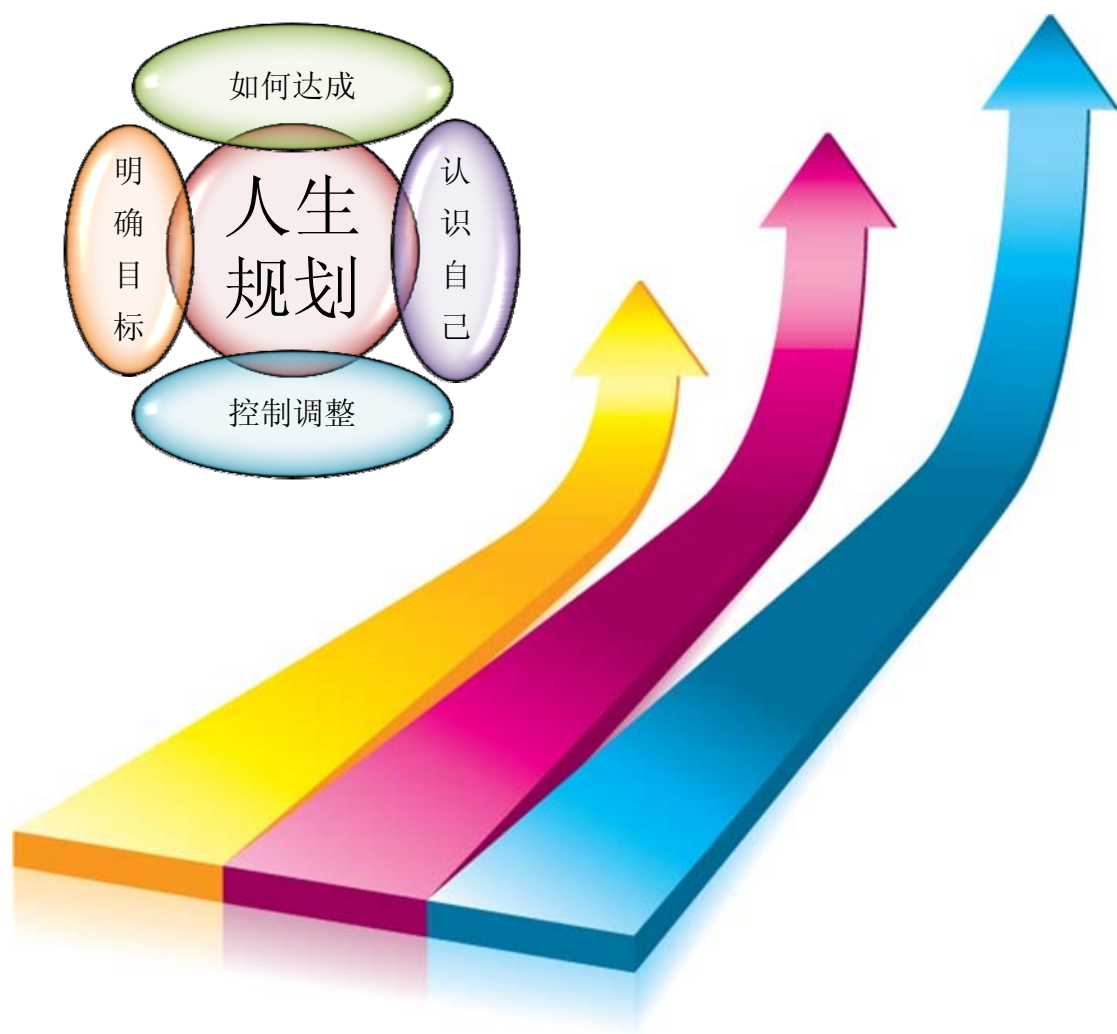


# 人生规划



[梦想成真之路](#) 青山焱

## 目录

一、	人生概述.....	3
(一)	人生目的.....	5
(二)	人生价值.....	9
(三)	人生态度.....	9
二、	什么是人生规划.....	11
(一)	人生为何要规划.....	11
(二)	人生规划理念原则.....	17
三、	人生规划过程.....	20
(一)	SWOT分析.....	21
(二)	人生蓝图设计.....	22
(三)	人生规划实施.....	27
(四)	规划控制与调整.....	28

## 一、人生概述

“人生”一词英文为“life”。中国的词典上大多这样说：“人生是指人的生存以及全部的生活经历”，而美国的教科书上却说，“人生就是人为了梦想和兴趣而展开的表演”。帕斯卡曾经指出：“人生的本质就在于运动，安谧宁静就是死亡”。

有人认为：“人生就是人的生命活动和生命历程，它是人的生存和发展的过程，涉及到学习、工作、恋爱、友谊等广泛的生活领域，包含着欢乐与痛苦、幸福与悲伤、光明与黑暗、顺利与曲折、友善与敌意、美好与丑恶等丰富而具体的内容”。

### 人生是什么？

这是一个重大而又永恒的课题，对人生的讨论富含哲理性、深邃性，使之成为文学、影视作品的永恒主题。从生存的角度来讲，人生就是人们在其有限的一生之中，有目的的适应以及创造生活的全部过程；从生理的过程来看，人生是一个从生到死的生命过程；从选择的角度来说，人生就是一个由无数的选择所构成的生命轨迹！



人生观即是人们对人生的看法和态度。包含人生目的、人生价值、人生态度三个方面。

我想，对这个时代来说，最需要的就是从根本上质问“人为什么活着”？这是类似沙漠里撒水那样虚无或者在急流中打桩一样困难的事情。但是，正因为我们处于鄙视劳动、纷乱浮躁的时代，我相信只有单纯且直率的质问才有更深的意义。若不能这样从根本上去尝试思考生活方式，那么，纷乱状态将愈发加深，未来将越来越混沌不清，混乱将在社会上漫布开去——怀有如此紧迫的危机感和焦躁感的人同样应该不止我一个。——稻盛和夫

