

牛津个人生涯设计

做一个最棒的人物，这里告诉你每一天该怎么做。

费欧文 著

翻阅此书，你会发现，
她将为你创造无限的生机。



迅速改变你一生的集训法



中国城市出版社

很多伟大人物在青年时代便有着独到的人生
解，甚至拥有一些不为人知的个人生涯设计。
过作者的研究和演绎，终于从中国古老而神秘
八卦图中脱胎出了这个风行于欧洲的便捷的人
图形策划方法。

牛津个人生涯设计

费欧文 著

(京)新登字 171 号

图书在版编目(CIP)数据

牛津个人生涯设计/费欧文著. - 北京:中国城市出版社, 1997.3

ISBN 7-5074-0887-6

I. 牛… II. 费… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 02666 号

中国城市出版社出版发行

(北京朝阳区和平里西街 21 号 邮政编码:100013)

电话:64235833 传真:64214573

责任编辑:李 青

封面设计:老 亚 责任印制:文 林

北京市友谊印刷经营公司印刷 新华书店经销

1997 年 4 月第 1 版 1998 年 1 月第 3 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10

字数:207 千字 印数:14001—18000 册

定价:16.80 元

一幅崭新的简便而实用的八卦图，经过作者痛定思痛后的研究和演绎，在牛津从中国古老而神秘的八卦图中脱胎产生出来，并在牛津逐渐地盛行开来。这是进行人生设计的一种有效的图形策划方法，曾经被欧洲上流社会视为成功的“秘术”，几经变易，如今又被欧洲工商界奉为个人奋斗的强化集训法。今天，作者以一个赤子之心将她献给他的祖国和人民。

这是一本让“聪明鸟”先飞的畅销书，本书新颖别致，读者想必尚未见识。

本书以图形作喻，突出人的个性，使每位读者能清晰地看见自己一生中每一时期的情形，不论衣饰、社交、幽默、自信、创造力等随时得到检阅，甚至工作环境、情人、客户、梦想、业余爱好也时时得到调查。作者推崇聪明鸟先飞的观点，为优秀人物出谋献策，从而使他能尽快踏上成功之路。

人生有八个考场，生活趋势、生活意义、生活方式及个性作用等考题通过“花朵的图案”展现出来。本书策划“把生活内容摔成八瓣”、使人生变成一朵清晰的现实之花，然后展开图形、旋转花瓣，读者一眼便会看见古老的人生命题之外的人生新感觉，内心顿生一片喜悦的光亮。

事实上，改变一个平常能力的人，使他成为一个出类拔萃的人物，或者让一个优秀人物从他所处的平凡乃至平庸的生活环境、生活方式中迅速上升，跃上他生命的高处，人生策划是至关重要的。

目 录

目 录

前言： 策划完美人生.....	(1)
个体时代的趋势.....	(3)
无意义生活的痛苦.....	(4)
策划自我实现的生活方式.....	(7)
预见人生的各种场景.....	(8)
迅速改善生活的集训法.....	(10)
生活加速度.....	(12)
第一章：生活需要个性.....	(15)
你是独一无二的.....	(17)
以个性为中心.....	(18)
不是第一，也是并列第一	(19)
牛津没有绵羊.....	(21)
生活就是你自己.....	(23)
不提倡战胜自己.....	(23)
进入图形.....	(26)
抱定个性，把自己摔成八瓣	(28)
从衣着开始自信.....	(31)
他们环绕你的新感觉.....	(34)
习惯的陷阱.....	(35)
展开图形，以花朵相赠	(37)
启开天灵盖.....	(39)

提升梦想·····	(40)
自己做一回造物主·····	(41)
真正的基本图·····	(43)
为自己回答古老命题·····	(44)
追问五个要素·····	(46)
外星人的模样·····	(48)
无经验的星球·····	(49)
没有天份,只有勤奋·····	(50)
渴望是成功之母·····	(51)

第二章:创造力集训····· (53)

认真操练图形策划·····	(55)
限制不是奴役·····	(56)
滥用象征等于无端地消耗生命·····	(57)
生命救生圈·····	(58)
啊!上面一个字都没有·····	(59)
等号两边可以不相等·····	(60)
生活的加法和减法·····	(62)
生活需要符合原则·····	(62)
奔赴八个考场·····	(64)
自己叙说光阴的故事·····	(66)
彼此吸引产生爱·····	(68)
从容易改善处开始改善·····	(71)
不怕笨鸟先飞,只怕聪明的鸟先飞·····	(73)
减法主义·····	(74)
改变思维习惯·····	(75)

