

STANFORD
UNIVERSITY

THE MOST POPULAR
LIFE PLANNING
CLASS

三天课程，九千美元
斯坦福大学最难选的课程
引爆新加坡
日本的思维革命

!

黄善嫩
李亭仪
施欣好
黄稚晏

著

跳出舒适圈，
让生命有更多可能

斯坦福最受欢迎的人生规划课

本书一上市就登上**台湾金石堂**排行榜前10名

中国第一人生规划师徐小平说：

不做人生规划，你离挨饿只有三天。

斯坦福大学设计学院**首席研究员**亚当·罗威特
亲自作序推荐



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

斯坦福最受欢迎的 人生规划课

黄菁嫩 黄稚晏
李亭仪 施欣好

STANFORD
UNIVERSITY
THE MOST POPULAR
LIFE PLANNING
CLASS



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

斯坦福最受欢迎的人生规划课 / 黄菁嫩等著. -- 北京 :
北京联合出版公司, 2015.4

ISBN 978-7-5502-4978-3

I. ①斯… II. ①黄… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 062749 号

版权登记号 01-2015-1163

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行, 不得销售至包括港、澳等任何海外地区

斯坦福最受欢迎的人生规划课

作 者: 黄菁嫩 黄稚晏 李亭仪 施欣妤

出 品 人: 唐学雷

总 发 行: 北京时代华语图书股份有限公司

责任编辑: 王 巍 薛 芊

封面设计: 尚书堂·叫兽

电脑排版: 王文鹏

责任校对: 李 娜

北 京 联 合 出 版 公 司 出 版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数140千字 880毫米×1230毫米 1/32 8印张

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-4978-3

定价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-63788823

目录

CONTENTS

推荐序	001
全然不同，而又令人兴奋的选择！	001
她们自身就是“创意自信”的最佳实践！	004
这会是很棒的“设计思考”初体验！	007
从九千美元的一堂课，到一场推动台湾创新革命的实验！	010
第一章 设计思考：解决问题的百宝箱	013
改变人生的设计思考	015
设计思考不只是把东西变漂亮	017
生活不需要设计，需要态度	019
一堂价值九千美元的课	021
设计思考初体验：学会从“人”出发	023

- 027 / 拨云见日，矛盾之处必有问题
- 029 / 天马行空的头脑风暴，没有“不可能”！
- 031 / 停止思考，动手去做！
- 033 / 让你的“创意自信”出来透个气吧！
- 036 / 人生就像减肥，该寻找自己的“最适解”

039 第二章 从“人”身上找灵感

- 041 / “人”来“人”去的，到底在讲什么？
- 044 / 设计思考因为你而独特
- 046 / 别让有色眼镜挡住眼前的风景
- 048 / 把自己收起来，用好奇心看世界
- 050 / 换双眼睛就是全新的世界，世界的样貌由你决定！
- 052 / 第一步：知道自己有偏见
- 055 / 关掉大脑的解读功能，看见最初的世界
- 057 / 不要预设“你知道他想讲什么”的立场
- 060 / 以“他”为中心：世界不是围绕着“我”转

用对方的逻辑思考	062
避免纠正	064
转个弯，用跳跃的问题挖出真实的答案	066
玩具也有妙用	068
TIP1 A-E-I-O-U 观察法：让你看到更多精彩！	072
TIP2 开放式问句：是非题再见！	075
第三章 遇到问题，别急着找解决方案	077
人生面临的问题，多半不是选择题	079
“Need is a verb” 的魔力	081
用“动词”思考	082
常问自己：What ? Why ? How ?	085
What ? Why ? How ? 帮助你把每一步想清楚	088
适合自己的就是最好的	090
当自己的面试官	094
TIP3 How Might We (HMW) statement——解决难题的好工具	097

101 第四章 掌握同理心，让你四海之内皆兄弟

- 103 认识世界最好的方式
- 105 一样米养千万种人，观看他人精彩的人生经验
- 109 拿掉“价值观”的眼睛
- 112 让每个朋友都成为你的一面镜子

117 第五章 让创意大口呼吸

- 119 如何变得更有创意
- 121 可以没有创意，但你一定要有“创意自信”
- 124 每个人都有价值百万的点子
- 127 什么叫做创意自信
- 129 打开尘封已久的创意之门
- 131 分享你的点子与梦想
- 134 情绪，会帮助你作决定
- 137 衡量创意