是的，宇宙浩瀚，人生短暂，每当夜深人静时，我们会不会常常扪心自问：忙忙碌碌一生所为何来？生命到底在追求什么呢？是“人在江湖，身不由己”吗？人为什么活着？

这是《十万个为什么》中没有的一个“为什么”，这是一个残忍的问题。

2006年9月1日，珠海平沙一中初三女生刘某某于开学首日在家中自缢身亡。女孩年仅15岁，成绩优异，在开学的当天还被评为“最佳文明学生”。为什么在花样年华选择这样的不归路？父母在整理她的遗物时发现了女孩在自杀前写给父母、老师和同学的遗书，遗书的部分内容说明了她自杀的原因：

**“我根本不知道活着是为了什么？”**

一位14岁的少年，是三好学生、班长。一天他看了一个电视节目，记者现场采访一个偏僻乡村的放牛娃。记者问他：“你在这儿放牛做什么？”放牛娃回答说：“让牛长大！”



“那牛长大以后呢？”

“卖钱，盖房子。”

“有了房子又做什么？”

“娶媳妇，生娃。”

“生了娃呢？”

“让他也来放牛呗！”

没有想到，这几句简单的问答，却诱发了这个少年的死亡念头。他在日记中写道：“看了电视，我想到了自己——我为什么读书？考大学。考上大学又为了什么？找一份好工作。有了好工作又怎样？找一个好老婆。然后呢？生孩子，让他也读书，考大学，找工作，娶媳妇……生命轮回，周而复始。”

“这样的生活没有意义，这样的生命没有价值。”——这位 14 岁的少年得出了这样的结论。夜里，他服毒自杀了。

由此，我们可以推断出一个恐怖的结论：人生价值、人生理想或人生目的的缺失，生命随时都有终止的可能！！那么，人生的目的到底应该是什么呢？

## （一）人生目的

我们有必要先探究一下什么是“人生目的”。从字源来看，在甲骨文或小篆中，“目”字像眼睛的形状，外边轮廓象眼眶，里面象瞳孔，其本义是“眼睛”，作动词时意思是“看”；“的”字像箭靶的中心，“目的”二字合起来，其意思便是：“瞄准靶子的中心，有的放矢”。后来才逐渐被人们引申为行为主体预计想要达到的行为结果。那么，“人生目的”也就可以理解为是人们终其一生想要达成什么样的结果。

## 1.何谓“人生目的”

比较正规的定义就是：人生目的是指生活在一定历史条件下的人，对“人为什么活着”这一人生根本问题的认识和回答，是人在人生实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。它是人生观的核心，它决定和影响着人们走什么样的人生道路（人生规划）、持什么样的人生态度和选择什么样的人生价值标准（人生意义）。

## 2、人生有目的，是在“觉醒”后

一个婴儿在母腹中得了生命，就开始了他人生的旅程。这个旅程的目的是什么呢？对于一个人自身而言，他在降生的那一天并不存在有什么人生目的，他的大脑除了先天拥有的不满足的本性以外，并不存在有什么意识，也就更谈不上什么人生的目的了。虽然如此，但是，他在未降生以前却被时代赋予了各种各样的目的，比如，望子成龙，望女成凤，报仇雪恨，传宗接代，做“\*\*\*\*事业的接班人”等等等等。

有人把人分为三种：先知先觉、后知后觉及不知不觉。又有人分析指出，人中间 80%属于不知不觉的沉睡者，觉醒者仅占 20%。“觉醒”只是一个阶段性的起点，人可能在任何年龄（青年、中年或老年）才从沉睡中觉醒。觉醒的人开始思考，首先发现自我之存在，进一步就会认识自我、了解自我，继而寻找人生的意义和目的。

假使人生有目的，那也是在“觉醒”了以后，因为人到这个世界上来，不是自己选择的。对人生目的的讨论虽然残忍，但也非常热门，每隔一阵就会在网络上出现，就会有人加入讨论，而结论却每次都大同小异：不外乎人各有志，人生目的因人而异；而网络上大部分人认为人生的目的是“追求快乐”，小部分人认为人生随遇而安、并无目的。

### 3. 所求为何？不过“快乐”二字

罗素说，对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情，这三种纯洁但无比强烈的激情支配着我的一生。马克思认为人生的目的是为了人类的幸福和人们的自我完善。中国幸福学研究认为，人的最终追求是幸福。

而稻盛和夫认为“人类活着的目的是为了提高心地，修炼灵魂”，他说，“在生活中为欲望所迷失、困惑，这是人类这种动物的本性，如果放任自流的话，我们就会无止境地追求财产、地位、名誉，乐此不疲。但是，这些都生不带来、死不带去。不断提高自己的人性，修炼自己的心灵，带着比初到人世时有更高层次的灵魂离开这个世界，我认为人生的目的除此以外别无他求”。

以上，是这些名人的观点。那么，人生的目的，究竟是什么呢？本人是从大学的时候，开始尝试和同学去探讨这个问题，但只留下“愈讨论愈觉得崩溃”的结论。

2010年临近岁末的那些天，内心每每总有感悟，有一天，仿佛一道灵光闪过，瞬间似有醍醐灌顶之感，“人生一世，草生一春，来如风雨，去似微尘”，所求为何？不过“快乐”二字。无论是选择一种生活方式，一种职业定位，还是选择人生伴侣与爱好追求，皆是为了实现内心的愉悦和满足。

快乐源自心灵，修炼自己的心灵到一定的境界，自然很容易快乐。有句话说“如果你生命中的云层遮蔽了阳光，那是因为你的心灵飞的还不够高，云层之上，那里的天空永远是碧蓝的”。由此可见，“追求快乐”与稻盛和夫的“修炼心灵”显然并不冲突。

