

中国大陆
第一部
生涯规划读本

人生就是 上楼梯

王兴权◎著

每个人的心中都潜藏着一个50年后的自己
当你与另外一个你相遇时
你还会继续现在的生活吗



人生就是 上楼梯

王兴权◎著



新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

人生就是上楼梯 / 王兴权著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5622-5161-3

I. ①人… II. ①王… III. ①长篇小说—中国—当代
IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150028 号

人生就是上楼梯

王兴权 著

总策划: 段仁国

责任编辑: 胡维 孙亚兰

责任校对: 郑光 李玲

编辑室: 对外合作部

电话: 027-67867370

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

电话: 010-63703893

社址: 湖北省武汉市珞喻路152号

邮编: 430079

电话: 027-67863040 (发行)

传真: 027-67863291

网址: <http://www.ccnpublish.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经销: 全国新华书店

印刷: 北京画中画印刷有限公司

字数: 200千字

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 8.5

版次: 2011年10月第1版

印次: 2011年10月第1次印刷

定价: 26.80元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话027-67861321

前言 | 导演你的人生

人生是一次单程旅行，出生是起点，死亡是目的地，走完这一程，生命宣告结束。即使再生，也只是另一次单程。

倪匡的卫斯理系列小说有一篇《双程》，写的是一个人拥有双程生命，他活到了72岁，又从72岁往回活，只是，回程的人生都是自己已经经历过的。拥有回程生命，突破死亡，能够第二次重生，这是福还是一种折磨？

谁都不知道以后的人生怎么发展。若遇到一个熟知你未来的人，他可以告诉你未来的每一步，你能知道自己未来每一天所发生的事情。这是应该欢呼拥有这样的精准人生预测还是该拒绝？

对于前者，重新复制自己所走过的路，是一种折磨。对于后者，生命就像读旧报纸，没有丝毫的新鲜感。

然而，若真能遇到一个人，他真诚地帮助你，在你的人生旅途中适时给予指点，不用受“复制人生”的折磨，也无须忍耐“旧报纸人生”的乏味，但你依然可以非常容易地掌控人生，让自己的人生路走得更从容。如此，真是一件幸事！

本书的主人公陶然就遇到了这样一个人。陶然，26岁，像许多这个年龄段的年轻人一样，承受着诸多事业、生活的压力。一次偶然的机，他遇到了50年后的自己，也就是书中的老者。虽然名为未来的自己，然，老者的到来不在于泄漏人生天机，他把自己当成陶然的人生导师，与他进行了四次人生主题交流，畅谈人生的长度、宽度、广



前言

度与高度，全方位为他释疑解惑，舒缓压力，助他重回人生正轨。也正是在老者的指引下，陶然的人生变得平和、饱满。

其实，在现实中，我们每个人的身边都有这样一位老者，因为，他就是另一个“我”，或者说是潜意识中的自己。他一直深藏在我们的内心。每当我们遇到难题时，他就会出来，他出现的目的是为了指路，让我们不至于在人生的迷雾中走失。

自己才是最好的导师。只是，似乎很多人都不明白这一点。

我们看到太多的抱怨、浮躁、嫉妒、逃避、长吁短叹、自以为是、好高骛远、自暴自弃。我们总是听到，“如果让我的人生重来一次，我肯定会好好把握机会”；“上帝啊，让我看见自己的未来吧，希望不要像现在这样糟糕”……这样的人没有意识到自我的存在，内在的自我还没有觉醒，因为，面对不如意的现状，期望更好的未来，规划、管理人生才是正道。

我们有且只有一个人生，第一次拥有，也是最后一次拥有。如何把握这唯一且短暂的人生？有效开发、规划和管理它，让过去的经验指导现在，让现在的觉悟指引未来。

规划人生，就像导演一部属于你自己的人生大片，而且编剧、主角都是你自己，剧情的每一步发展都在自己的掌控中。而只有掌控自己的人生，才能导演未来的自己！

规划的人生不一定绝对辉煌，但一定有意义。人生本没有意义，只有经你定义的人生才有意义。而“定义”的源泉就是你的规划。

其实，生涯规划、人生管理的本质就是自度。

为了更好地理解“自度”，我们可以欣赏一个小故事：

一个信徒在屋檐下躲雨，看见一位禅师正撑伞走过，于是就喊道：“禅师！普度一下众生吧！带我一程如何？”

