物，将自我导向最善的境界。所以，经济动物实在是极具讽刺的字眼。可是，以人性的时代为诉求的 80 年代已经到了尽头，今天，人性的时代真的来临了吗？

下面这项问题可能有点蓄意刁难：

所谓人性时代，具体而言到底是什么？各位了解吗？

如果不知道的话，您就落伍啦！这绝不是危言耸听！

所谓人性的时代，其价值判断的基准是以人类(个人)为中心。以往的社会并非如此，有时候是基于经济的逻辑，或是生产的逻辑，等等，它们都以物为本位来决定的。这些逻辑，今天已经被粉碎了，以人类为中心、个人为中心的价值判断的时代已经来临了。

个人的生活方式变得更加地自由了，个人的自由度也逐渐扩张。这虽然是令人高兴的事，却无法太过乐观。

举例而言，所谓的自由，就是指已经没有任何生活方式的限制。换言之，即原理、原则不再有明确的准则，个人的生活方式成为无秩序、无规则(no rule)，更且可能沦为毫无

目标的境地。

以往我们人类所追求的逻辑是以社会整体的逻辑为主，对个体的逻辑可说是毫无涉猎。即使有，以往的逻辑体系也只是由全体、也就是由社会整体来规制个人的形式而已。此种规制下的价值观绝非个体的价值观，以往的社会结构无法允许个体价值观的自由伸展。

所以，创造性、个性，虽然一直被倡导，实际上却受到某种方式的排斥，使其无法生根、发芽。

“原则”跟“本意”两个字眼常被使用。

我们的心情常会在这两者之间摇摆不定。

原则是社会的逻辑、整体的逻辑，本意则是个体的逻辑、对个人生活方式的需求。简单地说就是“自己的需求、希望（个体）及别人对自己的看法（社会）”，也就是个体与社会之间的沟通问题。自己到底能否获得他人的认同，基于此种不安的情绪，“原则”才被确立起来。

借由这种“原则”，以获取同感的方式，绝不可能产生创造性。创造性仅能由“本意”衍生出来。

在此，笔者采取了“逻辑”这个字眼，是因为我认为再也没有比逻辑这个字眼更明确的词了。

那么，“个体的逻辑”又是什么呢？也就是要如何创造出个体，如何创造出能适应未来的个体的逻辑。

既言个体的逻辑，所以就非得是“你的”、或是“我的”。当然，它正是指“你的生活方式”、“我的生活方式”。换句话说，就是生涯设计。而设计自己的生活方式，就非得从建立设计的逻辑与方法上着手不可。

在考虑今后我们的生活形态时，“生涯设计”是个很重要的观念。

设计 (Design), 存在于今日生活的各个角落。如果能以设计这种观念来审视生活方式, 如果能用设计这种感觉来重新观察自己的生活, 那么就可以打开创造力之窗了。

设计自我生活的感觉, 只要是稍有训练的人, 都能拥有这种能力, 而且在不知不觉中即可拥有它, 至少感觉上会达成这种状态。只是我们还没有“设计”的明快意识、明确方法而已。

“设计”要拥有哪些方法? 技巧上要具有哪种思考方式? 用这些方法、方式如何组合成“生涯设计”? 本书的目的即在探讨这些问题。

您如果对自己的生活方式不太满意、想活得更好, 为此想更提升自我的话, 您就得拥有自我“生涯设计”的观念。

这个也想做, 那个也想做, 可是时间太有限了!

没关系。正因为如此, 人才可称作是人, 人才跟动物不同。何不随心所欲地设计自己的生活方式呢?

生涯设计的推进方式、思考方式, 亦即设计图的画法、草图的描法、素描的取法, 以及最后卓越表现 Presentation 的方式, 这正是笔者所想探讨的。

此书若能对各位今后的人生有所助益, 将是最令笔者欣慰的事。

今泉浩晃

1988 年 10 月

目 录

前 言	人性的时代就是设计时代.....	(1)
序 章	稍长的前奏.....	(1)
	我们生活在广告的诱引中.....	(1)
	商品泛滥与富裕不堪.....	(2)
	在生活中迷失了.....	(3)
	思考生存意义的时代.....	(5)
	找回对生活的感动.....	(7)
	把精致零件组合起来.....	(7)
	设计的潮流挡不住.....	(8)
	创造更好的生活型态.....	(9)
	型可以称为情报.....	(10)
	型也可以称为文化.....	(10)
	脸上皱纹就是时间的型.....	(11)
	周末周日为什么不并排?	(14)
	设计是思考的技术.....	(14)
	你要达成哪个目标?	(15)
	热望是成功的第一个条件.....	(16)
	纸跟笔是我的第一项主张.....	(17)
	Memo 左右你的能力.....	(17)
	从绑死的线性结构中解套.....	(19)

