

前 言

策划完美人生

个体时代的趋势

牛津校徽上铭刻着： Dominus illuminatio mea。——主照亮我。谁在长久凝视中轻轻诵读，都会有种被慢慢照亮的感觉，处于轻微的陶醉和喜悦中。主照亮了我，也照亮了你；照亮泰晤士河，也照亮牛津城……

我以这样的叙述开始本书，并非要唤起某种带有淡淡哀愁的宗教情趣，虽然传播主的名声是牛津城初建时的初衷。我要做的是引出具有普遍性的词“照亮”。确切地说是要引出照亮的方式。在牛津城，照亮的方式曾经有几个明显阶段，首先是经院哲学，随后是希腊罗马文史哲，然后是现代知识的科学精神。而此刻照亮的方式毫无疑问应该是经济革命和信息革命。经济的突飞猛进正令地球膨胀。

经济使牛津人成为现代人。经济的突飞猛进，价值观的急剧变化，生存变得像一场打不赢却要天天打的战斗，人人都披上盔甲、戴上防毒面具，武装到牙齿去疲惫地厮杀，目标却变得越来越模糊。现代人匆匆度日，每天都有做不完的琐事，理不清的烦恼，轻易就纠缠在杂务中脱身不得，日复一日重复单调的轨迹。

这是怎么啦？经济的繁荣不是带来了丰厚的财富吗？你的生活早已丰衣足食，像父辈似的勤俭仅仅是作为美德来推崇，要实际去做却很困难，因为你已经富裕得不堪忍受。甚至私下里为发财后悔，可你总是觉得自

已是单独一人在孤军奋战，你的卓越生活在哪里呢？

也许你等待着社会突然变成理想国，人人都过着幸福的生活，没有烦恼。20年前，科学技术也正是以此为目标，诱导着人们朝下个世纪飞奔。进入90年代，一连串令人喘不过气来的重大变化。可以说，每一秒钟，你所面对的世界都是另一个世界。工业社会几乎在一夜之间飞越进信息社会。空间缩小了，时光缩短了，世界就像处在一个村子里，这个村子被水环绕包围。奇怪的是，村子里的人们却不是一个整体，而是被分解成单个的个体，而且正处于不断被推向极限的个体化之中。以往世纪强者们梦寐以求的独立生活，几乎不用再追求就降临在你头上，但它不是幸福，反而更像是一种恶梦。

这是个新社会，可以说信息社会就是一个个体时代。你正处在个体时代中。对抗是无意义的，适应和创造才是强者的作风，你别无更佳的选择余地和选择机会。

那么，怎样在个体时代做一个强者呢？

我的回答是自救。

怎样自救呢？

我认为将牛津校徽的铭文“主照亮我”改成“自己照亮自己”，就可以自救了。

无意义生活的痛苦

我们把周围的物质以及物化的人看个清清楚楚、明

明明白白、真真切切。我们将从其中总结出一个病灶，然后解剖它，寻找出有效的抗击疫苗。

我在牛津城呆的时间不算短，无论是工业社会，还是信息社会，它都站在一个学府的最高境界上予以了接纳和关怀。真正是沧海桑田啊！往昔特别适合于阅读和思考的寂静，如今仅仅龟缩在几株老树的荫影里。当然，那树荫里确实有人在阅读，有人在思考，甚至泰晤士河边依旧有穿燕尾服持黑伞的老派绅士，但是，他们在思考什么呢？换一种问法，他们有什么值得思考的？

我敢打赌，以全英足球博彩中最高赔率 1:500 打赌，他们在思索自己的困境和焦虑。瞧瞧他们被心灵痛苦扭曲的脸吧，年纪轻轻却已皱纹斑斑，满脸迷惘。

当代普遍的焦虑是什么呢？

是生活的无意义。

随着社会的全方位的发达，物质的高度生产，时空快捷的信息和交通。人的焦虑发生的变化是巨大的。不再是贫困的焦虑，似乎每个人都能够求得足以温饱的收入，实在没有时，甚至可以去垃圾堆里拣，拣一部汽车根本就不稀奇；不再是性饥渴的焦虑，当代的男人和女人，自由开放到了令人瞠目结舌的地步；也不再是信仰的焦渴，没有什么能强迫人去信仰的，你可以随便信仰什么，谁都可以喊一声：“上帝死了。”因为再也没有宗教裁判所。所以，可以说生活的无意义是唯一的焦虑。它带给所有人痛苦。