当然，这种追求快乐并不能只为眼前的快活而荒废未来，要追求快乐的最大化和长久化。我们苦心修炼本领，努力工作挣钱是为了追求未来的、长久的快乐（即幸福）。这与中国幸福学“人的最终追求是幸福”的结论是一致的，因为幸福（Happiness）本就是持续的、长久的快乐（Happy）。



## 4.人生目的有“小我”和“大我”之分

以古人“修身、齐家、治国、平天下”的理想与“穷则独善其身，达则兼济天下”的信条以及“独乐乐不如众乐乐”的价值观来看，人生的目的有“小我”和“大我”之分。因为眼光、智慧以及个人抱负的不同，有的人终其一生只追求了“小我”的快乐，而有的人则成就了“大我”的快乐，成为了人们所敬佩和爱戴的人。

这与马克思的“人生的目的是为了人类的幸福（大我）和人们的自我完善（小我）”又不谋而合。而“大我”的快乐亦不能只为眼前而忽略将来，应该立足于追求“人类的千秋万代、生生不息”的快乐，比如讲究可持续发展，注重绿色环保等。



记得我第一次将我的观点晾给朋友们时，我说，单纯只追求自己及亲朋的快乐未免过于狭隘与小资，这只是一种“小快乐”，而如果能够将快乐荫泽给更多的人，让更多的人过上幸福与快乐的生活，这才是最有意义的人生。

比如，让老百姓“买得起房、上得起学、看得起病”等，这才是人生的“大快乐”。而经过了上述的这些研究，我才惊讶的发现，我所苦心思索与探究的这些问题，前人早已阐述的明白透彻。

人生价值是人生观体系中的一个重要的范畴，是指一个人活着对社会所具有的意义和作用。如果说，人生目的解决了“人为什么活着”这个问题，那么，人生价值则回答了“人活着有什么意义”这个问题。因此，评估人生“价值量”大小，可以理解人生的意义如何，理解人生意义大小。那么，人生价值该怎样衡量呢？



## (二) 人生价值



一个人对社会的价值首先取决于它的感情、思想和[行动](#)对增进人类利益有多大作用；一个人的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么。——爱因斯坦

一个人的价值，不是看你这一辈子拥有什么，而是看你能为世界留下什么。——郭鹤年

我非常认同上述的观点，即人生的价值在于你能给世界留下什么，而不是你曾经拥有多少。

## (三) 人生态度

人生态度（The Attitude of Life），是指人们通过生活实践所形成的对人生问题的一种稳定的心理倾向和基本看法。人生态度作为人生观的主要内容，是人生观最直接的表现和反映，它要回答“人究竟应该怎样活着”的问题。



从图中，你看到了怎样的人生态度？

## 1.“出世”与“入世”的人生态度

人生态度决定人的活法。“采菊东篱下，悠然见南山”是一种活法，“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营”也是一种活法。这两种活法即由古人的两种人生态度所决定的，即“出世”和“入世”。

后有人进一步发展出“出世的态度去过入世的生活”这种活法，大约就是“中隐隐于市，大隐隐于朝”的这种活法吧。后来，又进一步演化形成：“以出世的态度做人，以入世的态度做事”这种做人做事的方法，也很值得借鉴。

## 2.积极与消极的人生态度

人生态度从正负两个方面可分为积极进取乐观有为型和消极颓废悲观玩世型。当然，这两点并不绝对，多数人会在两种态度间相互切换，这跟每个人所属的人生境遇及人生目的有关。

### 积极进取乐观有为型

- ①用乐观的心态看待世界和生活；
- ②进取心强烈，勇于开拓创新；
- ③人生责任感强烈；
- ④确信人生是美好的、幸福的。

### 消极颓废悲观玩世型

- ①用阴暗的心理看待社会和人生；
- ②无志气、无激情，不求上进；
- ③缺乏社会责任感和人生责任心；
- ④悲观厌世，觉得活着没有意思。

## 二、什么是人生规划

当我们把人定义为“两足直立行走的高等灵长类动物”的时候，人类有 600 万年的历史。当把人定义为“人是会制造工具的高等灵长类动物”的时候，人类有 200 万年。而一个人有多长的历史呢？年龄，只是与草木、动物一样的生物学上的定义。一个人真正的历史是从什么时候开始？是从“觉醒”之后有意识地探求自己的人生目的开始，从有了自己的人生规划开始。

人生规划是人的自我意识逐渐成长并结合起适合自己的社会目标的产物，其实质就是一种人生的经营战略，就是自己做自己人生的设计师，规划自己人生的远景，绘制自己生命的蓝图，发挥自己的才能，书写自己人生的历史，做自己人生的导演。

人们经常为周末度假而规划，为一次旅行而规划，为一顿早餐而规划。但是，却很少思考一下自己的一生该如何度过，那么，人为什么要进行人生规划呢？你看，有的人说，“人生规划真的有用吗？计划不如变化快，人生还是随遇而安吧”。

**你是如何看待这个问题的呢？**

### （一）人生为何要规划

#### 1.人生有规划，便活的从容，活的无悔

比利时的《老人》杂志曾在全国范围内，对 60 岁以上的老人开展了一次题为“你最后悔什么”的专题调查。

调查结果十分有意思：



- 72%的老人后悔年轻时努力不够，以致事业无成；
- 67%的老人后悔年轻时错位选择了职业；
- 63%的老人后悔对子女教育不够或方法不当；
- 58%的老人后悔锻炼身体不够；
- 56%的老人后悔对伴侣不够忠诚；
- 47%的老人后悔对双亲尽孝不够；
- 41%的老人后悔自己未能周游世界；
- 32%的老人后悔一生过得平淡，缺乏刺激；
- 11%的老人后悔没有赚到更多的金钱。