我们的世界没有格线.....	(21)
以你为中心的曼陀罗.....	(22)
用自己的头脑试一试.....	(24)
开发资源·活用潜能.....	(24)
第一章 问答与人生	(27)
人生充满了疑问.....	(27)
没有疑问就是守旧.....	(29)
充实今后永远不嫌太迟.....	(31)
从找出问题开始.....	(31)
正确答案不只一个.....	(32)
原本不想说的才是本意.....	(33)
和疑问词建立良好关系.....	(34)
5W 向我们的行动质疑	(34)
新人类依个人感觉行动.....	(35)
四个方位将你围绕起来.....	(36)
换个字眼能看出什么?	(37)
你我都在横轴当中.....	(39)
纵轴是你的主体性.....	(41)
生涯设计的基本图形.....	(43)
第二章 知识变智慧	(45)
重新操作曼陀罗技术.....	(45)
从有限衍生出无限.....	(46)
象征性符号可以千变万化.....	(46)
空白等着你的问题填入.....	(49)
玩一玩改变的游戏.....	(49)
注意无意识中使用的等号.....	(50)
自己决定人生问题的正确答案.....	(53)

掌握原理原则的线索·····	(53)
全都是你已知的事物·····	(54)
让脑力向四面八方展开·····	(55)
质问时间就是质问人生·····	(58)
曼陀罗是身体的向量·····	(58)
自己写上自己的语言·····	(59)
耐人寻味的关键组合·····	(62)
第三章 为生活造型 ·····	(64)
迈向成功的路上·····	(64)
找出欲望才能充满活力·····	(66)
知道自己真正想做什么吗? ·····	(68)
再一次考虑无法启齿的字眼·····	(68)
杂碎中满是光辉精髓·····	(71)
食衣住行各有其型·····	(71)
因为不满意而下工夫·····	(72)
创造繁衍周边曼陀罗·····	(73)
别奢望一举成功·····	(76)
美食家特别喜好什么? ·····	(76)
重新建立自我的价值观·····	(77)
发现一些理所当然的事情·····	(78)
食色创造出我们的文化·····	(79)
使用身心机能性快感·····	(81)
第四章 除旧布新 ·····	(83)
生命就是一种乐趣·····	(83)
培育身心促使自我成长·····	(85)
从许多小地方开始改变·····	(85)
知行不一·····	(87)

将拥有的东西抛弃·····	(89)
习惯的力量最不容易克服·····	(91)
思考方式是一种条件反射·····	(91)
行动创造“5W 的型”·····	(92)
自己是不是真的能改变·····	(95)
Address 的含义包罗万象·····	(95)
哪些事物环绕着你的空间·····	(96)
你在时间里做些什么? ·····	(99)
做法不同, 区分你我·····	(99)
学习的意义在于找到立足点·····	(100)
价值观来自潜意识的烙印·····	(101)
现实世界以经济原则运作·····	(102)
金钱并非绝对的价格取向·····	(103)
人类遵循心理与生理原则·····	(103)
打开引擎以全速运行·····	(106)
第五章 生涯 Memo 学 ·····	(108)
将看不见的想法赋予有型·····	(108)
Memo 正在跟自我对话·····	(109)
打开新颖的曼陀罗手册·····	(110)
考量生涯设计的五项问题·····	(112)
创造自我与人际关系网·····	(114)
有计划展开满意的行动·····	(114)
中心周边对应组成生涯·····	(115)
把想要的清清楚楚写出来·····	(116)
什么事组合出美好的一天? ·····	(119)
以时间场所实践画饼表格·····	(119)
发现我所意想不到的事·····	(120)

在自己的时程表上下工夫·····	(121)
填空观念使你被奴役·····	(124)
以自我的规律重塑时间性格·····	(124)
新的格式衍生新的一览表·····	(128)
诚实面对你的交往脉络·····	(130)
行动前人际的空间配置·····	(132)
平时你常去哪八个地方? ·····	(134)
尝试改变对事物的观点·····	(134)
第六章 曼陀罗训练 ·····	(136)
整理人类社会的原理原则·····	(136)
学习展开自我的欲望·····	(138)
扩展后再向中心收敛·····	(140)
列出餐桌上的起劲和魅力·····	(142)
寻找微不足道而多姿多采的东西·····	(144)
检阅一下你的流行服饰吧! ·····	(146)
建立道具与你之间的关系·····	(148)
人生行事, 谁能帮助你? ·····	(150)
用危机意识来找出生活基调·····	(152)
第七章 彻底再思考 ·····	(154)
认识曼陀罗的两种写法·····	(154)
站在个人立场看原理原则·····	(155)
彼此既重叠也大不相同·····	(155)
理由不只一个更会改变·····	(158)
沟通方式有何普遍性要领·····	(158)
他乡遇故知感觉不一样·····	(161)
亲密的距离, 是空间的距离·····	(161)
认知差距形成交往好恶·····	(162)

