

李任飞 著



好人生

是规划出来的

一部高绩效人士的智慧规划经

一幅中西合璧的心规划模型图

化繁为简 化简为易 创建美好未来

地震出版社

好人生

李任飞 著

是规划出来的

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好人生是规划出来的/李任飞著. —北京:地震出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5028-3613-9

I. 好… II. 李… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 166645 号

地震版 XT200900171

好人生是规划出来的

李任飞 著

责任编辑: 张友联

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709

传真: 68467972

编辑室: 68467982

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京领先印刷有限公司

版(印)次: 2009 年 11 月第一版 2009 年 11 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 132 千字

印张: 11.75

印数: 00001~10000

书号: ISBN 978-7-5028-3613-9/B(4232)

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

【推荐序】

发现智慧

就在昨天，在成都演讲《发现的智慧》，我的好朋友宁巨（相比起他的实名李任飞，我更喜欢称呼他的网名——宁巨）在主持人开场白中谈到了他对智慧的理解，让我突然找到了一种呼应，一种我的感悟与他的思考之间的呼应；一种我的形象与他的逻辑之间的呼应；一种我的宏观与他的结构之间的呼应。尤其是最后的一段话，更有一种横跨多种意识形态的大气，而这种大气正是我所欣赏的。

如果说智是科学，慧就是艺术；

如果说智是思想，慧就是信念；

如果说智是哲学，就是任何事物都有逻辑，

那么慧就是宗教，信仰没有道理可言；

当智的境界是“有”的时候，“有”就是客观存在，

慧的境界应该达到“无”，“无”就是看不见的“有”；

当智的境界上升到“无”的时候，

慧的境界应该达到“空”，“空”就是放弃了所有的偏执和固

有；

当智的境界上升到“空”的时候，

慧的境界就应该是“真”，“真”就是事物的本质和规律。

在我的演讲当中，我不断谈到要学会放下，要学会自然而然，要学会以本真甚至天真的状态来体验生命，融入自然，获得自在的快乐。所以，人只有在放下自己也就是能够“空”的时候，才能体会到最为“真”切的自然而然的状态、自然而然的规律、自然而然的乐趣，自然而然的成功。在自然而然的状态下，思想才会自然流淌，心灵才会自然感应，人与人，人与自然才能进入如诗如画的和谐状态。

作为一位职业策划人来说，尤其是一个创意见长的策划人来说，让我以“规划”为主题，写一篇序言，自然会感觉到有一些束缚。规划，更像是按图索骥，系统制胜；而创意，则更多是海阔天空，出奇制胜。虽然，规划和创意之间存在着差别和对立，但仔细思考，又发现两者并不矛盾。一套好的规划，其实都是为了完成一个好的创意，同时一个好的创意，最终也必须扎根于一套好的规划。我们可不可以创意出一套规划方法？我们可不可以规划出如何做一个创意？这样的问题能够纠缠在一起，就说明他们之间具有蛋鸡怪圈的联系属性。一个规划，是为了完成一个大的创意，一个大的创意是为了支持一个更大的规划，如此循环下去，决定我们判断的其实就是一个立脚点的高度问题，如果我们先看见鸡，更加倾向于鸡生蛋，反之，如果我们先看见蛋，就会更加倾向于蛋生鸡。到底规划的层面更高还是创意的层面更高，这一杠可以抬一辈子。

也是在昨天，听宁巨完整地介绍了“心规划”模型，从创意的角度，我对这个模型表示出极大的兴趣和欣赏的态度。首先这个“心规划”模型，本身就是一个创意，据宁巨介绍，这个创意是在一次梦中闪念之后逐步完善的，所以从这个角度说，宁巨那一刻其实进入的是一种创意者的思维空间和状态。第二，任何创意，其美感、可行性以及可能爆发的能量，其实都是以人性和社会性为基础的，而人性和社会性，在宁巨的这本书里，被浓缩归纳为一个词叫“心能”，并且认为人的价值观体现为心能释放的次序和比重。这个论断我虽不敢妄加评判，但“心能”的概念，以及对价值观的理解，不能不说又是一种创意。第三，宁巨的心规划模型，与阴阳、五行、六合之间的呼应，对“规”、“划”两个汉字的解读和拓展，都使这套模型具有独特的东方神韵，是一种对华夏智慧的自然体现，而这样的创意的确具有一定的水平和高度，对创意工作者来说也是一种可资参考的优秀案例。