如何取舍创意	139
三个让你由内而外变得更有创意的礼物之一	141
和不同星球的人做朋友，看到不同的世界	143
把自己推到悬崖边，便没有不可能	145
三个让你由内而外变得更有创意的礼物之二	147
运用“对，而且”的语法	149
延续自己的想法，变成生活智慧！	151
三个让你由内而外变得更有创意的礼物之三	153
科学研究：绘图让你更有创意	156
 第六章 丢光了脸，创新就不远了	 159
从小到大我们都害怕挨骂	161
感谢“成本控制家”	164
在粗糙和完美中取得平衡——速做和测试	167
速做与测试：具体化想法与得到回馈的过程	168
爱情、工作也可以试试水温	171

175	使用小贴士，让生活与设计思考都更便利
177	便利贴与设计思考完美结合
180	TIP4 速做与测试有三大主要目的
183	第七章 培养创业家的勇气
185	站上台，你才是个“咖”
188	速度是一切，迅速创造体验、收集回馈
191	要坚持，也要懂得变通
194	坐而言不如起而行
196	完成比完美好
199	第八章 实现梦想的养分
201	坚持你所爱

找到一件自己真正喜欢做的事情，比读什么大学都重要	204
不要小看细节！它决定你能走多远	206
梦想家绝不孤单，别把梦想想得太难	209
勇敢是需要练习的	213
食之无味、弃之可惜的台大医学系	217

第九章 跳出选择题人生 221

追求梦想的四个阶段	223
多少钱能买走你的梦想？	225
如果因为薪水而放弃自己的梦想，是很可惜的！	228
除了热情，更要耐着性子等待对的时机	233
别人羡慕你的工作不重要，重要的是你好吗？你快乐吗？	237
“七个为什么”找回初衷	241
创造自己的选项，跳出选择题人生	245

推荐序 01

全然不同，而又令人兴奋的选择！

设计思考不只是一套方法论，它更是一项唤起每个人心中潜睡的创意与创新能量的“运动”。设计思考在台湾的崛起特别强而有力，而由四位作者领军的台大不一样思考社在这个“设计思考运动”中扮演了非常关键的角色。她们不但累积可观的教学经验并自行开发创新工具，更是在工作与日常生活中充分发挥创新与创意的态度。这本书将带领你走上设计思考的道路，跟四位作者一起，让创新与创意不再只是技巧或工具，而成为一种面对生活的态度。

2011 年的 1 月，身为斯坦福大学设计学院的首席研究员与讲师，我很幸运地能够在台北跟台大不一样思考社的干部一起

举办一场为期两天的设计思考工作坊。工作坊的学员是台湾的大学生、教职员以及企业主管。第一天的课程内容是设计思考的基本流程与进阶技巧，第二天则是如何教别人设计思考，包含教材准备与教学技巧。在两天的过程中，不一样思考社的干部们显然对于设计思考方法论已经有了高度的掌握，我也从他们身上学到许多设计思考在台湾文化中的不同运作方式。能够因地制宜，把设计思考融合到不同文化背景是“设计思考运动”中很重要的一环，而台大不一样思考社的干部不论是在哪场工作坊或是经营社团的过程中，都展现出惊人的因地制宜的能力。

设计思考是一项非常草根性的运动，无法强压到别人身上，更无法逼迫别人接受或认同。这套思想需要在不同领域中自然孕育、成长，进而达成跨领域相互影响。这几位领导者成功开拓设计思考的疆土，自他们初次学习设计思考后，不但在学校成立社团，更吸引众多学生社员，一传十、十传百地推广这套方法论。这股由下而上的学习能量促使学校的老师持续注意并支持设计思考在校内的成长；同时，他们也持续参与设计思考在地产业的推动。在这一过程中，他们对于设计思考如何针对不同的对象运用颇有一番心得，不论是对学生、老师、企业人士或行政官员，等等。作者通过这本书将这些学习与心得分享给大家，无论你是什么身份，在阅读这本书的过程中都会有所收获。