若无规划，枉活一世，追悔莫及。

**人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。——庄子**

生命只是一种极其偶然而短暂的现象和过程，人生苦短，转瞬即逝。

**人生不发返程车票，一旦出发了，绝不能返回——罗曼·罗兰**

生命是一个不可逆转的单向历程。

**花有重开日，人无再少年。——元杂剧**

生命对于每个人都只有一次，谁都不可能重新来过

## 2.你没有自己的主见，别人就会为你做主

每一个人降生到这个世界上就是一个独立的生命个体，归根结底要自己为自己的一生负责。在这个世界上，恐怕没有人会像你自己一样关心你的成功，并且，也没有人比你更了解你自己，你这一生究竟想要什么，你究竟具有多大的生命能量，也只有你自己最清楚。

所以，一个对自己负责任的人，都会认真考虑自己这一生究竟应当怎样度过，怎样才算没有虚度此生，怎样才算活得有价值有意义。

所以，你的生命掌握在自己手中，你的人生只有你自己负责，规划好你的人生，设计好你的目标，这是你的义务、你的责任、你的权力，任何人没有义务也没有权力干预你或为你负责。



如果你没有自己的主见，别人就会为你做主，正如杰克·韦尔奇所说“与其让别人掌握你的命运，不如你自己来主宰”。如果你对自己的未来没有计划，你就会成为别人计划里的一个棋子。记住：没有规划的人终将会被有规划

的人所利用。

## 3.人生规划为人生指明了方向

一个人的人生规划，就是一个人一生的行动纲领，指引着他前进的方向。一个人若没有对自己人生的规划，对自己的人生目标不清晰，那么无论学历有多高，知识面有多广，都可能会感到彷徨，感到不知所措。



人生最重要的事，不是你现在站在何处，而是你今后要朝那个方向走，只要方向对，找到路，就不怕路远。

四十多年前，一个十多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里立志长大后做美国总统。如何能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟定了一系列目标。做美国总统首先要做美国州长——要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持——要获得财团的支持就一定得融入财团——要融入财团最好娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的快速方法就是做电影明星——做电影明星前得练好身体，练出阳刚之气。



按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好点子。他开始刻苦而持之以恒地练习健美，他渴望成为世界上最结实的壮汉。三年后，借着发达的肌肉，一身似雕塑的体魄，在以后的几年中，他囊括了各种世界级的“健美先生”称号。



22岁时，他踏入了美国好莱坞。在好莱坞，他花费了十年时间，利用自身优势，刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。



2003年，年逾五十七岁的他，告老退出影坛，转而从政，成功竞选为加利福尼亚州第38任州长。他的下一个目标就是美国总统。他就是阿诺德·施瓦辛格。从奥地利的偏僻山村，到美利坚的领土，他成功了。从一个不会英语的瘦弱男孩，到拥有强壮身材的健美先生，再到征服世界影迷的好莱坞明星，他成

功了。从好莱坞巨星到加州州长，他又成功了。他的经历告诉我们：科学规划，行动有力，就能成功。

2011年1月3日，施瓦辛格卸任了任期达7年的加州州长。当任州长的7年间，他从未领过自己17.4万美元的年薪。他不加税，不削减教育开支和福利，持续治理改善环保，不拿一分钱工资，自己贴钱办公，宁愿卖政府的办公楼、监狱、公务车，不拆迁不卖地，不搞房地产开发。还到处为加州农产品做广告。虽然他在任期间，未能解决加州窘迫的财政状况，却将上任留下近400亿美元的财政欠款缩减为280亿。

“I will be back.”是施瓦辛格的招牌台词，施瓦辛格还会继续精选总统吗？2008年12月21日，施瓦辛格接受美国“60分钟”电视节目专访。他毫无疑问地表露出自己的政治野心。“如果可以修改宪法，允许外国出生的美国公民参加总统竞选的话，我‘绝对’是想成为美国总统的。”

## 4.人生规划的预见性，提高了人生的抗风险能力

常言道：“人无远虑，必有近忧”，“不谋万世者，不足谋一时；不谋全局者，不足谋一域”规划可以帮助我们更加深刻的去了解“居安思危”的必要性以及“忧患意识”的预见性，可以让我们更加从容的面对人生的风云变幻，从而提高人生的抗风险能力。

思路决定出路，规划决定未来。人不是走多远看多远，而是看多远走多远。走多远看多远，遇到风险往往措手不及；看多远走多远，则深谋远虑，成竹在胸，遇风险从容应对，妥善化解。因此，徘徊于往昔岁月，纠缠于无法变更的事实中，是徒劳而无功的。与此相反，则应该提出“怎样做”，集中精力寻找答案，寻找现实与未来之路。



## 5.清晰的人生目标，焕发激情，激发潜力



是谁叫醒了我们的灵魂？每天一觉醒来，我们的身体醒了，但灵魂未必能醒，能让灵魂苏醒的是一个清晰的人生目标。你看，在上学的路上，在上班的途中，那些行色匆匆却格外精神抖擞的人，一定是心中树立了目标的人。目标是由动机至行为的驱动力，是一切行动的源动力，正是为实现目标的欲望，焕发了我们的激情，激发了我们的潜力。

反之，若没有目标或失去了目标，人往往就会茫然无措，不知所终。我们都有这样的经历，考大学之前，整天都精神振奋，干劲十足，仿佛有用不完的力量。而一旦考上了大学，则忽然一下子就空虚起来，像泄了气的皮球。许多人终其大学四年，都没有找到新的目标，导致大学过的很颓废。