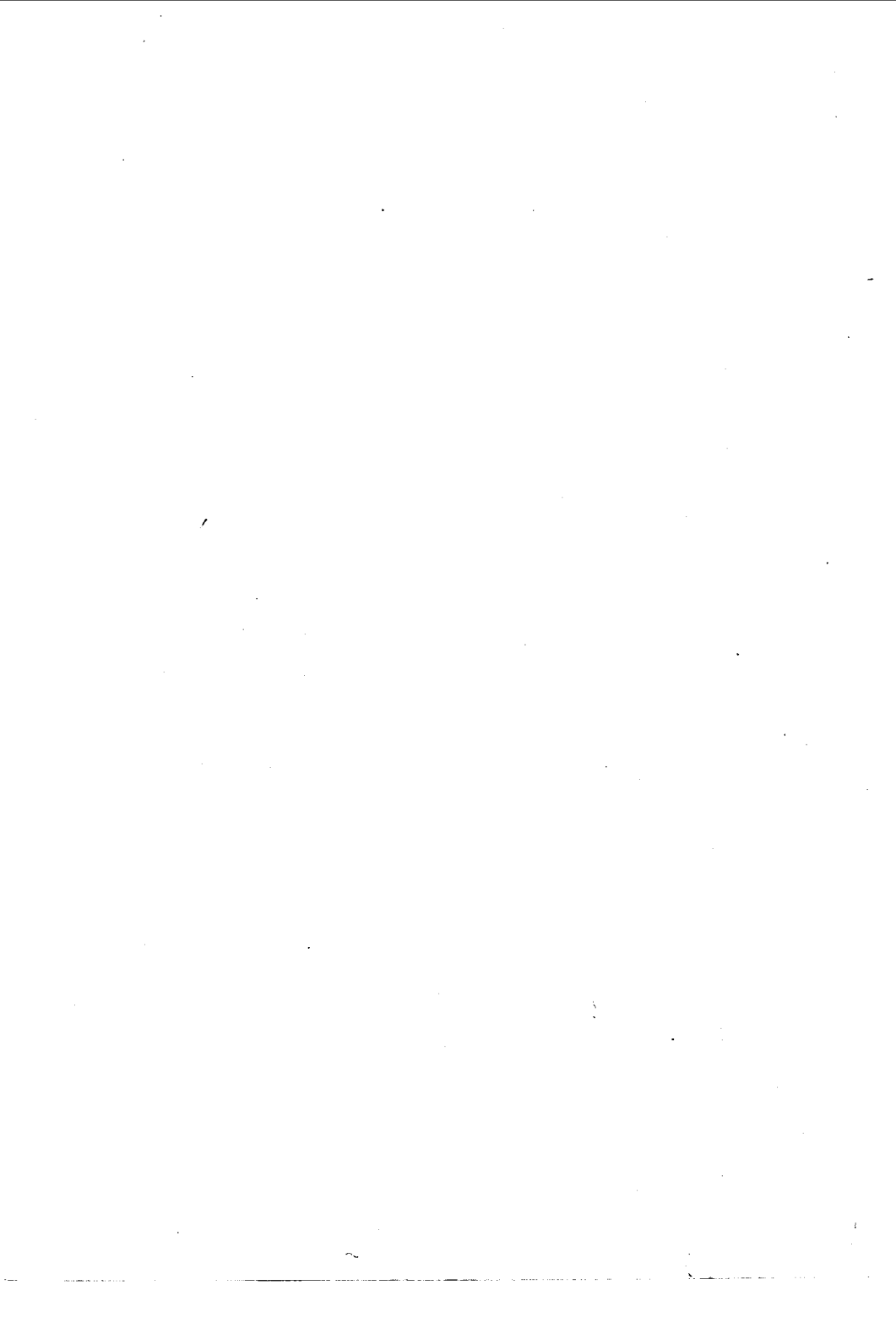
概念显示梦想·····	(77)
图形策划像围绕圆桌的盛宴·····	(78)
今天的感觉真好·····	(80)
时程表是拴住时间的好笼头·····	(82)
环境的辅助之手·····	(83)
再跟时间较量一次·····	(84)
时间是你的奴隶·····	(85)
器重人类生存原则·····	(86)
展开个性的蓝图·····	(87)
特别的训练营·····	(90)
强化训练示范·····	(91)
盔甲是否准备齐整·····	(92)
平衡心灵与物质·····	(93)
动词主义者·····	(94)
第三章:大生活 ·····	(97)
剖开巨人的生命·····	(99)
图解爱因斯坦·····	(100)
想象力引导星际航行·····	(115)
下一个,轮到哈维 ·····	(122)
解剖活人游戏·····	(128)
第四章:从欲望出发 ·····	(135)
善待欲望·····	(137)
性和爱不可分·····	(139)
谈谈恋爱,感觉怎样 ·····	(141)
恋爱革命·····	(143)

