

卓越 個人 生涯設計

82

輕鬆快意的人生哲學
自我實現的最佳藍圖
今泉浩晃／著



舒適的生活、健康的身體
快樂地工作、盡情地享受

卓越個人生涯設計

今泉浩晃／著
洪盈慧／編譯

卓越個人生涯設計

著者／今泉浩晃

編譯／洪盈慧

編輯／呂麗容、唐坤慧

美編／沈鴻雁

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北市潮州街五十九巷五號一樓

電話／(〇二)三九七二七五七—八

傳真／三九七二七五八

劃撥／〇七五〇三〇〇—七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

法律顧問／謝新平律師

地址／台北市廈門街九十九巷八號

排版／世宇電腦雷射排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

出版時間／一九九二年一月二版

定價 一三〇元

※版權所有・翻印必究

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

前言——人類的 時代就是設計的 時代

曾有句話說：「人是『經濟動物』」。

你知道為什麼不稱之為「經濟人」，而是「經濟動物」？據說動物一次只能做一件事，一旦開始進行某一件事，便無法再兼顧其他的事。相較之下，人類除了進行中的事之外，還能同時思考其他事物，將自己引導至最完美的境界。所以，「經濟動物」實在是頗具諷刺性的名詞。被稱為「人類時代」的八〇年代已然逝去，然而「人類時代」是否真的來臨過？

所謂人類的時代，究竟有什麼意義？各位瞭解嗎？如果你至今仍茫然不知，那你就落伍了。這絕不是危言聳聽！

所謂人類的時代是以「人」（個人）為中心，作為價值判斷的基準。以往的社會卻非如此，有時是基於經濟生產的邏輯，有時是基於社會體制的邏輯，都是以「物」為本位來判定價值觀。但這些邏輯都已為時代所淘汰，取而代之的是以個人為中心來判斷價值的時代。

這個事實表示，個人生活方式變得更自由，個人的自由度也逐漸

地擴張。雖然這是值得欣喜的事實。但不能因此而忽略了實際的問題。

如所謂的自由可能使生活變得沒有規範，換言之，即沒有所謂的原則可遵循，每個人的生活成了無秩序狀態、即盲目無計劃的生活。

人類所追求的邏輯，以往都是以社會整體為主，而很少考慮個體的邏輯。即使有，也都是由社會整體來規範個人形式。在這種邏輯下的價值觀絕非個體的價值觀，在從前的社會結構中，個體的價值觀是絕不容許自由自在的發揮。

於是所謂的創造性、個性、儘管一直為人們所倡導，實際上卻受到無形的排斥，而無法真正的成長。

在日常生活中常會聽到「原則」與「真心話」這兩個名詞，所謂「原則」即是社會整體的邏輯；而「真心話」則是指個體的邏輯，對個人生活方式的需求。換言之，就是自己的需求，希望與別人對自己的看法，這是屬於個人與社會之間的溝通問題。以「原則」追求的知識態度，絕對無法產生創造性，創造性惟有啟發於「真心話」。