禅师道：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”

信徒立刻走出檐下，站在雨中，说道：“现在我也在雨中，该度我了吧！”

禅师回答：“我也在雨中，你也在雨中，我不被雨淋，因为有伞；你被雨淋，因为无伞。所以不是我度你，而是伞度我，你要被度，不必找我，请自找伞！”

禅师不肯借伞，这是禅师的大慈悲——不要把希望寄托在别人身上，而应该靠自己，学会自度。

佛度众生，只是众生按照佛法的指示自救、自悟、自度而已。懂得规划，表示开始醒悟，也就是在度自己，正所谓“悟者自度”。

人生一世，困境难免，需要一颗自度之心。只有自度，才能不受外在环境束缚；只有自度，才能在纷繁复杂的世界安于内心的平和；只有自度，才能穿过人生的迷雾森林，享受温暖的阳光……

看透规划的本质，领悟自度的力量！

正所谓：能者自强，智者自立，愚者自弃，悟者自度！

王兴权

2010-12-27

于北京 天宁寺



目 录 | CONTENTS

 本书使用说明	1
 引子	4
 思考你的生命线	11
1 回到生命的起点	13
2 生命与成就的或然	19
3 从终点看当下	24
4 活着就是胜利	31
5 人生三不朽	39
6 人生是算总账的	46
7 人生就是不断上阶梯	55
8 设计你的生命线	63
 构建生涯彩虹图	71
9 生涯角色进程表	73
10 一生成就自我	81
11 做自己的老师	96
12 创意生活家	112
13 一生朋友一起走	124
14 寻找生命的VIP	135



目录

15 做有“父母心”的子女	143
16 伴侣影响你的下半生	154
17 不把孩子当“小白鼠”	162
18 职业决定命运	170
19 天下兴亡，我有责任	184
 拓展人生发展版图	193
20 世界不远，心远	194
21 壮丽山河一生游	201
22 让梦想照进现实	206
23 筹建人生博物馆	209
 盘点你的生命清单	215
24 一只狗也有目标	216
25 随时为死作准备	221
26 生生世世一家人	226
27 事业社会大事件	232
28 为谁辛苦为谁忙	235
29 算一算人生账	240
30 悟者自度	252
 附录 年度人生大片——我这一年的奋斗	257
 后记	265



本书使用说明

这不是一本拷问人生意义的教科书，也不会教你怎么享受人生，它的目的在于教你如何管理、规划人生。着眼于未来，有效地让你总结过去、记录现在，从而融规划于现在，融开发于管理中。

本书，让你看得见即将发生的人生。

想展望、设计未来人生的朋友，可以使用人生罗盘对人生将来时进行思考和安排；

想总结、记录当下人生的朋友，可以根据本书提供的图表，记录此时正在进行的人生；

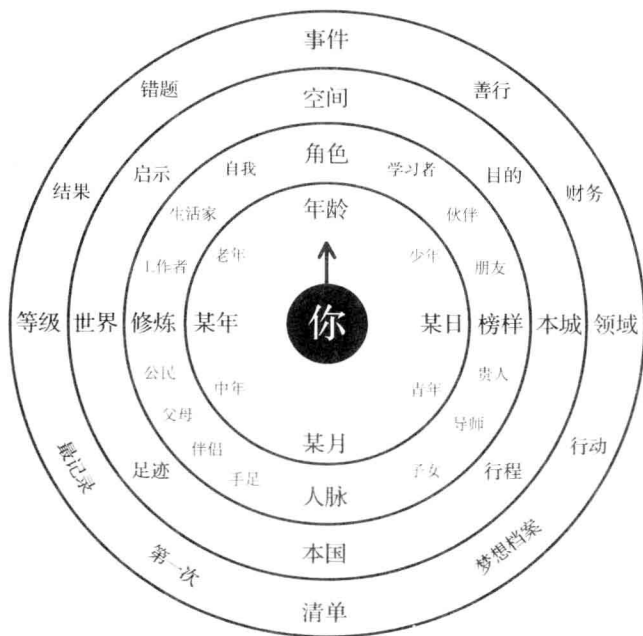
现在，我们介绍本书的一个核心工具——人生罗盘，使用它，你可以有效地总结过去，澄清现在，展望未来。