这本书对我来说最重要的是，四位作者为了让大家多一个面对自己、面对生活的选择，而冒了个险。社团干部们选择了非传统的道路，选择创新的工作方式，这本书现在也提供给你这个选项。无论是创业、创新或是社会企业，现在有越来越多贡献社会或是个人成功的途径。与众不同的选择将带给你不同的可能性。然而，这些道路都需要愿意开拓、愿意探险的人。四位作者是我见过最勇敢的人之一，因为她们对抗着社会既有的庞大期待与压力。通过书中心路历程的分享，大家不仅能够更容易做出类似的选择，更重要的是，大家能够去发掘更多属于自己的新选项。

斯坦福设计学院首席研究员 亚当·罗威特

推荐序 02

她们自身就是“创意自信”的最佳实践！

创意自信有着许多不同的意义，它可以是“相信风险与失败没有关系”，或者是“有自信去解决那些没有明显答案的混乱问题”。我的同事说创意自信是“在你还不知道答案是什么，甚至在你还不确定是否找得到答案以前，就有自信去探索一个想法，并且相信自己一定会找到一个出路”。这几年来，与我合作过的学生与客户当中，四位作者最彻底地落实了最后这个对于创意自信的定义。

她们在过去两年中和伙伴们致力于在台湾分享设计思考，并创造拥抱创意的文化。通过台大的工作坊、项目与活动，她

们的热情感染了许多人，每次我重游台北，都被设计思考在台湾的成长速度所惊艳：学习了设计思考的学生、教授或企业主的数量，以及他们对于设计思考的热情！

2010年9月，我与四位作者初次见面，不一样思考社的干部们鲜活地展现了她们热情与凡事好奇的本性。在这三天里，我们介绍了设计思考，也利用了一个为改善年长者生活经验的项目来让大家更熟悉设计思考。我们花了好几天在台北的街头奔波，在台大医院访问担任义工的长辈、YMCA（基督教青年会）的会员，还有泡茶聊天的老人。虽然这个项目最后并没有让任何人赢得了任何奖项，但每个人在这个项目背后所付出的心血与热忱却着实让我得到许多启发。

离开台北回到加州之后，我持续地收到来自社员们的信件，询问着关于设计思考的各式各样的问题、分享他们对于设计思考的想法，等等。而几个月之内，我很惊讶地发现在Facebook与网上已经有了台大不一样思考社的消息！2011年1月我与几位斯坦福设计学院的同事重回台湾的时候，我们更是惊讶地发现，台大不一样思考社已聚集了上百名学生、教授，以及企业界的老板们，举办了一个“训练设计思考教练”工作坊。这一次他们问我的问题更为成熟，而且也很明显地在工作坊里展现出他们不只具备了教设计思考的能力，更是设计思考的实践者。

我很开心地看到四位作者通过本书，以及她们在学校与社会上所造成的影响力，还有她们在台湾散播创意自信的乐观态度与热情，这正是世界所需要的。当一个国家不知该怎么在“创意经济”的时代中找到自己的定位与机会时，下个时代的人才必须要懂得如何运用自己的能力，用从失败中学习的态度以及创意自信，去解决那些模棱两可又很巨大的问题。她们正领导着大家往这条路上前进。

Nordstrom 创意实验室设计策略与发想导师

/ 本·格罗斯曼—卡恩

推荐序 03

这会是很棒的“设计思考”初体验！

第一次来到台北，在凌晨两点的机场大厅与台大不一样思考社的干部们初次见面。他们过去几周都在为这场规模庞大的设计思考工作坊做准备，甚至在我从旧金山一路睡过来的同时，都还在确认执行上的最后细节。但当我拖着疲惫的身子下飞机，见到的却是大家兴奋的笑脸。工作坊还没开始，我已对他们的无穷活力与热情刮目相看。

我在美国和世界各地很多不同的工作坊任教，但台北这场工作坊对我来说，却是一个非常特别的体验。首先，同学们把一个闲置的废弃的工厂空间摇身一变，成了令人惊艳的上课场