那麼個體的邏輯又是什麼？要如何創造適應未來的個體邏輯。

個體邏輯即是指屬於你或個人的方式，這種個人空間的發展就是生涯設計。要設計自己的生活方式，就必須有邏輯和方法做基礎。在未來，生涯設計將會是個非常重要的觀念。

設計這個名詞已存在於我們生活的各個角落，如果能以設計的觀念來審視生活，以設計的感覺來觀察生活，一定能使生活中充滿新鮮的創意。

設計有那些法門？技巧上需要哪種思考方式？這些方法和技巧能將生涯設計提升到何種程度呢？本書的目的即在探討這些問題。

如果你對自己目前的生活方式仍不滿意。如果你渴望提升自我的生活層次，你就必須具有生涯設計的觀念，並付諸於實際行動。

想做的事太多，但時間卻有限。你是否也為此感到困擾？不必耽心，人本來就是如此，這正是不同於動物的地方。何不隨心所欲，盡情地設計自己的人生？

序章 稍長的序言

實 用 心 理 叢 書

1. 崛起	林慶旺/編	定價 110 元
2. 跨越	周薇薇/編	定價 100 元
3. 自我表現	陳秀娟/編	定價 110 元
4. 血型人際關係手冊	劉少玲/編	定價 100 元
5. 現代人的心理探討	孫天倫/編	定價 110 元
6. 生存的智慧	江 稜/編	定價 100 元
7. 肢體語言	張殿興/編	定價 110 元
8. 做個真正有創造力的人	林 偉/編	定價 100 元
9. 走出自己的影子	林思宏/編	定價 100 元
10. 讀心	李秀霖/編	定價 100 元
11. 4 分鐘推銷自己	聞薇薇/編	定價 100 元
12. 初見面的心理戰術	敦孜蘭/編	定價 100 元
13. 積極改變自我	江淑芬/編	定價 90 元
14. 做自己的主人	張康樂/編	定價 120 元
15. 如何過你真正想過的生活	江 稜/編	定價 100 元
16. 做個真正成熟的人	聞薇薇/編	定價 110 元
17. 做個真正果斷的人	古正平/編	定價 100 元
18. 做個真正會說話的人	林永福/編	定價 110 元
19. 如何運用你的腦力	張純文/編	定價 100 元
20. 未來職業婦女的趨勢	郭美惠/編	定價 100 元
21. 活用幽默的智慧	朱建勳/編	定價 110 元
22. 飛躍的二十歲代	林文藻/編	定價 110 元
23. 讀書的智慧	徐玉聰/編	定價 100 元
24. 人性的盲點	李常傳/編	定價 100 元

實 用 心 理 叢 書

25. 判斷與抉擇	王聰穎/編	定價 110 元
26. 一分鐘的價值	郭宗亨/編	定價 110 元
27. 起跑點—30	聞薇薇/編	定價 110 元
28. 擺脫煩惱展開生活	江 稜/編	定價 100 元
29. 人性弱點的進擊	牧 野/編	定價 110 元
30. 吸引力的人格	朱建勳/編	定價 110 元
31. 做個真正受歡迎的人	李常傳/編	定價 100 元
32. 抓住男人心	陳 亮/編	定價 100 元
33. 單身貴族的感情世界	王秀槐/編	定價 100 元
34. 你神氣什麼	楊武俊/編	定價 100 元
35. 創造獨特感性的自我	徐麗文/編	定價 100 元
36. 成就與血型關係手冊	凌建敏/編	定價 100 元
37. 肢體語言實戰手冊	葉淑美/編	定價 110 元
38. 做個勇於冒險的人	江 稜/編	定價 100 元
39. 平常心的運用智慧	李常傳/編	定價 100 元
40. 說服他人的心理戰術	張 澄/編	定價 100 元
41. 做個成功的企畫人	葉淑美/編	定價 100 元
42. 卡耐基口才演說訓練手冊	江 稜/編	定價 110 元
43. 追求成功的十個步驟	張 澄/編	定價 110 元
44. 如何創造財富與成就	張 澄/編	定價 110 元
45. 折衝·說服 50 鐵則	張 澄/編	定價 120 元
46. 卡耐基擺脫煩惱訓練手冊	江 稜/編	定價 110 元
47. 卡耐基影響力訓練手冊	李常傳/編	定價 110 元
48. 當頭棒喝～腦力激盪	張 澄/編	定價 120 元

實 用 心 理 叢 書

49. 做個真正的談判家	江淑芬/編	定價 110 元
50. 做個真正成功的人	諾曼·文生皮爾/編	定價 110 元
51. 真正的創造自我	林慶旺/編	定價 120 元
52. 做個集中力滿分的高	多湖輝/編	定價 110 元
53. 做個真正有魅力的人	席塵亮/編	定價 110 元
54. 成爲一個真正的強者	陳奇麟/編	定價 120 元
55. 化逆境爲順境	周薇薇/編	定價 110 元
56. 成功的人際關係	洪偉智/編	定價 110 元
57. 外交家給兒子的人生建言	柴斯特·菲爾德/編	定價 110 元
58. 曼陀羅筆記學	席塵亮/編	定價 130 元
59. 做個具有外交手腕的人	鍾桐和/編	定價 110 元
60. 現代禪	劉子仁/編	定價 110 元
61. 汲取他人的智慧——速聽術	李國清/編	定價 110 元
62. 積極的光明面	諾曼·芬生貝爾/編	定價 120 元
63. PMA 計畫成功祕訣的體系化	林曉雲/編	定價 120 元
64. 卡耐基 5 分鐘人物傳	楊鴻儒/編	定價 120 元
65. 一本令人氣度恢宏的書	楊鴻儒/編	定價 120 元
66. 彼得法則——帖人生良藥	許銘福/編	定價 120 元
67. 中學生輕鬆讀書法	林貽彤/編	定價 120 元
68. 人生法語集	瀨戶內寂聽/編	定價 110 元
69. 透視心目中的男人	廖螢珠/編	定價 110 元
70. 成事在人	張奇麟·林傑斌/編	定價 130 元
71. 做個傑出愉快的職業婦女	張康樂/編	定價 120 元
72. 一休禪師的人生智慧	張康樂/編	定價 120 元