写到这里，宁巨已经打来电话，接下来的对话，也许可以激荡出更多智慧的闪念，在灵性的层面相交，所带来的快乐是无法言状的……

中国智慧工程策划专家委员会 副秘书长

石 岩

2009年9月12日

CONTENTS 【目 录】

导言 规划当先 / 1

一、规划与命运 / 3

二、做个好规划 / 5

三、规划与工具 / 7

第一章 规划——心能 / 11

第一节 本 性 / 13

第二节 社会性 / 21

第三节 核 心 / 25

第二章 规划——策略 / 33

第一节 扩展的“规” / 35

第二节 模 型 / 40

第三节 模型与五行的关系 / 46

第三章 规划——行动 / 49

第一节 扩展的“划” / 51

第二节 行动模型 / 56

第三节 六合 / 61

第四章 从心规划 / 63

第一节 心规划模型 / 65

第二节 规划的提醒和记忆 / 74

第三节 规划的检查和控制 / 82

第五章 职业规划 / 91

第一节 核心——你为什么选择这个职业 / 93

第二节 归——你的职业目标在哪里 / 100

第三节 规——你登陆了什么样的职业平台 / 105

第四节 轨——你设计了什么样的职业路线 / 112

第五节 鬼——你可能遭遇哪些职业障碍 / 117

第六节 贵——你需要把握哪些关键因素 / 138

第七节 画花划哗化滑——你将采取哪些行动 / 151

第六章 常见规划 / 155

第一节 学业心规划 / 157

第二节 写作心规划 / 161

第三节 演讲心规划 / 164

第五节 爱情心规划 / 169

后记1：我的人生我做主 / 177

后记2 智慧的螺旋 / 179

导
言

规划当先

没有规划，或许可能盖好一个狗窝，绝不可能盖好一栋摩天大厦。你准备用一生的时间去盖一个狗窝还是大厦，选择在你自己。

一、规划与命运

谈到人生，我们就会想到命运。

谈到命运，我们就会想到理想。

在一系列先天和后天的因素当中，在一系列固定和可变的条件当中，在一系列外在和内在的力量当中，我们作为一个人，到底必须顺应什么？应该坚守什么？可以期待什么？能够操控什么？

五彩缤纷的世界，纷繁复杂的社会，变幻莫测的人生。

从理想到现实，从起点到目标，从行动到结果，是否存在一套优化的系统方案？是否存在科学合理的统筹安排？也就是说，我们的人生，在命运的坐标系中，有没有通过自我规划走向成功的可能？

人，有没有权力自己规划人生？人，有没有能力自己规划人生？

规划的目的，是对命运的发现？改良？还是重新设计？

命运这个词，看上去带有一定的神秘主义色彩，隐含着对生活轨迹难以把握的无奈。但实际上，如果对命运的含义进行深度剖析，我们又会发现这是个具有高度涵盖和协调意味的系统概念。

“命”是生命本体。一个人生下来是男是女？是健康的还是残疾的？是漂亮的还是丑陋的？这些属于“命”的范畴，所谓

“命”好，是指这些生命本体指标的优越。“运”是指机遇。一个人出生在富裕家庭还是贫寒家庭？一个出生的时候是老大还是老二？一个人所处的环境是有利的还是不利的？这些属于“运”的范畴，所谓“运”好，就是指环境对这个生命个体的友好。

很显然，一个人会干什么，好比是命，而社会上需要什么，好比是运。当他能干的恰好又是社会最需要的，那么他的命运就会风调雨顺，反之就会充满荆棘坎坷。同样，一个人的性格适合做什么事情，是命，而上司安排了什么样的工作，是运。当性格和工作相匹配的时候，他就容易得心应手，反之就会难以施展。所以，命是种子，运是土壤；命是才华，运是舞台；命是一滴水，运是环境和温度，这滴水是汽化还是结冰，取决于温度高低。

当然，命运当中有一些成分是无法改变的。但同时，也有一些成分是可以加固、改造、转换、调整和扬弃的。比如，我们的身体不够强壮，我们可以通过锻炼和疗养来固本培元。比如，我们的环境不利于成长，我们可以学习孟母三迁来寻找高尚社区。所谓的革命其实就是对“命”的品质改造，所谓的“转运”其实是对“运”的策略调整。所以，在我们的“命”和“运”的整合出现问题时，也就是“运”不足以支持“命”，或“命”不足以调动“运”的时候，我们总会做出一些改变来加强两者间的匹配、呼应和互相促进。所以，命和运的互相作用，也常使我们的生活轨迹呈现出丰富多彩的变化。

