

哪种思维模式能帮助我们开始改变？

设计思维模式积极主动地引发了正面转型和变迁。现在是时候将这种思维模式应用于人生设计上了！

要改变我们的人生，我们需要一些勇气、自省的能力、自我批评的动力，以及改变的意愿。人生设计思维的思维模式为我们提供了帮助发展和改善人生的技术。这些技术包括探索我们的内在需求、挖掘新想法以及在每一次试图改变之前尝试新事物的意愿。

人生设计思维

模式



设计思维模式的特点是好奇心、开放性、协作性以及进行真实的实验。

人生设计思维模式

要知道我们正在经历一段旅行。

结局如何远不如我们在这段旅行中的感受重要。

我们接受别人的帮助。

个人的进步是多个因素共同起作用的结果，新的创意、见解和反馈能帮助我们的人生向我们所希望的方向改变。

我们充满好奇。

好奇心使我们的大脑时刻准备着去接受新事物。

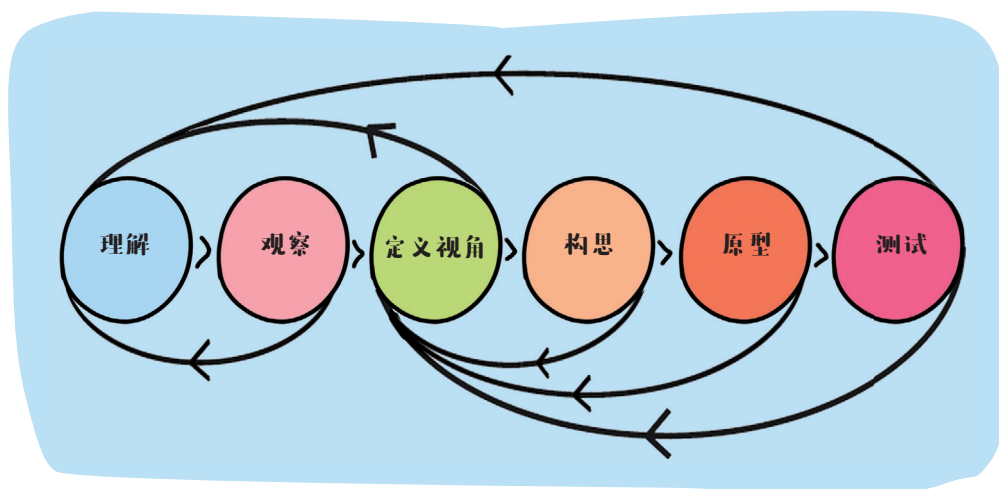
我们尝试新事物。

实验有助于检验我们的假设和猜想。

我们从不同的角度看待问题。

用新的视角看事情才能为新的解决方案提供空间。

在“人生设计思维”中，我们将经历以下阶段：理解、观察、定义视角、构思、原型和测试。



我们将在《人生设计思维手册》一书中频繁使用此流程，以便我们始终了解自己所处的阶段。

一开始，并不知道通向改变的理想路径，改变往往在许多小的、反复的迭代中发生。

设计思维的基础方法是将人们的需求和价值观置于我们考虑的中心。我们必须完成任务（待完成的工作），经历使我们特别高兴的事情（收获），并熬过挫折（痛点）。这是人们关注的核心要素；这就是为什么设计思维常常被称为以人为本的设计。因此，我们试图深入洞察人的需求，就“人生设计思维”而言，这意味着对自我的深入审视。它主要是靠自省和来自社交环境的他省。

现在是开始做这件事的最佳时刻，因为此时此刻，改变的动机已经存在——我们正在接触“人生设计思维”这个话题，想拥有一个让我们感到充实满足、更好的未来。我们想从别的角度阐明我们的问题，并且对它们作出与以往不同的应对。我们有勇气积极思考和行动，抓住机会。

设计思维期望以轻松且有创造性的方式解决复杂问题——除了我们的人生，还有哪里存在如此之多的复杂问题呢？

棘手问题



在盘点时，我们会汇总问题但不进行评价。



1) 您想对哪个方面作出改变? 例如, 休闲时间、人际关系、职业生涯?

我们自问：我是谁？我喜欢什么？什么做得很好，什么不是很好？我在过去尝试过什么来改变自己的状况？是什么促成了积极的改变？

A 10x10 grid of dots, consisting of 10 rows and 10 columns, totaling 100 dots. The dots are arranged in a regular, repeating pattern across the entire grid.

另外，我们记下了我们拥有哪些技能和才华，也就是，令我们与众不同的能力。也许我们特别擅长倾听，或者我们喜欢与数字打交道。



例如，顶尖运动员在特定项目上有明显优势。铅球运动员有能力和力量将一个沉重的铁球扔得很远。她的“胜任力圈”是投掷。因此，她不会去参加并赢得一场马拉松比赛。

无论我们是否将“人生设计思维”应用于我们的职业生涯、健康状况和人际关系，了解我们可以做好什么事情以及我们的天赋和才华都是非常有价值的。

在第二次回顾中，我们要写下我们做得非常好的事情。

2) 什么是您做得特别出色的？ 您的才能在哪？您喜欢什么？

A 10x10 grid of dots, consisting of 10 rows and 10 columns, totaling 100 dots. The dots are arranged in a regular, repeating pattern across the entire grid.