你给人的第一印象是什么?	(163)
将思想引导整理出体系来.....	(166)
生涯设计是一种流体力学.....	(166)
计划约会剧本中的起承转合.....	(167)
想一想这一辈子的演出方式.....	(170)

序章 稍长的前奏

我们活在广告的诱引中

伊势丹曾有这么一篇广告：

“家跟工作以外，我们还拥有哪些天地？

过都市生活，享受无数的美好时光；尝尽人间美食；感受汗水的充实；扩展人际关系……迎接 80 年代，我们能拥有多少那样的天地？不同的天地及其深度，不正是测量男性魅力的指标？”

1979 年 11 月 30 日 新闻晚报

这篇广告刊出距今正好 10 年，对广告界而言，可说是一篇划时代的广告。对那些维持日本经济高度成长、日夜工作不懈、终被称为经济动物的老一辈日本人而言，全录的文案：“向‘美’猛进！”，又好像一记晴天霹雳。

仔细想想便可发现，不断向我们的生活质疑、提出新的生活方式的，并不是日本政府，也不是政治家，更不是学校，而是各个企业的广告文案。

“星期六（运动）流个汗！”、“星期五（回家）喝 Wine！”，偶尔“穿个礼服参加宴会”如何？如果休假，“到夏威夷游泳”吧？忙那种工作“有了电脑就万事 OK”！人要“活得更像人！”不是吗？……各式各样的文案都出笼了。

商品泛滥与富裕不堪

事实上，这些文案不仅是一些广告词而已，如果你真想要的话，“好，请使用这个！”，各种服务（商品）的确一应俱全。

这样，你就不得不做、不得不买了。

我们的生活早已丰衣足衣、早已富裕不堪了。商品充斥街头；衣柜塞满衣物，早已无法再容纳；杂志没处放，只好看完就丢。

以往的杯水车薪已不复再，现在是时间甚于金钱的时代了！

甚至有人声称：已经没有想要买的东西了！

如此富裕的社会，真的已经没有烦恼了吗？有人开始觉得生活很无趣，不知道怎么生活才好的人也愈来愈多。因此，生活情报杂志不断以“生活指导”出刊。

杂志的标题大刊“活得更好！”、“卓越的生活方式！”、“想跟他过一样自在的生活吗？”等等。

人生，的确有趣。

嘿！你不同意？

在生活中迷失了

年轻人说：

“不知道该做什么才好？”

“找不到自己想做的事。”

女士们语含不满，但目光黯淡：

“孩子都大了，就这样呆在家里老死吗？我还很有用呢！”

“我应该还可以做些什么，我想过更有劲的生活！”

企业的战士们——叔叔、伯伯，最近也跌落谷底：

“我的人生就是反复地做这些工作吗？我这样努力，薪水未免太少了把？”

“我知道光是工作并没什么用，不过……还是当女人比较好，随便就可以休假，去夏威夷、关岛，更好的去欧洲……”

这种可怕的TV—CM，你或许看过：

“工作真无聊。”

“学校真无聊。”

“家真无聊。”

泡面的回答：“已经没有关系了！”

的确很有趣，可是现实生活却无法如此坦然。泡面不可能使生活变得有意思，买新衣服也不可能更有精神。

生活真无聊



思考生存意义的时代

为什么这是个生活迷失的时代？

怎样才能过满意而充实的日子？一想到自己到底想做什么就茫然。单单生活水平的提升，就实在很难处置。

说得过分一点，生活中没有什么不自由，也没有什么匮乏，只是少了“生存意义”——这就是现代生活。

一想到“生存意义”，老的、少的立刻目光黯淡，心中或隐隐作痛，或焦虑、全然不知所措！

到底怎么回事？不可思议的病症缠绕着我们的生活，大家都希望过更好的生活，可是却难以着手开始。这实在令人匪夷所思。

我们吃三餐、喝啤酒，每天各自工作、上学、做家事，这样的日子虽然不断重复，也只不过对薪水太少、以及微凸的小腹有点怨言而已，大家还是照样过日子。

真是病入膏肓了？平日的生活中全无知觉，只是偶尔发作，觉得厌倦了现在的生活。