命运，是一个具有高度涵盖和协调意味的系统概念。它本身就是对先天和后天、固定和可变、内在和外在的各种因素、条件和力量的总体涵盖，并强调以上各种因素、条件和力量的总体协调。而如何发现和利用这些因素、条件和力量，设计最佳的解决

方案，也就是寻找到命运方程的最优解，这个操作过程就叫做规划，是个动词的规划，所以我们有时会说规划人生。而这个操作所得到的方案，也叫做规划，是个名词的规划，所以我们有时也说人生规划。

规划，首先是发现，我们必须正确认识自己的“命”、“运”，并力求使命运之间进行科学有效和良性的对接和互动。无论我们抓到的是好牌还是臭牌，我们都必须寻找基于现实的最优的出牌方案；同时，规划不仅仅是对命运被动的接受和简单的奉行，规划也强调对“命”、“运”的改造和调整，从而为平淡的人生带来不断的惊喜，让原本平凡的生命变得卓尔不群。也许打桥牌我们无法成为高手，也许下围棋我们就可能成为冠军。

在一个日渐民主自由的时代，一个可以充分把握自我的时代，在一个选择比努力更重要的时代，规划的智慧，已经上升为人生的第一智慧，规划人生，已经成为当代人成就自我的一门必修课。

规划包括：学习规划；生活规划；职业规划；工作规划；写作规划；家庭规划；交友规划；长远规划；短期规划……

没有规划，或许可能盖好一个狗窝，绝不可能盖好一栋摩天大厦。你准备用一生的时间去盖一个狗窝还是大厦，选择在你自己。

二、做个好规划

一个人做不做规划，是意识问题；而能不能做好规划，是方法问题。

规划，是一套优化过的用于完成某项任务的系统方案。

规划的目的是为了完成某项任务，对人生而言，就是实现自己的人生价值。规划的功能就是对这个任务从起点到目标的统筹安排，理想和目标、选择和定位，方法和流程、风险和变化、优势和关键、行动和检视，都是规划的重要内容。所以，规划不是目标的简单罗列；也不是分立模块的拼图游戏；更不是写出来后就锁进抽屉的命题作文。

一个好的规划，首先要发源于内心，心是一切的根源。对于心，中国人作出了最直接又最微妙的描述，既能表达物质的“心脏”，又能体现精神的“心灵”。心的位置在结构的中心，但心的影响遍布四肢百骸。所以，从发自内心的意愿出发来规划人生、学业、职业、爱情，才能产生真正的动力，做事才不别扭，做过才不后悔。

一个好的规划，又是一个兼顾多方利益的有机体。规划是一套优化过的系统方案。所谓系统，就是一些基本部件按照一定结构组成一个具有完成某种任务的功能整体。既然是“一些”部件，就不是一个部件，就需要兼顾各个“部件”的利益；既然是“结构”，就说明部件之间是有联系并可能互相影响的。事业、爱情、友情、健康、财富，对一个人来说，都是需要兼顾，同时也是互相影响的有机体。

一个好的规划，必定是以现实为基础并且能够实现。规划不是浪漫主义诗歌，规划也不是科学幻想小说，规划的目的是为了完成一项具体的任务。无论是对于人生、职业、家庭、工作、学习、锻炼、团队、项目、企业、财富等哪一个问题，不现实和不能实现的规划，恐怕只具有观赏价值。

一个好的规划，需要具有进取精神以及可以调节的弹性。如

果我们想去完成一个比现在更低或者实现起来毫无悬念的目标，只需要延续眼前的状态，而不需要做什么规划。因为这样的想法本身就说明心态是消极的，消极的心态怎么可能做出好规划？同时，如果我们所做的规划缺乏可调节性，没有考虑到环境的复杂、条件的变化、测算的误差，说明规划本身就不够科学，不折不扣执行的结果就是规划失效。不折不扣地执行是永远需要的，保证不折不扣执行的前提是规划本身具有一定的可调节性。