人生罗盘的中心是当事人自己，就像靶子的中心，也意味着人生的中心。围绕着中心的是四个同心圆，预示着围绕自己的人生而逐步开展的四个领域。

第一个领域是年龄圈，这是从时间角度衡量人生。从少年时光到老年时光，我们的每一天都是新的，也都是最后一天，时间是不可逆的，因此我们要规划好每一天、每一月、每一年。如何使用呢？我们随意拨动罗针，先定位时间段，是少年还是老年；然后再转一次，就是定位具体的某一年，然后我们就可以按照12个月来规划这一年，继而可以规划现在的每一天。这是人生的长度。

第二个领域是角色圈，当我们定位好时间之后，就可以在这个时段，总结和畅想此时的所有角色。我们归纳了十二种角色，当然这些角

人生罗盘





色并不是同时发生在你的某一年龄段，但我们却可以依据这些角色的先后来安排自己的当下，更重要的是，当我们着眼于长远时，可以提前预知和准备某个角色。我们在转第一次时，先要大概确定某个角色，若与当前年龄段不符，再转第二次，只要这个角色是当前年龄段或是下一年龄段要发生的角色就可以。当我们确定角色后，就可以转第二次了，结合具体选定的问题，总结过去或规划未来。这是人生的宽度。

第三个领域是空间圈，可以让我们在更广阔的全球领域思考和定义人生。转第一次时，是要确定大概的空间范围，是生活的所在城市还是国内的某个地方。当确定大概领域后，我们就要结合年龄、角色去思考和安排具体的行动计划，这就需要转第二次，为什么要去这个地方，什么时候去，怎么去，何时去了，去了有何感想等，这样我们可以全面、高效地安排自己的生活空间，而不是随意幻想。这是人生的广度。

第四个领域是事件圈，这也是人生的落脚点，确定时间、明确角色、确定地点后，就要思考做什么事情，是具体的事件联系了这三点，这样也才有具体的意义，这就是为什么要统合思考四个领域后才规划具体某一个领域的原因。转事件圈的第一次要明确是确定事件的属性，或是生活还是工作领域，在这个领域要具体做什么事情，在时间上的轻重缓急等。当确定一个领域后，我们就可以转第二次，这次的目的就是具体分析这个领域的内涵，从不同角度或梳理，或展望事件的层次，以此总结、分析、安排具体事件。这是人生的高度。

本书的结构也是按照人生罗盘的层次来设计的，这样便可以结合人生罗盘具体规划人生。人生罗盘四个领域相结合，便生成了生命行程单——时间、角色、地点、事件俱全的人生事件，梳理每一年度的人生大事件，依据个人想法确定年度人生主题，从而筹划自己的人生年度大片，你就可以成为自己人生的导演。

引子

A杂志编辑部，大家刚唧唧喳喳开完新一期杂志的选题会，正从会议室往各自的格子间走去。

“陶然，来我办公室一下。”吴主编叫住正走出会议室的陶然。

陶然愣了一会儿，立马答道：“好的。”同事欧阳雪回头对他做了个鬼脸，意思是，肯定有你受的了。

坐在主编办公桌前的椅子上，陶然有些手足无措，他知道自己最近一段的工作表现非常不好，估计得挨骂了。

“陶然，你最近工作怎么了？写的文章水准越来越差，而且自己的文章也不仔细校对，居然有好几个错别字，这已经不是第一次了。还有，今天开选题会也没有好选题上报，是不是家里有什么事影响了你的心情，还是工作久了，已经有厌倦的心理？这样下去可不行啊。”主编不怒而威。