虽然我们不能控制人生，
但我们可以改变看待
自己的方式！

顶尖运动员还运用了另一个人生设计思维非常有价值的理念，除了自我反省外，他们还将运动表现在脑海中可视化。因此，在本书中，我们会鼓励您在脑海中反复



将未来场景可视化。这种可视化将帮助我们实现改变的愿望。在斯坦福大学，这句话被铭记：

“预见即所得。”

如果我们是职业运动员，我们可以想象自己在获胜者的领奖台上。

运用“人生设计思维”产出的是，一个关于我们未来的预期以及有助于实现预期的想法。



在这一点上，我们想向您展示一个小技巧，这样您将真正满意在最后取得的成果。我们知道这种感觉：我们有实现目标的坚定愿望，最后我们离目标差了一步，所以我们很不满意——尽管我们个人成绩已足够成功。当我们在一项体育赛事中仅获得第二名或在竞争团队领导席位以毫厘之差落败时，我们经常可以观察到这种现象。通常，我们倾向于给自己一个更高的自我定位并进行比较，这可以激励我们变得更好。但是我们依旧会感到沮丧，因为我们目前的能力有局限性，我们只能在一定范围内影响它。

提升我们动力的一种合适策略是：根据以往的成绩降低对自己的定位，并将自己与那些取得更少成就的人进行比较。以运动为例，第二名可能是我们本赛季最好的成绩。这种策略也可以用于我们期望的职业变动上：“在团队领导席位的竞争中，您可能已经可以与内外部竞争者相抗衡，并且已经非常接近成功了。”您会发现这种心态让您感觉好多了，这种心态对我们很有帮助，尤其是在分数、排名、畅销书排行榜或理想的职业目标方面。

在简要介绍了“人生设计思维”并进行了初步盘点之后，我们开始设计我们主人公的未来。在每个练习开始时，苏、约翰和史蒂夫都会向我们介绍他们的人生以及他们遇到的挑战、想法和解决方案，这样我们就可以在没有进一步帮助的情况下应用这些工具。

苏是谁？



苏，35岁

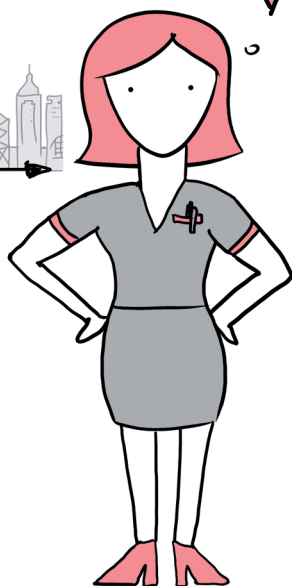
- 市场部经理
- 国际职业生涯
- 未婚未育
- 出生于罗马尼亚，瑞士长大

人生收获：

- 定居在中国香港
- 经济独立

人生痛点：

- 挂念在欧洲的家人并期待拥有一段稳定的感情
- 害怕公众演讲



待完成的工作：

- 调整生活的重心以开启人生新篇章

从旁观者的角度看，苏珊娜或苏（她的昵称）拥有完美的生活。她在中国香港拥有一份很好的银行工作，而且由于签订协议成为外派员工，她拥有很不错的薪水。尽管如此，她对人生的某些方面依旧有所不满。这就是她希望借助人生设计思维工具来改变自己人生的原因。

苏在简朴的环境中长大。她的父母没有机会上高中，更不用说上大学了。苏有着极大的野心和坚定的意志，最终成为家族里第一代大学生。30年前，苏的父母从罗马尼亚来到瑞士，从事餐饮业的季节性临时工。她们家有德语基础，然而，瑞士的文化和生活方式与苏在她出生头几年居住的喀尔巴阡山脉小村庄截然不同。

苏很有野心。她是一个勤奋的学生，高中毕业时是班上最优秀的学生之一。经过长时间的讨论，父母允许她去上大学。苏再次以优异的成绩毕业，尽管她必须靠无数的兼职来维持自己的学业。在大学毕业后，初入职场的苏并非一帆风顺。她到处投简历，却总在最后功亏一篑。

因此，苏别无选择，只能在结束实习后接受一份代替产假员工的临时职位。在职期间，苏在公司建立起稳固的人脉，并依靠出色的工作能力赢得上司青睐，从而获得市场部正式职位。在工作几年并完成许多内部培训项目后，她的巨大机遇悄然而至。苏得到了中国香港的管理层职位。

对于苏来说，这是职业生涯的一次重大飞跃。从那时起，她有幸在中国香港经历了五年充满挑战的岁月，并越来越意识到自己想念欧洲和家人。而且，苏仍然单身。尽管她直率的态度让她能结识很多男士，但迄今为止还没有和谁建立起长久关系。现在，35岁的她意识到想改变自己的人生。通过审视自我，她试图弄清楚自己的人生追求。