## 6.明确的人生规划，让我们少走弯路

“将军赶路，不追小兔”。有了明确的人生规划，我们就会把自己稀缺的时间和精力用到该用的地方去，进而调动所有的能量，挖掘所有的潜力，全力以赴于对人生目标的追求。

有了明确的规划，才会有针对性去寻求机会，创造机会，主动给自己的人生寻找出路，或者待机会来临时，有了充分的准备，毫不犹豫地冲上去，抓住机会。因此，有了明确的人生规划之后，便可以做到“忙得有意义，忙到点子上”，防止无意中进入“工作太忙没时间思考”或“思考太多没时间工作”的自我成长陷阱。

一个叫约翰·戈达德的美国人在 15 岁时，就把自己一生要做的事情列了一份清单，称之为“生命清单”，给自己明确了所要攻克的 127 个具体目标。比如探索尼罗河、攀登喜马拉雅山、读完莎士比亚的著作、写一本书等等。



44年后,59岁的他通过自己顽强的努力,实现了106个目标。这里的“生命清单”,其实就是人生规划。正是有了这样的规划,让他的人生始终围绕着自己的目标,从而少走了许多的弯路,终将实现自己无悔的人生。

## (二) 人生规划理念原则



人生天地间,独自走百年,天地之间,漫漫无边,苍天之下,厚土之上,芸芸众生,人流熙攘,但只有一个你,每个人和你都不一样,你的容貌,你的心灵,你的性格,没有第二个人和你一样,你是天地间独一无二

的人,你是亘古未有的,而将来也不会有。

然而,每个人出生时都是独一无二的,可许多人在死去的时候,却成了别人的翻版!人生一世,草木一春,来如风雨,去似微尘,对于独一无二的自己,我们该怎样活出自己无悔的人生?

### 1.人生规划,越早越好

人生规划,也叫生涯规划,在西方已有100多年的历史。在台湾地区,生涯规划教育也已融入从小学到大学的教育辅导体系之中。

人生规划,制定的越早、步骤越详细,越有可能实现自己的[梦想](#)。制定的越早,则为之努力的时间越充足,且形式变化时,也来得及调整人生规划,或者走了弯路,遇上挫折,也不怕。

## 2.人生规划，什么时候开始都不算晚



齐白石本是乡村木匠，27岁才正式拜师读书、学画，直到58岁才享誉京华。。。

并不是每个人很早就能意识到人生规划的重要性，而是抱着“随缘”的心态去生活，因此，东闯闯，西碰碰，南走走，北漂漂，有些人幸运一点，遇上贵人的提携，不自觉沿着一条好的人生道路走，有的人经过跌跌撞撞的人生波折后才明白，停下来进行人生规划，虽然晚了，但也不要气馁，人生道路上的每一个里程碑，都刻着两个字“起点”。

今天即是一个好日子，可以马上把你的生命航船转向正确的方向。“只要开始永远不晚！只要进步总有空间！”

## 3.人生规划，勿把“手段”当作“目的”来追求

人生的目的既不是“权”，也不是“钱”，而是“快乐”。“钱”和“权”只是追求“快乐”的手段，切不可把“手段”当成“目的”。



范蠡深深地明白这个道理。范蠡追求的是快意人生，而不贪恋权位，在他助越王成就霸业之后，便携美归隐，泛舟五湖，而与之同时出仕的文种，自觉功高，不听从范蠡劝告继续留下为臣，却被勾践不容，受赐剑自刎而死。

米达斯王是出现在古希腊神话中的贪婪国

王，这个人请求天神，只要是自己碰过的东西都变成黄金。然而，据说连他想吃的食物甚至他的公主都变成了黄金，他杯具了。

所以，你看，做自己的人生规划时，一定要不要把“手段”当成“目的”来追求。金钱、权利、地位和名誉等等都皆是身外之物，这些只是让我们快乐的手段，要适可而止，而伴侣的甜蜜之爱、家庭的天伦之乐、朋友的友爱之情则往往更为重要。

#### 4.人生规划，应按实际情况适时调整

未来有很强的不确定性，人生是一个不断改变的过程，人生规划制定后，并非是一成不变的。规划需要有一定的弹性，需要在人生的进程中，及时评价自己的能力及价值系统，与实际环境相结合，适时地调整人生规划。



李斯年少时，家境贫寒，但李斯很小便聪慧过人，好学不倦。长大后，因办事干练，被人举荐为看管粮仓的小吏（公务猿），过上了幸福的小中产生活。

而忽然有一天，他看到吏舍厕所中的老鼠，吃的是肮脏的粪便，又经常受到人和狗的侵扰。后来，他来到粮仓后，却又看到这里的老鼠吃的是堆积如山的谷粟，住着宽大的房舍，而且没有任何人来打扰，于是，他发出“人之贤不肖譬如鼠矣，在所自处耳”这样的慨叹。意思是说，一个人有无出息就像这老鼠，在于能不能给自己找到一个优越的环境。

意思是说，一个人有无出息就像这老鼠，在于能不能给自己找到一个优越的环境。

于是，李斯明白了一个道理：“鼠在所居，人固择地。”原来，人的贤与不贤，决定于他所处的地方。譬如老鼠，在厕所里吃屎的，惊恐不安；而在大仓里吃粮食的，却不受打扰，安逸自在。这就是李斯著名的“老鼠哲学”，千百年来为人们所称道。而李斯也因为这个发现和感悟，从而改变了自己的命运。

## 5.人生规划，是改变一生的机会

有了明确的规划，才会有针对性去寻求机会，创造机会，主动给自己的人生寻找出路，或者待机会来临时，有了充分的准备，毫不犹豫地冲上去，抓住机会。

因此，只有死脑筋的人才怀念过去的机会，只有动脑筋的人才向往未来的机会。



人生之路要自己走，要过怎样的人生，完全是自己的选择，只有自己才能赋予生命最佳的诠释，也只有忠于自己内心的选择自己才不会后悔。

【悔字诀】是一种“凡事不怨不尤，只以事先避免事后可能带来的后悔，作为警惕的要点，用来趋吉避凶”的决策方法。

## 三、人生规划过程

人生规划实质就是人生的经营战略，也就类似于企业的经营战略。因此，人生规划的过程也就类似于企业的战略管理过程。因此，可以将人生规划分为四个阶段：SWOT分析、人生蓝图设计、人生规划实施、人生规划控制与调整。