陶然更是不好意思，“家里没事。我这段时间工作状态的确不太好，我会尽快调节过来的。谢主编教诲。”

主编深深地看了他一眼，显而易见，他是真的有些生气了，因为陶然已经不是第一次犯错误了。“回去工作吧，要赶紧打起精神来。”

陶然落荒而逃。

其实，他倒希望主编能好好说说他，没想到，这样就把他打发了，陶然有些失望。也许，在他潜意识中，更希望有一个人能把他叫

醒吧。

坐在位子上发呆，拿笔在纸上乱画，陶然的心里乱糟糟的，装了好多烦心事，它们在他的脑袋里打架，让他安心不得。

“陶然，怎么又被领导说了？”同事李峰把脑袋探过来。

欧阳雪也凑过来，压低声音说：“老吴说你什么了？没说太狠吧。”

“没有，我倒希望他骂我一通呢，我这段时间的工作的确很糟糕，我自己也感觉到了。可是，他就说了我两句，就让我回来了。看来，他已经对我失望了。”陶然有些黯然。

“你这小子真是贱骨头，居然还喜欢找骂。”欧阳雪总是快言快语。

“你呀，有什么心事就说出来，大家都是同事嘛，说出来，心里就畅快了。”李峰也劝他。

“算了，不说这些没用的了，快下班了，我请客，大家去腐败。”欧阳雪很大方。

陶然还是很沮丧，“我不去了，想早点回去休息，顺便好好想想自己的问题。下次我做东。”

李峰不乐意了，“哥们儿，走啊，难得小雪今天这么舍得，我反正去，要不然我又是回家随便将就。”

欧阳雪白了李峰一眼。看陶然的倒霉样儿，她说：“得了，小李子，我请你吧。让他一个人回家哭去。”

下班了，陶然慢悠悠地走到公交车站，315路车是他每天的代步工具，每天早上从家到单位，每天晚上从单位到家，重复的路线，重复的工作，重复的生活。

车来了，候车的下班族都拼命地往车里挤。在这个流动的“大筒



子”里，陶然在北京修炼了三年，现在已经练就了集平衡木、摔跤、瑜伽于一体的高超技能。在车上挤了一个小时，终于到了与别人合租的住处了。是的，这里只能称为住处，在他的眼里并不是一个家。脱下外衣，挂起包，躺在床上，闭上眼睛思考着自己最近的心理波动。

陶然，26岁，来京三年，无房无车，只有糊口的工资，在一家行业杂志做编辑、记者，选题、采访、写稿、约稿、编稿、校对，就这点活，他已经有些疲软了，拿职场流行语来说，他正往橡皮人方向发展。对工作日益疲乏，对生活日益丧失激情，对未来愈发担心，对自己愈加厌恶，对家人的歉疚也越来越深……所有这些，已经堆积在他的心里很久了，所以，他才会总是在工作上犯错，而每次犯错，他又更加地痛恨自己没出息，不能很好地解决自己的内心矛盾，不能消除内心的害怕与恐慌。他羡慕别人的潇洒与自在，自己却总是在自怨自艾；他着急却没有出路，他希望自己能快点振作却找不到方向……

“孤独站在这舞台，听到掌声响起来……”手机的铃声打断了陶然的思绪，原来是妈妈打来的电话。

“儿子，你最近怎么样啊？找到对象了没有？最近身体好吗？”妈妈还是老三样地问。

“一切还好，您就不用操心了。”陶然依旧程序般地回答。

“赶紧考虑成家的事情吧，现在房子都涨好多了，再不确定在哪里生活，老妈帮你攒的这点钱都不够首付了，你总不能再回老家吧。”

“您就别管了，我现在想找也没有合适的啊，房子的事情再说吧，我还没考虑好在哪里定居呢。”陶然真不想在这两件事情上总和老妈纠缠：老婆，房子。



“妈，我有点累了，不和您说了。”他匆匆挂掉了电话，不满地说，“总是这点破事。”