苏的自我审视——她的人生重心在哪里？

					
人际关系					
休闲时间					
工作					
健康					

通过自我审视，她越来越清楚地意识到：她对伴侣的渴望、对职业变化的期许以及回到欧洲的意愿是人生的重中之重。

现在是时候找出并确定进一步提升的方向了：是在职业、休闲，还是在我们的人生方式上改变——可能性是多种多样的。在第 6 页对盘点的介绍中，我们已经整理了要点。现在，我们将对它们进行分析评估，并将它们彼此联系起来，以便确定我们最渴望改变的领域。

可能的行动领域包括人际关系、休闲时间、工作和健康。我们将从第 160 页开始讨论更多的策略和技巧，以应对职业生涯和职业规划方面更大的转变。

我们以实事求是的态度审视我们目前的人生状态，开始我们的旅程：

自我审视：
您的人生重心在哪儿？



					
人际关系					
休闲时间					
工作					
健康					
.....					

如果愿意，您可以将这些子类别再次相互关联，或将矩阵用于其他类别：

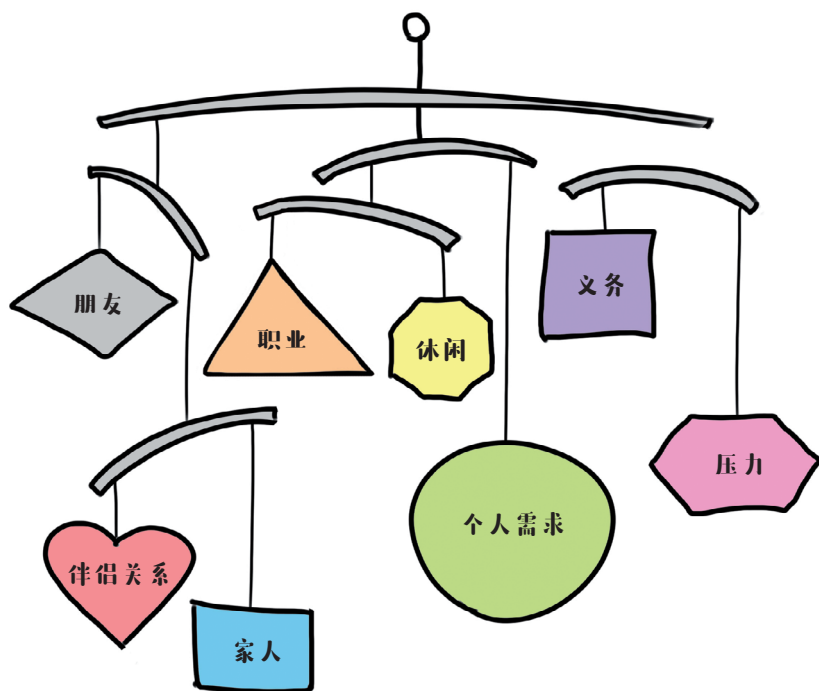


					
.....					
.....					
.....					
.....					

					
.....					
.....					
.....					
.....					

所有事情是如何联系起来的

从前一阶段的自我审视中，我们可以得出我们想要改变的主题和观点。例如，苏希望改变关系和职业。通常会有一两个子领域是我们想有所改变的。然而，我们可以假设这些人生领域都是相互关联的。想象一下，就像您的手机，一切都在系统中融合、各个元素相互影响。

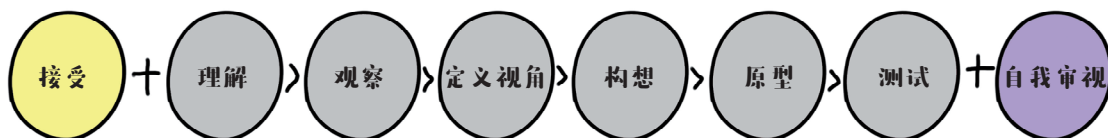


工作中的不满常常会转化为身体上的疾病，例如压力会导致头痛，也可能导致失眠。所以我们首先要改变现在人生的一小步，这样才有精力去作更大的改变。通常，小的改变会引起大的改变或指明改变的方向。

如何知晓我们想要什么？

在设计思维中，我们使用移情图和深度访谈来更多地了解一个人。在“人生设计思维”中，我们必须更进一步，通过自我观察，培养将正念引导到自己身上并获得新见解的能力。为了能建立这个过程的鸟瞰图（组合全貌），我们要了解人生中什么是我们喜欢的，哪些情况和经历使我们不开心。这种类型的思考有助于我们识别可能导致系统失衡的干扰因素和不利动态。

基于这个原因，我们将最初定义的设计思维过程扩展两个阶段：接受和自我反思。现在我们一共有八个阶段，可提供信息说明我们在“人生设计思维周期”中目前的具体位置。我们将这八个阶段整合为人生设计思维手册的一个色条，这样我们就始终知道我们在这个过程中的位置。



在人生设计思维此书的开头，我们进行了盘点并经历自我审视的初始阶段。

您问了以下问题：我现在处于人生的哪个阶段？我喜欢什么？我想改变什么？

自我审视是一个持续的过程，因此我们在设计周期的结尾和开头时都经过此阶段。这过程能支持持续发展。