## (一) SWOT分析

SWOT分析法又称为态势分析法。早在 20 世纪 80 年代初，由旧金山大学的管理学教授提出来的，它主要是通过分析组织、个人内部的优势与劣势以及外部环境的机会与威胁，来制定未来发展策略的一种简便的工具。



采用 SWOT 分析法就是，先罗列出 SWOT 的各要素，然后按照如下的原则选择来规划自己的人生：

- 1) 利用自己的优势和外部的机会；
- 2) 化解和克服自己的劣势和外部的威胁。即是：发挥优势，克服劣势，利用机会，避免威胁。



## (二) 人生蓝图设计

本阶段的主要任务是明确提出人生愿景和人生使命，并制定出切实可行的、量化的、阶段性的人生目标（SMART原则）与实施计划。人生蓝图设计是人生规划的核心部分，如同盖大楼前的施工图纸一样重要，是**人生道路的指引地图**。

### 1. 确定人生愿景

愿景即所希望、向往、愿意看到的前景，人生愿景就是我们在心中为自己未来的生活场景做一个畅想，也就是希望我们自己将来能够成为什么样的人，基本类似于“梦想”、“愿望”、“志向”、“理想”等，可以通俗地理解为是“**人生的发展方向**”。



福尔摩斯说：“**世界上最重要的事，不在于我们身在何处，而在于我们朝着什么方向走**”。我们的人生愿景是什么？这是生命中最大的问题。如果我们不知道自己的未来远景，你就永远

到不了那里，正如孙振耀所说的那样：“其实你不快乐的根源是因为你不知道要什么！你不知道要什么，所以你不知道追求什么！**你不知道去追求什么，所以你什么也得不到**”。

想一想在过往的日子里，如果我们有一个明确的愿景并且能够一如既往地朝着这个愿景迈进，那么我们将会少走多少弯路，如今的成就又会有什么不同呢？一个清晰的、精心构建的愿景为人生提供一幅前进蓝图，愿景就像灯塔一样，始终为人生指明前进的方向。贵人鸟的广告语颇为经典：“**只要你知道自己去哪儿，整个世界都会为你让路（路上的一切障碍，都只是风景！）**”。



是啊，人生最重的事，不是我们现在站在何处，而是我们今后要朝哪个方向前进，只要方向对，找到路，就不怕路远。同时，激动人心的愿景能够创造激情，激励和激发我们自己，让我们知道每天都在忙什么，为什么而忙，热情从哪里来，觉得在做了了不起的事情，而不是只知道每天做细微末节的具体的事。

## 2.确定人生使命

使命即我们的事业（职业、任务）是什么，我们通过做什么来实现我们的人生愿景。它反映了一个人之所以存在的理由或价值（人生意义/人生价值）。使命为我们找到了精神和追求，唤起了我们内心深处的人生使命感，是引导我们持之以恒努力奋斗的动力之源。

使命使我们关注自己的核心事业，找到我们生存和发展的价值和意义。

一个人生命中的最大幸运，莫过于在他的人生中途，即在他年富力强时，发现了自己生活的使命。——奥地利作家茨威格

人生使命举例：

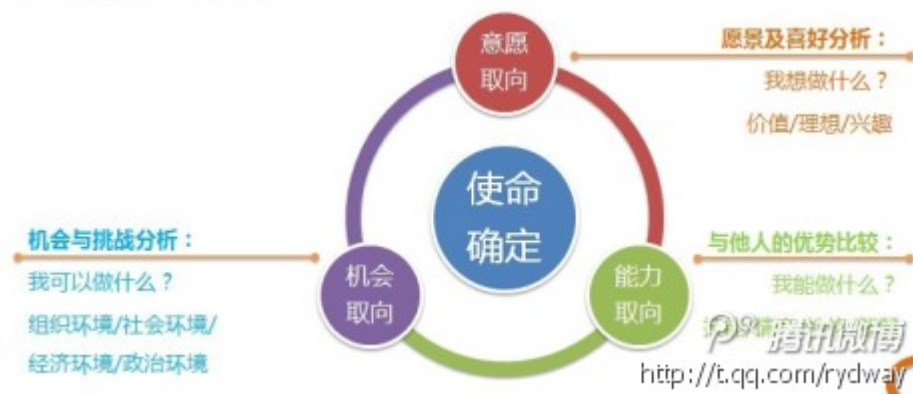
推翻帝制，建立民主共和国。--孙中山

让农民多产水稻，摆脱饥饿。---袁隆平

让每个家庭的桌面上都有一台电脑。-比尔盖茨

振兴民族工业，叩开世界级品牌的大门。--张瑞敏

使命的确定可以通俗的理解为职业的选择。如果你只可以将毕生精力倾注到一件事上，那会是什么？我们要兼顾三方面的因素：



如果你参加梦想成真训练营，还能通过催眠的方式找到人生使命。

### 3.制定人生目标



不管是人生目的，还是人生愿景，都必须依靠明确的人生目标来支撑，人生目标给人生的道路指明了方向，并给出了清晰明确的量化标准。几乎每个人都清楚地知道制定目标的重要性，但很少有人认真考虑并制定自己的目标。

目标是一个非常有力量的工具，它能带领我们走向成功。目标的建立可以为你提供一个从此起步的平台。当你制定了目标以后，大脑会直接引导我们注意和目标有关的一切东西，就会帮助你去达成目标。