让我们走进学生食堂去看一看，这里正在进行晚餐。老师们坐在高桌上喝葡萄酒，学生们在低桌上喝大

杯啤酒。他们在杯盘之间叽叽咕咕，侍者来上菜，影子投在两侧窗上悬挂的成名校友画像上。可笑的是没有谁会去瞥一眼画像的脸，已经成就了的名声不再具有启发性。你仔细聆听，他们嘴里吐出来的全是广告词，好像媒体已传授了所有知识和智慧，他们能做的仅仅是重复。真的可怕极了，连牛津城都不再是谈论精神境界的地方。他们怎能这样呢？因为他们普遍觉得生活无意义。甚至吃饭也不是他们需要的，吃饭也像一件无意义的事。

现在，我把坐在第八张餐桌边那个家伙请出来。他叫约翰·恩克尔，门门功课都是一等，极有希望通过双一等考试，从而有机会步入政界，像他的前辈撒切尔夫人一样从平民到首相。他身体结实健壮，是赛艇的好手，身边老是有美丽女孩的身影，他独自享有四份奖学金，绝不缺钱花。可是，就是这个看起来前程远大的小伙子却令我失望。我问他：“最近怎么样？”

他说：“没意思。我想退学。”

他的回答差点把我气死。

“为什么？”

“因为……没意思。我总觉得信息社会根本不需要掌握知识，更不需要受教育。需要什么时，按一下电脑，什么都会有，一切都在软件上备好了。”

荒唐？居然如此懒惰！

但约翰·恩克尔是痛苦的，他饱受无意义生活之痛苦。我的同事，在心灵分析研究所工作的夏尔教授，有一次给我一张抽样调查表，我看见其中一栏是：“你是

否认为生活有意义？”结果回答“没意义”的人占调查者的 97 %。真是个可怕的百分比。

我拍着约翰·恩克尔的肩膀，大声说：“别急，小伙子，让我们重新开始。我教你一套训练系统，你会达到自救目的的。”

什么系统？

一套策划人生，从而树立必胜信心，克服无意义生活，成为生活强者的系统。你按这套系统训练，个性就会大放光彩。

策划自我实现的生活方式

个体时代的成功者必然是一个充满个性和创造力、能够把握洞察自己心灵秘密的、有着更高生活境界的人。这样的人，是摆脱了无意义生活之痛苦的人。

我说：要做这样的人先要学会“策划”。

为什么要策划呢？

因为这是新生活的前奏，一个成功的、判断力准确的策划可以令人一生充满幸福、战胜空虚的蚕食。

个体时代的核心是个性。培养个性，策划自我实现的生活方式是最紧迫的任务。谁错过了汇入时代的契机，就像天黑之后依旧找不到投宿处的人，只能是黑暗岁月的浪子。提倡个性，绝不是一条新口号，人类文明史已经为它喊了几千年，嗓子都哑了。已往的文明社会要么以生产力为核心，要么以社会制度为核心，其偏差

在于“物本位”对人的轻视。而个体时代中，人是最重要的，个性将是价值判断的最佳基础和准尺。物本位思想将被粉碎。个体的生活方式呈现出全方位的自由，自由得几乎想往被束缚。自由几乎冲破了所有限制，唯一的限制是人自己。当代人在生活中迷失，是自由造成的，个人生活的无组织、无纪律、无秩序、无规范导致了人生无目标的痛苦。