恋爱三根草·····	(145)
勇敢者的结合·····	(147)
策划家庭幸福·····	(148)
婚姻是一份产业·····	(158)
夫妻合璧,天下无敌·····	(161)
好儿女争做第一·····	(163)
独步天下·····	(168)
丁克的现代个性·····	(169)
穷人的欲望·····	(170)
富人正在完善·····	(175)
重建伊甸园·····	(177)
第五章:快乐的沟通 ·····	(179)
沟通的图形策划·····	(181)
第一印象及优良判断·····	(183)
避开与走近·····	(186)
用个性波及他人·····	(190)
沟通第一步·····	(197)
曲折地撞击心灵·····	(203)
尊重他人的妙招·····	(209)
个性的追问·····	(217)
第六章:个性办公室 ·····	(223)
办公室是有诗意的地方·····	(225)
在办公室成长·····	(225)
办公室的成就标志·····	(227)
争取权力·····	(227)

关系是一层一层的·····	(229)
图形策划是领导者的罗盘·····	(230)
领导者·····	(231)
领导者的选择·····	(233)
个性领导者·····	(233)
有意义的工作·····	(235)
应付繁忙小技巧·····	(236)
办公室解危技巧·····	(240)
第七章:个性需要生活 ·····	(267)
主张自然地生活·····	(269)
真正的个性是顺应自然法则的·····	(269)
和生活打成一片的绝招·····	(270)
个性成熟的生活品性·····	(275)
恶的图形策划·····	(280)
个性的倒钩·····	(284)
绝不迷恋过去·····	(285)
造物主的日记·····	(287)
富足之心永不贫困·····	(290)
个性的高尚内容·····	(294)
结束语 ·····	(301)

前 言

策划完美人生



个体时代的趋势

牛津校徽上铭刻着：(Dominus illuminatio mea。——主照亮我。)谁在长久凝视中轻轻诵读，都会有种被慢慢照亮的感觉，处于轻微的陶醉和喜悦中。主照亮了我，也照亮了你；照亮泰晤士河，也照亮牛津城……

我以这样的叙述开始本书，并非要唤起某种带有淡淡哀愁的宗教情趣，虽然传播主的名是牛津城初建时的初衷。我要做的是引出具有普遍性的词“照亮”。确切地说是要引出照亮的方式。在牛津城，照亮的方式曾经有几个明显阶段，首先是经院哲学，随后是希腊罗马文史哲，然后是现代知识的科学精神。而此刻照亮的方式毫无疑问应该是经济革命和信息革命。经济的突飞猛进正令地球膨胀。

经济使牛津人成为现代人。(经济的突飞猛进，价值观的急剧变化，生存变得像一场打不赢却要天天打的战斗，人人都披上盔甲、戴上防毒面具，武装到牙齿去疲惫地厮杀，目标却变得越来越模糊。)现代人匆匆度日，每天都有做不完的琐事，理不清的烦恼，轻易就纠缠在杂务中脱身不得，日复一日重复单调的轨迹。)

这是怎么啦？经济的繁荣不是带来了丰厚的财富吗？你的生活早已丰衣足食，像父辈似的勤俭仅仅是作为美德来推崇，要实际去做却很困难，因为你已经富裕得不堪忍受。甚至私下里为发财后悔，可你总是觉得自

已是单独一人在孤军奋战，你的卓越生活在哪里呢？

也许你等待着社会突然变成理想国，人人都过着幸福的生活，没有烦恼。20年前，科学技术也正是以此为目标，诱导着人们朝下个世纪飞奔。进入90年代，一连串令人喘不过气来的重大变化。可以说，每一秒钟，你所面对的世界都是另一个世界。工业社会几乎在一夜之间飞越进信息社会。空间缩小了，时光缩短了，世界就像处在一个村子里，这个村子被水环绕包围。奇怪的是，村子里的人们却不是一个整体，而是被分解成单个的个体，而且正处于不断被推向极限的个体化之中。以往世纪强者们梦寐以求的独立生活，几乎不用再追求就降临在你头上，但它不是幸福，反而更像是一种恶梦。