1953 年耶鲁大学曾对毕业生做过一次调研，就目标对人生的影响进行过一项长达 25 年的跟踪研究，研究对象在智力、学历等其他条件上都差不多。比较 25 年前和 25 年后，研究结果如下：

- 27%没有目标的人，生活在社会最底层，生活过得很不如意；

- 60%目标模糊的人，生活在社会的中下层，并无突出成就；
- 10%有清晰但较短期目标的人，生活在社会的中上层，在各自所在的领域里取得了相当的成就；
- 3%有清晰且长期目标的人，成为各领域顶尖人士。



针对目标的制定指导，最经典的莫过于 SMART 原则，它是一个很实际、很方便的实施原则。而比他更有效的是 **PE-SMART** 原则。



**PE-SMART 原则** – Positive 正面词语 – Ecological 整体平衡（共赢的） – Specific 具体的 – Measurable 可衡量的 – Agreed 双方同意的 – Rewarding :

有满足感的（值得的） – Time-bond 有时间限制的

同时，要将人生目标分解成阶段化的目标，以防止总目标太渺远飘忽，不利于实施的控制。

1984 年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本出人意外地夺得了世界冠军。10 年后，这个谜终于被解开了，他在他的自传中是这么说的：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。

比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40 多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在 40 多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。



像剥洋葱一样，将大目标分解成若干个小目标，再将每一个小目标分解成若干个更小的目标，一直分解下去，直到知道现在该去干什么。即先将自己的愿景/[梦想](#)，按照SMART原则明确为具体的终极人生目标，然后，将人生目标，分解成几个五年至十年的长期目标。

再继续分解下去，把每个长期目标，分解成若干个两到三年的中期目标。然后把两到三年的中期目标，分解成若干个六个月到一年的短期目标。然后将每个短期目标，分解成月目标，周目标，日目标，最后一起分解到现在该去干什么。总之，所有的目标，不管它有多大，一定要分解到——你现在该去做些什么！

### (三) 人生规划实施

为了保证目标能够顺利达成，必须辅以确切的行动方案，这个行动方案就是计划。我们谁也不知道将来会怎样，但有了计划，我们就对未来有了一定的预见性，从而减少了未来的不确定性，减少变化的冲击，使浪费和冗余减至最少。



同时，有了明确的计划，也才能有效利用自己的时间，使行动有条不紊，确保目标的达成。如果你没有能力去筹划，就只有时间去后悔了。

计划的应条理清晰，简洁明了，表述清楚具体实施过程的每一个要素（一般为 5W1H），以及所能够调动/借助的资源或条件（合起来，即 **5W2H**）。为了应对未来的不确定性，甚至要辅以其他备用计划，即方案 B、方案 C 等。



实施计划一旦确定，接下来就要开始实质性的行动了。没有行动的支持，一切的计划都只是空想（白日梦）。这是所有步骤中最艰难的一个步骤，因为要行动就意味着要付出，付出时间、精力、财物和汗水，没有付出就没有回报。

任何事都是做出来的，不是说出来的，更不是空想出来的，天地如此广阔，世界如此美好，等待我们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实脚！目标一旦确定，计划一旦执行，我们设定的时限就越来越接近，时间也就越来越紧迫，因此，我们必须远离懒惰，切实做好自己的“[时间管理](#)”（另有篇幅专门讲述），集中精力，全力以赴！

#### （四） 规划控制与调整

控制就是将人生规划实施的实际结果与预定的人生[目标](#)进行比较，检查两者的偏差程度，并采取有效措施予以纠正重大偏差，以保证人生目标的实现。调整就是对人生规划的完善，是为了让人生规划更适应当前个人的意愿、[能力](#)、期望和社会环境、条件等因素的变化。





例如，某人在高中时将自己的人生目标设定为做一名安稳的高中教师，因此考上了师范大学。然而当了教师不到一年时间，就不满足于原有的人生目标设定，于是走出校园，奔向更广阔的天地，追求更大的

的作为和更精彩的人生。



无论是对人生规划的控制或是调整，我们都无法避开一个话题：“跳槽”。如今随着信息时代的到来，跳槽的成本愈来愈低，跳槽的现象也越来越频繁。

“到底该不该跳槽，什么时候该跳槽”等这样的话题和讨论也是热闹非凡，精彩纷呈。我们都知道，跳槽没有绝对的利弊之说，只是在于跳的时机是否准确，跳的动机是否正确。那么，什么才是跳槽的

准确时机，什么才是跳槽的正确动机？

不要跳槽，而要跳高，跳槽是找了一个吃草的地方，跳高是超越自己。跳槽是当自己为马，调高是当自己为运动员。

## 1.要正确看待人才的流动

在回答这两个问题之前，我们首先要正确地看待人才的流动。在绝大多数企业看来，员工主动离开都是对公司的一种背叛行为，是对公司的不忠诚，并感叹“人心不古队伍难带”，甚至常举关羽之例赞其忠义。



然而，如果我们的老板待员工如刘备待关羽一般，或者拥有刘备与关羽一样的结义之情，愿举倾国之兵为关羽报仇，那么员工还需要跳槽吗？每个人都是主观为自己，客观为他人，每个人都有选择自己发展方向的权力，员工离开公司，是为了个人的事业得到更好的发展，而不是对公司的背叛。

## 2.人才的流动是客观规律，可以实现人才自身价值的最大化

从宏观来看，人才的流动符合市场经济体制的要求，通过市场机制实现人力资源的优化配置也是必然趋势，从而也让人才真正实现自身价值的最大化。



其实，对于人才流动，早就有了“人往高处走，水往低处流”、“树挪死，人挪活”等说法，更有“良禽择木而栖，贤臣择主而侍”的名言，孔子、孟子都曾游说列国，以求一用；商鞅、孙子、苏秦、张仪、乐毅、李斯、伍子胥也都去国离乡，以“外来人才”的身份大展身手，显功业于当时，垂名声于后