但是，我并不指责自由，依旧要赞美自由。我要倡导所有人树立目标，策划自我实现的生活方式。从而更好的享受自由、珍惜自由，将个性创造力发挥到极致。

要想创造出适应个体时代的生活方式。“策划”绝对是首要问题。

什么是“策划”？策划有技巧吗？策划的思考方法特殊吗？本书正是探讨这些问题的，并且将提供一套实用的人生技巧。

你为什么不随心所欲地策划自我实现的生活方式呢？当你这样做时，你会发觉你享有的自由是无限的，没有谁能阻挡你奔向幸福，只有你自己。

预见人生的各种场景

在技术高度发达的个体时代，一个个性成熟的人是可以预见人生的各种场景的。这并非是一件困难的事，只要稍加训练，谁都可以具备这种能力，从而判定正确的方向，把成功路上的罗盘牢牢握在自己手中。

哇！真的能够预见人生的各种场景吗？那不是算命

吗？

不，绝不是算命。你要再盯着自己的掌纹，试图从虚妄的迷信中找到舵手，我就抡起科学的板斧砍下你的手。现在，把你的注意力集中在个性上，你自己就是中心。你想成为什么样的人？想做出什么样的成就？这样的成就有没有先例？成功的先例永远值得推敲和学习，记住他们的失败，而不要只盯住他们的成功，因为人们在学习中往往容易学会失败而不是学会成功，你要从别人失败的教训中警觉，避开可能的暗礁和陷阱。

当然，想成为什么人都可以，想做出什么样的成就都可以。只要你集中注意力去想，一步一步地演绎和推算。只要目标确定，途中的事件和场景竟然都出现在你的视野中，仿佛亲历一般。你甚至提前有了成就感。记住，尽可能把你想得出的有利和不利的因素都予以关注，适当地考察其中的取舍。当你在你和目标之间终于拟出一条人生路线时，目标显得触手可及，心变得充实，信心百倍。

这会不会是空想呢？别人会不会笑话呢？

世上的事，先要想得到，最终才做到，想都不去想，怎么做？别人的笑根本不需考虑，其实，现实中的人私下里谁都有些不着边际的梦想，只是绝大多数想像是没有目标的，没有目标的想像才是空想。

沿着目标想下去，印证所有可能性，尽可能裁去虚荣的和虚假的枝节，剩下来的就将是实际的极有可能的，当你预见到这些场景时，你的策划就会有根据。策划的人生就显得轻松许多。预见人生的各种场景是策划

的基础。

迅速改善生活的集训法

首先，策划是一种思想。我知道，一听到思想，有些人就要松气，缩紧脖子。但思想并不是很困难的。如果你考虑形同乱麻的事情，自然就会生出厌烦的情绪，但是，如果你考虑的事件如河流般流畅地归向确切的目标，绝对是一件赏心乐事。它就在你的脑云中，跟你每时每刻的生活密切相关。

你想过怎样的生活，并将此种设想转化成动力，激励你做好每天的事、现实的事。这样一天天趋近你的目标。这种符合逻辑又贴近现实的努力的最初设定，就是策划。

策划自我实现的生活方式已经切实可行。在个体时代，每个人独自选择适合自己的生活方式，绝不会受到阻止，个性几乎是不需特别崇尚就会涌现在潮流尖端的。本时代的成功绝对与个性密切相关。