實用心理叢書

- | | | |
|-----------------|--------|----------|
| 73. 青春年少的心事 | 李秀霖/編 | 定價 110 元 |
| 74. 現代人與古笑話 | 李英豪/編 | 定價 130 元 |
| 75. 禪與現代人 | 李英豪/編 | 定價 130 元 |
| 76. 成語與現代人 | 李英豪/編 | 定價 130 元 |
| 77. 莊子與現代人 | 李英豪/編 | 定價 130 元 |
| 78. 內向型人的生活藝術 | 楊鴻儒/編 | 定價 120 元 |
| 79. 做個家庭事業兩得意的人 | 柯素娥/編 | 定價 110 元 |
| 80. 成功的戀愛 | 王玉馨/編 | 定價 130 元 |
| 81. 達摩祖師的人生智慧 | 唐竹君/編 | 定價 130 元 |
| 82. 卓越個人生涯設計 | 今泉浩晃/著 | 定價 120 元 |

目錄

前言——人類的時代就是設計的時代

序章——稍長的序言

- 1、廣告主導著我們的生活 1
- 2、商品充斥街頭 3
- 3、迷失方向的現代人 5
- 4、找回感性的生活 8
- 5、參考廣告資訊，設計新的人生 10
- 6、迎接設計的時代 11
- 7、創造更美好的生活型態 12
- 8、型即是資訊 13

9、型看不見嗎？	14
10、穿越時空的型	15
11、依據觀念來塑造「型」	17
12、設計乃製造有生命的「型」	18
13、成功的條件	19
14、邁向成功之路	20
15、提高思考能力	21
16、自然地書寫備忘錄	22
17、拋開筆記的線條束縛	23
18、世界並非線條結構	25
19、以自我為中心的曼陀羅	26
20、善用眼睛與頭腦	28
21、充份運用自己的潛能	29

第一章 問答人生

- 1、人生充滿著疑問 33
- 2、沒有疑問便是「僵化」的現象 35
- 3、從「幼稚」中探索成就的人生 37
- 4、思考可創造問題 38
- 5、問什麼？如何問？ 39
- 6、從詢問中設計人生 40
- 7、與疑問詞建立良好的關係 41
- 8、以5W對自我行為質疑 42
- 9、依個人感覺行事的新人類 43
- 10、圍繞在四周的4W 44
- 11、轉換名詞的結果 45
- 12、你我都在橫軸上 47

13、縱軸主宰你的性格	49
14、生涯設計的基本藍圖	51

第二章 化知識為智慧

1、化知識為智慧的曼陀羅法則	55
2、透過5W可將一切事物化為智慧與力量	58
3、簡化後的象徵性符號	59
4、5W曼陀羅的真義	61
5、思考即改變	62
6、注意無意識下使用的等號	63
7、自己選擇人生的答案	65
8、掌握人生的原理原則	66
9、一切事物都是熟悉的	67
10、從四面八方激盪腦力	68

第三章 探索生活的型

- | | |
|---------------|----|
| 11、質問時間就是質問人生 | 70 |
| 12、習慣曼陀羅術 | 71 |
| 13、關鍵字句的組合 | 73 |
| | |
| 1、從思考「型」開始 | 77 |
| 2、表露你的慾望 | 79 |
| 3、找出真正的慾望 | 81 |
| 4、慾望是所有文化的根源 | 82 |
| 5、滿足人生的八大慾望 | 84 |
| 6、將慾望轉變為「型」 | 85 |
| 7、因不滿意而追求完美 | 86 |
| 8、創造周邊曼陀羅 | 87 |
| 9、勿想一步登天 | 89 |

-
- 10、向中心問題質疑 90
 - 11、重新探討自我的價值觀 91
 - 12、從平凡中發現新事物 92
 - 13、了解曼陀羅的真義 93
 - 14、「機能快活」理論 95

第四章 5W的生涯設計

- 1、發揮身心的潛能 99
- 2、培養身心的愉悅 101
- 3、稍微改變你的生活 102
- 4、能知能行 103
- 5、改變的第一步——拋棄 105
- 6、你能夠真的拋棄習慣嗎？ 107
- 7、改變舊習慣 108