这是个新社会，可以说信息社会就是一个个体时代。你正处在个体时代中。对抗是无意义的，适应和创造才是强者的作风，你别无更佳的选择余地和选择机会。

那么，怎样在个体时代做一个强者呢？

我的回答是自救。

怎样自救呢？

我认为将牛津校徽的铭文“主照亮我”改成“自己照亮自己”，就可以自救了。

无意义生活的痛苦

我们把周围的物质以及物化的人看个清清楚楚、明

明白白、真真切切。我们将从其中总结出一个病灶，然后解剖它，寻找出有效的抗击疫苗。

我在牛津城呆的时间不算短，无论是工业社会，还是信息社会，它都站在一个学府的最高境界上予以了接纳和关怀。真正是沧海桑田啊！往昔特别适合于阅读和思考的寂静，如今仅仅龟缩在几株老树的荫影里。当然，那树荫里的确有人在阅读，有人在思考，甚至泰晤士河边依旧有穿燕尾服持黑伞的老派绅士，但是，他们在思考什么呢？换一种问法，他们有什么值得思考的？

我敢打赌，以全英足球博彩中最高的赔率 1:500 打赌，他们在思索自己的困境和焦虑。瞧瞧他们被心灵痛苦扭曲的脸吧，年纪轻轻却已皱纹斑斑，满脸迷惘。

当代普遍的焦虑是什么呢？

是生活的无意义。

随着社会的全方位的发达，物质的高度生产，时空快捷的信息和交通。人的焦虑发生的变化是巨大的。不再是贫困的焦虑，似乎每个人都能够求得足以温饱的收入，实在没有时，甚至可以去垃圾堆里拣，拣一部汽车根本就不稀奇；不再是性饥渴的焦虑，当代的男人和女人，自由开放到了令人瞠目结舌的地步；也不再是信仰的焦渴，没有什么能强迫人去信仰的，你可以随便信仰什么，谁都可以喊一声：“上帝死了”，因为再也没有宗教裁判所。所以，可以说生活的无意义是唯一的焦虑。它带给所有人痛苦。

让我们走进学生食堂去看一看，这里正在进行晚餐。老师们坐在高桌上喝葡萄酒，学生们在低桌上喝大

杯啤酒。他们在杯盘之间叽叽咕咕，侍者来上菜，影子投在两侧窗上悬挂的成名校友画像上。可笑的是没有谁会去瞥一眼画像的脸，已经成就了的声名不再具有启发性。你仔细聆听，他们嘴里吐出来的全是广告词，好像媒体已传授了所有知识和智慧，他们能做的仅仅是重复。真的可怕极了，连牛津城都不再是谈论精神境界的地方。他们怎能这样呢？因为他们普遍觉得生活无意义。甚至吃饭也不是他们需要的，吃饭也像一件无意义的事。

现在，我把坐在第八张餐桌边那个家伙请出来。他叫约翰·恩克尔，门门功课都是一等，极有希望通过双一等考试，从而有机会步入政界，像他的前辈撒切尔夫人一样从平民到首相。他身体结实健壮，是赛艇的好手，身边老是有美丽女孩的身影，他独自享有四份奖学金，绝不缺钱花。可是，就是这个看起来前程远大的小伙子却令我失望。我问他：“最近怎么样？”

他说：“没意思。我想退学。”

他的回答差点把我气死。

“为什么？”

“因为……没意思。我总觉得信息社会根本不需要掌握知识，更不需要受教育。需要什么时，按一下电脑，什么都会有，一切都在软件上备好了。”

荒唐？居然如此懒惰！

但约翰·恩克尔是痛苦的，他饱受无意义生活之痛苦。我的同事，在心灵分析研究所工作的夏尔教授，有一次给我一张抽样调查表，我看见其中一栏是：“你是

否认生活有意义？”结果回答“没意义”的人占调查者的 97%。真是个可怕的百分比。

我拍着约翰·恩克尔的肩膀，大声说：“别急，小伙子，让我们重新开始。我教你一套训练系统，你会达到自救目的的。”

什么系统？

一套策划人生，从而树立必胜信心，克服无意义生活，成为生活强者的系统。你按这套系统训练，个性就会大放光彩。

策划自我实现的生活方式

个体时代的成功者必然是一个充满个性和创造力、能够把握洞察自己心灵秘密的、有着更高生活境界的人。这样的人，是摆脱了无意义生活之痛苦的人。

我说：要做这样的人先要学会“策划”。

为什么要策划呢？

因为这是新生活的前奏，一个成功的、判断力准确的策划可以令人一生充满幸福、战胜空虚的蚕食。

（个体时代的核心是个性。培养个性，策划自我实现的生活方式是最紧迫的任务。谁错过了汇入时代的契机，就像天黑之后依旧找不到投宿处的人，只能是黑暗岁月的浪子。）提倡个性，绝不是一条新口号，人类文明史已经为它喊了几千年，嗓子都哑了。已往的文明社会要么以生产力为核心，要么以社会制度为核心，其偏差