世。

春秋战国时代，是一个“择主”之风最为盛行的时代，那时候人们并没有什么忠君爱国观念、“朝秦暮楚”是一种十分正常的现象，当时的有才有识之士，没有一个不在择主，在这个百家争鸣的时代里，稍微有点儿本事的人都有一个共同特点：擅长跳槽。他们坚信：树挪死，人挪活，好工作是从跳出来的，如果对自己有信心，就出去遛一遛，真正的人才要寻找实现自我的机遇！

孙子说：“将听吾计，用之必胜，留之；将不听吾计，用之必败，去之”。孙子不是老板，只是“学成文武艺，货与帝王家”的知识分子，所以，他提出，遇上好老板，就留下好好干；如果怀才不遇，那就早点离开。如果患得患失，瞻前顾后，想离开又舍不得利益得失，那不是大丈夫的作为。看来，跳槽也是需要气魄的啊！

走出去，给自己一个机会，也给爱才、惜才、渴求人才的用人之主一个机会。当怀才不遇、郁郁寡欢的魏征走出窦建德的营帐之时，太子李建成和秦王李世民正在全国争相开展轰轰烈烈的求才活动，魏征成为二人的争夺对象，而李世民慢却一步，魏征进入了东宫。



后李建成在“玄武门之变”中殒命，李世民力排众议，接纳魏征，成就“圣君良臣”千古佳话。但因跳槽过多（魏征也在李密手下干过），魏征颇受非议。魏征说，当初在窦建德手下献屯田垦植之策，真正受益的是黎民苍生。因此，“不是臣为窦建德做事，而是臣通过窦建德为百姓做事”，这很有当今“生活是水，工作是杯，人生目的是为了喝水”的神韵。

而反观陈宫，在经历了两次失败的跳槽（放弃了公务员追随逃亡中的曹操，后离开曹操又辗转投奔了吕布）以后，便对跳槽失去信心，虽明知吕布非成事之人，但却没有勇气走出来，常常慨叹“天下之大，何处才有明主”？

陈宫“刚直壮烈，少与海内知名之士皆相连接”，既有原则，又有情义，同时又智计过人，无论从哪个角度看，都是不可多得的人才。可惜陈宫有谋，吕布无断，陈宫的才华根本没有得到重用。白门楼吕布被杀后，陈宫也被抓住。当时，曹操仍想留用陈宫，极力劝他投降。可是陈宫觉得自己已经无颜留在世上，于是引颈就刑，从容赴死。陈宫的悲剧再次说明，如果遇到一个不尊重人才的上司，

即使你使尽浑身解数也永无出头之日，与其度日如年，还不如尽早改换门庭，换一个单位，找到英雄可以用武之地。

同样是三国早期的英才郭嘉，则比陈宫聪明多了。郭嘉 21 岁的时候，在朋友田丰等人的鼓动下，投奔到袁绍帐下。袁绍当时被称为“天下英雄”，他对郭嘉等人极为敬重，厚礼待之。但数十日一过，郭嘉便看出袁绍**优柔寡断，用人不善**，非成大事之人，遂只身一人毅然离去。

郭嘉是在袁绍最风光的时候离开他的，这非但要有极大的勇气，更要有超常的眼光。此后，又逢曹操招贤纳士，荀彧、程昱共举郭嘉，从此 27 岁的郭嘉进入曹氏集团，得以施展其惊世才华，为曹操的四方征战屡出奇谋，成就“三国第一谋士”的美名。

### 3. 什么是跳槽的准确时机

回过头来再看当初的问题，什么才是跳槽的准确时机？时机来自于自己的判断，如果处在一个人才过剩的环境中，或因种种原因得不到重用，才华不得施展，也看不到未来的曙光，那么除非是在韬光养晦，自我修炼，否则，我们只会在等待中失去了施展抱负的最佳年华。

而一旦我们在沉寂中修炼出真本领，拥有了真才实能，便可大鹏展翅，一飞冲天，走出藩篱，实现自我。而一个新的环境，也能够让人接触到新的技术、新的知识，开阔视野，扩大见识，构成新的社会关系，丰富人生阅历，吸收到新的经验等。

### 4. 什么是跳槽的正确动机

什么才是跳槽的正确动机？正确的跳槽是为了**追随自我的人生规划**，是为了**展现自身的才华、活出自我的价值**。

套用魏征的话说，“我们并不是在为老板做事，而是在通过老板提供的舞台来实现自己人生的目标，实现人生的理想和抱负”。似赵云原本在袁绍军中，因见袁绍并无忠君救民之心，所以投向北平太守公孙瓒。后又因公孙瓒嫉贤妒能，便接受了刘备的猎请，而后全心全意跟随爱民如子的刘备，直至终老。

## 5.切莫跳槽跳出了惯性

但是，如果跳槽跳出惯性那就麻烦了，朝秦暮楚，到处挖井，都头来反而没有水吃。比如，频繁跳槽，且每每伤害前任老板的吕布，自己创业失败了，也没有人再敢收留，“公不见丁建阳、董卓之事乎”？“滚石不生苔”，频繁的跳槽会使人无法积累，也会陷入职场的诚信危机。

曾仕强说，一辈子都在选择明主，也很不妥当。我们建议趁着年轻，要用心选择明主，然后全心投入。年纪稍长，便应该专心一意，不再跳槽。若是一而再、再而三都找不到明主，表示自己的眼光不行，机运欠佳。这时候不如归隐，反而有助于提升自我。否则不要担任重要职务，糊口便是。再跳槽只有坏了自己名声，并无多大好处。