其次，策划是一种技术。我们知道，任何技术通过训练都是可以掌握的。而且，策划的技术并不只一种，但学校里几乎就没有教过实用的技术。现在，如果要学就学最好的一种。

本书要讲的主要是一种最佳的策划技术。这个技术的核心不是我的发现。它的发现者是中国人。但是，是我把它简化而建设成一套生活训练系统的，我为此骄傲。

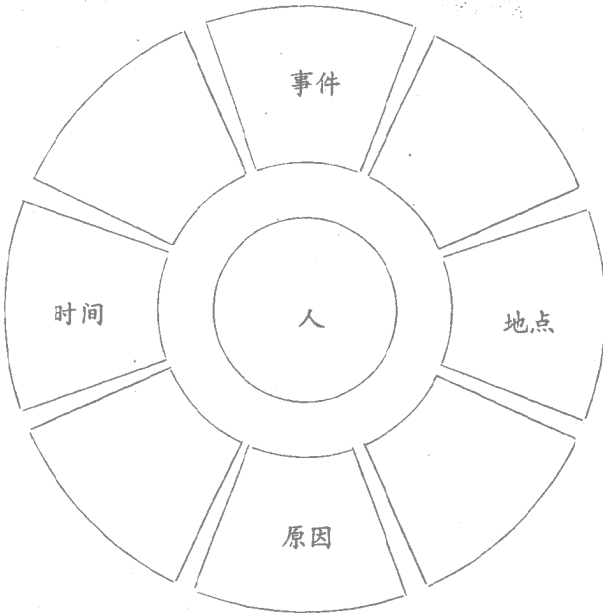
1988年，我自己的生活也经历过一场危机。就在我苦心思索试图找到一种实际可行的策划生活的方法从而达到自救的目的时，我的好友——在东方研究所从事研究工作的格林教授很为我担心，邀请我去长谈，劝我重温东方的智慧，他认为东方绝对是西方的救星。我愉快地接受了邀请。偶然之中，我找到了一种最好的策划生活的方法，一种充满智慧的技术。最初，一个中国学友向我出示了一张图，老实说，这是张八卦图，从他脸上和语气表达的近似神圣的敬畏之情中，我知道这是一张非同小可的图。通过学习和钻研，我终于在1992年成功地将它简化，设计成完美的策划技术手段，而我个人的危机早已在不知不觉中消散。

可以说，这是一个最佳的策划人生的技术，我把它叫做“图形策划技术”。我确信它是个体时代的最佳选择，舍此，别无最佳办法。

这个技术绝不复杂，而且与迷信无关。你只要运用这个技术，你的个性首先就处于中心，一切就和你息息相关了。突然之间，你就很伟大了。

从图形上看，个性独自处于中心是单调的，因为它的周边有八个呈放射状的窗格还是虚幻的，像八张嗷嗷待哺的嘴巴。我从人生的种种限定中抽取四种限定填入四个空格，它一下就完整了。这四种限定是普遍的，人人都必须碰上的，它们是时间、地点、事件、原因。

简易八卦是智慧的图形，用它思想，策划生活方式，甚至解决一天中的小事，你会发现一切变得易如反掌。居然没有了不可对付的事。有这么一种迅速改善生



图形技术基本图

活的技术，你为什么不用它呢？本书将教给你具体的运用方法。

生活加速度

运用“图形策划”来掌握人生方向、处理人生问题、接近人生目标。你会发现，原本看起来繁杂难解的

诸多麻烦变得简单明了，几乎可以迎刃而解。过去视为畏途的地方，你尽可以去潇洒穿行而进退自如。

生活也因此变得明了，不再茫然失措。因为通过图形策划，你可以做出最精确的形势判断，轻易就选择出正确的道路。你的人生就像插上了翅膀，振翅于各种烦恼和关系之上，自己成为自己的主宰。谁也阻挡不了你的成功，因为你自己赋予你自己的生活一个了不起的加速度。目标近在咫尺。自己照亮自己。

在开始本书的详细讲解之前，我提醒你牢记你的个性。因为个性是人生的真正钥匙。

记住！从个性开始。

第一章

生活需要个性

你是独一无二的

你绝对不是从父母的人生快车上脱离而出的一段车厢。父母的牵引是有限的。你应该是自己的火车头，牵引着自己的梦。

有很多人依靠前辈的惯性，在人生轨迹上滑动，居然很得意，真是可耻。因为火车头总是会老的。我见过最老的火车头，它启动的时候喘着要命的粗气，觉得它一旦泄完气，钢铁也会像气球一样瘫软下来，可笑的是它身上爬附着许多搭便车的无知无识的人。它不仅仅是个老掉牙的家伙，还是个老掉轮子的家伙。如果依赖前辈，总有一天会失去动力，突然在生态的荒漠上停步不前，没有了生机。

记住！只有无知无识毫无个性的人才养成了这种可耻的依赖性。

只有个性是独一无二的。

你真的是独一无二的吗？凭什么这样认为？凭自负吗？凭骄傲吗？或者仅仅从面相、掌纹等等生理特征来证明吗？

这些问题统统只回答一个：“个性”。

生理特征并不是优势，那只是属于动物的范畴。生理特征绝不是你独一无二的原因，它不能正确地把人引进独一无二的自我感觉中。

使你区别于人的是精神面貌，从而传达出富于个性的信息。