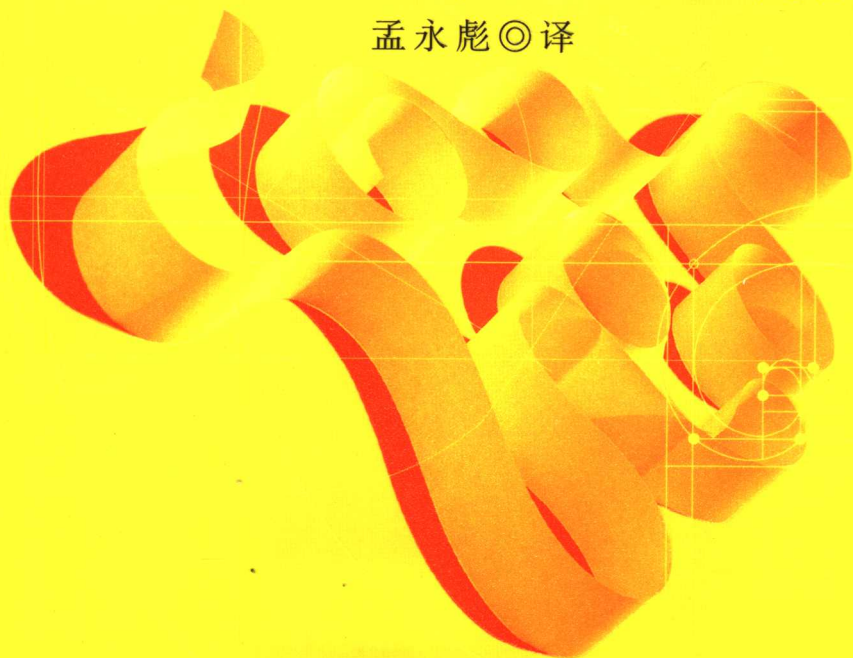


一纸式 「人生规划」

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 发 行	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		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

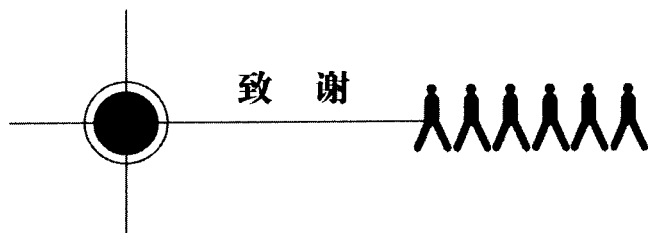
你

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。

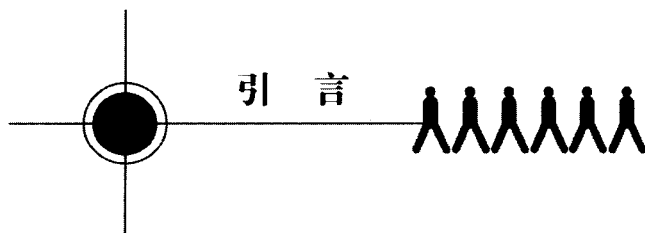
这里没有测验——没有考试——无论你是正在还是已经运用本书所述技巧或者实践一纸式人生规划理论。你的新生将是最终的考验。

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

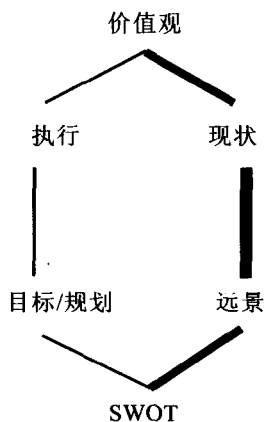
我在获得化学学士学位后，到康纳尔大学攻读医学博士学位。此后我在佛蒙特州大学结束了作为病理学医师的实习期。服役期间，我负责亚特兰大疫情控制中心的传染病情报工作。离开那里之后，我成为新英格兰一家医疗中心年仅 33 岁的病理学主管。

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你我——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。

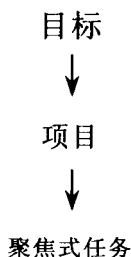


几十年来，我身兼多种身份，包括战略规划项目的策划者、评论员、咨询师以及倡导者，在全国一百多个专业性和商业性场合推广。我的不少项目取得了成功，受到了广泛的赞誉。但是有些项目规划耗费了大量的时间、精力、情感以及金钱，做出常常无人问津的长

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。

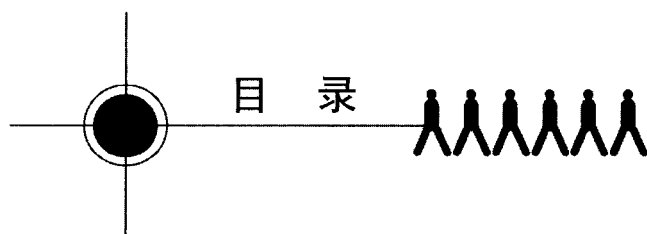


通过将战略规划分解为更小的、更易于管理的单元——任务——目标实现的可能性提高了。成功由多个阶段性的进展组成，每个任务

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