一个好的规划，还应该是明确、简洁，方便记忆，并且是可以检视、控制和考核的。规划越是明确、简洁、方便记忆，就越能深入人心，就容易发挥效力。规划越是容易检视、控制和考核，就越容易变为现实。

评价一个规划的优劣，是一件比较复杂的事情，很难找到一个数学公式去计算，也没有一套通用的标准用以对照，也不能单纯以执行结果判断规划的质量。对那些关于好规划的要求，是目前得到公认的一些原则，虽然不是定量计算的工具，但从定性角度提供一些建议，同样具有积极意义。当然，这些定性的原则到底能在多大程度上发挥作用，则依赖于规划者本人的理解、融汇和运用。

一个人，想做规划，就是有志之士。而当有志之士理解了规划原则并掌握了规划的方法，就成了有识之士。有志有识之士，才能取得规划人生的资格证书。

三、规划与工具

规划，是一套优化过的用于完成任务的系统方案。一般情况

下，需要规划的事情都会具有多个对象，比如多个目标、多个阶段、多种条件、多种方法、多类问题，而且还将面临着多种变化，所以不论多么小型的规划，都是一个系统工程，应该说需要掌握一定的系统知识和技术才能求得正解。但是，如果要求在做规划之前，人人都先把自己学成系统专家，显然是不现实的。而解决这一矛盾的优选方法就是制作一套工具。

人比动物的高明之处，在于率先学会了使用工具。人比人的高明之处，在于率先使用了更称手的工具。

计算“123456789”的9次方，一位心算的数学家，显然比不使用电脑的小学生。为人民代表大会统计投票结果，人工唱票显然比不上投票器来得及时准确公正。任何一个工具，都是前辈知识和经验积累的结果。使用工具，就等于在无形中邀请了众多的专家共同参与工作，就等于以更低的成本得到了更有价值的结果。所以，聪明的人研究工具，最聪明的人使用工具。

关于规划，东西方都有一些工具，这些工具对于规划中遇到的问题，都有不同适用范围，也有一定的有效性。但是，一个完整的、普遍适用、并且容易理解的模型，也就是工具，却一直游离在人们的视线之外。以今天的认识审视过去，中国传统的阴阳五行学说，应该说是最早的最具概括性的系统工具，也可以用于人生、企业、社会等大小型规划，但其理论的艰涩，技术的复杂，又为普通人使用设置了过高的门槛，工具本身的精深和完美反而成了应用的障碍。而与此相反，西方的一些用于规划的系统工具，普遍还停留在二元四象限的思维水平，所以更适合解决规划当中的一些具体问题，对规划的整体结构建设的贡献不大。比如，定位理论，虽然在西方比较流行，但定位只是规划的一个步

骤而已。即使西方现有的一些相对概括的工具，以系统的高度进行思考就会发现在全面性和内在联系方面，都存在较大欠缺。比如，5W1H，当我们回答了5个W（做什么？为什么？在哪儿？什么时间？谁来做？）和1个H（怎样做？）以后，就算完成规划了吗？其实不然，因为我们还需要考虑到风险的存在，还需要考虑到基础、条件、资源、规则，以及核心优势等问题，所以5W1H方法更适用于制定短期局部的小型计划，而非规划。

既然规划是需要工具的；既然使用工具是最聪明的；既然现在东西方以往的工具还无法满足大众规划的需求，那么开发规划工具，就是一项重要的工作。一套称手的规划工具，将突然把一代中国人的规划水平带上新的台阶；将把以往在茫茫大海中寻找彼岸变为看着地球仪绘制航线。一套称手的规划工具，将使目标更明确，思考更现实，设计更科学，安排更具体，努力更有效；将帮助更多的中国人和中国企业达成目标，实现价值。这样的工具，应该具有下列特点：

（1）优秀的规划工具，既要清楚地体现规划者内心深处的根本意愿，又可构建合理、有机且有弹性的策略，同时还必须设计出实施策略的有效行动方案。当规划对象太少，不足以概括影响任务完成的主要问题时，或者规划的要害太多，以至于达到人脑无法计算的复杂程度时，都可能导致规划的整体失效。所以，优秀的规划工具首先要做到的是其规划的对象、要素、过程的简要，既不多，也不缺。并且在简要的基础上，具有内在的有机联系和容纳变化的弹性。

（2）既然是规划工具，就应该具有应用于制定多种规划的普适性。所以优秀的规划工具是一套基础模型，正确地运用这一模