继续闭上眼睛，回到最初的思绪，妈妈的电话戳到了他内心的另一痛楚。唉，还让不让人活了？他的心在呐喊。也许今天真是太疲倦了，陶然想着想着就进入了梦乡。

“你好，陶然。”一个年迈的老者热情地跟陶然打招呼。

“您是谁？”陶然不解地问。

“我是谁？我是你啊。”老者狡黠地说。

“您怎么会是我？您都一大把年纪了，而我才二十六呢。”陶然很是疑惑，又问了一句，“您到底是谁？”

老者一本正经：“我真的是你，你不是总爱听伍佰的‘突然的自我’这首歌吗？”

“是啊。”陶然非常喜欢听一些经典老歌，尤其是遇到好听的音乐，更是翻来覆去地听一首歌，这首《突然的自我》他都不知道听了多少遍了。

“我就是你‘突然的自我’，只不过是五十年后的‘你’。”

“哈哈，难道我坐‘时光机’了，人家都说时光机主要是回到过去，我怎么一下子就步入五十年后了呢？”陶然觉得老者肯定是在开自己玩笑。

“这你不用怀疑，我就是你的五十年后，你就是我的五十年前。”老者镇定地说，“我知道现在的你，也就是过去的‘我’，遇到了许多人生困惑，所以来和你聊聊。”

“您怎么知道我遇到了人生难题？”陶然很惊讶。

“孩子，我怎么能不知道呢？我就是你啊，我时刻和你在一起，只不过你不知道罢了。”老者说，“很多时候，你遇到问题了总



引子

是求教于身边的朋友、父母、图书或者网络，但有些时候你忽略了‘我’——未来的自我，因为有些问题终究还是要自己来解决的。”

“所以，您就来了。”陶然求证道。

“是的，而且我最近还会一直来，直到帮你解决了人生困惑。”

“那我日后怎样找您？”陶然急切地想知道。

老者说：“你不用找我，我会主动来找你的。”

“那您会怎样帮我呢？也就是说您会怎样帮过去的‘你’呢？”陶然领会着问。

“孩子，现在的我看你，就如我在看关于自己的电影，知道发生在你身上的每一幕，包括工作、生活、感情等诸多方面的喜忧。”老者慈祥地说，“我很希望帮助你，让你从容地应对当下。”

“我现在的确碰到了一些难题，一言难尽啊，若有一个过来人来帮我开解开解，也许于我有莫大的帮助……”陶然充满希望地看着老者。

“事业、家庭、生活、休闲、情感，这些问题每个人都会遇到的，你也不例外，但又不能仅仅从这些问题出发，而要从问题的背后更广阔、更全面地思考。”老者看着陶然总结道。

“那怎么看？”陶然专注地问。

“从人生角度看，因为所有的问题都是在你这一生中发生的，所以思考和解决问题也要从一生来说。”老者说，“在随后的时间里，我会逐步来给你解惑人生四大主题。不过，今天就不跟你讲了，看你也乏了，好好休息，改天我会来找你的。”

说完，老者不见了。

陶然着急地喊：“喂，喂，五十年后的我，您在哪儿啊？”

“陶然，陶然，醒醒，你怎么了？喊谁呢？什么‘五十年后的

我’？”陶然醒了，一旁的陆云正喊他呢，原来是这家伙把他叫醒了。

“你干嘛啊，我正做美梦呢。”陶然有些恼怒陆云把他叫醒，害得他找不到老者了。

“我下班刚回来，就听到你躺在那儿，嘴里瞎嚷嚷，还以为你出什么事了。”陆云是陶然的合租伙伴，两人合租一套两居室。他边说边去厨房给自己做晚饭。

陶然还愣在床上呢，心想，这个梦太真实了，让他难以置信。但是，回想梦里的对话，他感觉，也许，老者就是自己的贵人，在自己面临人生困境时，专门来给自己解惑的。虽然老者谓之一是50年后的自己，然而这又何妨？想想，另一个自己，已经过完了一生，现在回头来指导自己的人生，我要走的路是他已经走过的，这种感觉真的是太棒了。

陶然已经有些期待与老者的见面了。