By Bill Burnett . 人生设计课

- 你的人生是工业品，还是艺术品？
- 创新是一种推导的过程（We frame creativity.），并非是"灵光一闪"的创新。

- 设计思维 Vs. 传统规划思维.

  Ford的例子：若是问没有发明汽车前的大众，他们想要的可能是一匹跑得飞快的马；但实际上，他们想要的是更快地抵达；

  转换问题："如何找，你有什么目标" → redefine as：→ 你在何时最快乐、最有能量？

  ∴ 在一个快速变化的世界里，一个基于过去想象的初心，需要用人生设计的思维重新定义，才不至于在人生中做出刻舟求剑的行为。

- 每个选项都有缺陷，"最适合"本身就是伪命题，随着不断成长，能力和资源不断提升，"最适合"的答案也在不断变化，不是找到最适合自己的方向，而是有很多的选择。

- 面对选择，当你没有实的推进的时候，你根本不知道自己会遇到什么困难。最低成本的方法，是做一个"AB人生原型"，然后开始小范围试错。

  人生设计本身就是一个持续观察、体验的过程。找到尽可能多的选择，选择一个快速尝试，直到成功。

- 五种人生设计基本心态：

  ① 保持好奇 ② 不断尝试 ③ 重新定义问题 ④ 专注（于过程） ⑤ 深度合作

- 激情是善于人生设计的结果：

  尝试 → 产生兴趣 → 掌握精通 → 激情

- 发现问题 + 解决问题 → 精心设计的人生。
- "如果一个问题不能被解决，那它就不是一个问题。"
- 接受现实（节省大量时间）：我们拼命与现实对抗，利用所拥有的一切去改变现状，但不论怎么做，现实永远是赢家。你无法打败它、无法欺骗它，也无法让它屈从于你的意志。现在不能，以后也不能。⇒ 不要纠结于无法付诸行动、无法解决的问题。
- 重力问题：

当你在某件事上没有任何成功的可能时，不要死抓不放。你可以确立一个远大目标，但采取行动时，应选择明智的方法，重新构建一个可解决的问题，设计一种应对方法。我们要设计美好且真实的人生，而不是虚幻的世界。

- 人生设计评估：（HWPL仪表盘）

① Health：

情绪、身体、心理

② Work：

参与的人类在地球上不间断的伟大探险活动

③ Play：

for happiness

④ Love：

爱让世界转动

- 设计人生会改变你潜在的未来。
- 创建人生的指南针：

失联这3件事
① 你是谁
② 你的信仰是什么
③ 你正在做什么
⇒ 保持一致性。 找到"正事儿"。 设计自我意识 让生活更幸福、更有意义。

- 幸福人生general的表述：

拥有一份享受且热爱的工作，在充满爱的氛围里生活，人生中充满各种乐趣，健康长寿。

- 我的工作观：（为什么工作） As a recent graduate
  - 探索未知、修炼智慧、认识世界的重要途径
  - 建立人脉和社交朋友圈、遇到志同道合的人、交流、
  - 积累财富，有机会的话改变"游戏规则"，推动人类和谐发展
  - 给家人更好的生活，给子女更高的平台

- 我的人生观：（人生中重要的事）

我的人生，是我一个人独自走过全程，但不断遇见各式各样人群的旅程。既是旅程，途中风光便是每个当下的最大的收获。过去和未来是何种关联未曾可知，因此无须过分强调前后的因果关联。我希望在每个当下，我能秉着为自己负责的态度，做出合适的决定，在给自己带来幸福的同时，也给我爱的人带去幸福。

这听起来像是一种具有摇摆精神的愿景，可这种付出让我的人生变得圆满。当然，我也十分需要变得强大、修炼自己，从而能够选择有尊严的生活方式。

我的人生重要性排序：伴侣 > 父母 > 子女 > 一般朋友，当然，也许在未来这个排序可能会发生变化，我也会继续思考：父母是孩子的一片天，而我的case是，我又是独生女，我又该如何平衡这其间的关系呢？

- 生活与工作之间可能存在的冲突：
  1. 距离：难以短期内实现"一碗汤的距离"，家人牵挂、游子漂泊，难以给予家人所期待的陪伴；
  2. 长期规划与家庭走向：也许是我想太远，但这条路家人没走过，我是第一个吃螃蟹的人，我喜欢尝试有挑战性的新鲜事物，在这途中我需要的不仅是独立行走，还有冲破。
  3. 家庭责任与职业个人追求：未来可能的妻子、母亲的角色，与前20多年所经历的将完全不同，我必然会有所摇摆，这是否值得？何时开启下一人生阶段？我需要开始考虑家庭方面了。那时，我的前进目标又会是什么样？

- 导路：乐趣会指引你找到合适的工作。人生并没有一个必须到达的目的地，我们所能做的，不过是关注眼前出现的线索，尽最大可能利用现有工具奋力前进。

☆：那些能让自己感到兴奋、注意力专注、过得愉快的时刻

- 心流体验：感到时间静止、完全投入、极度兴奋、内心清明
- 能量水平：无聊是一个巨大的能量消耗源
- 美好时光日志：记录能让你全身心投入的活动及收获
- 在你思考清楚之前，你不可能知道自己真正想要的东西是什么，所以你必须提出尽可能多的想法和可能性。[接受问题，陷入困境，克服困难，构思，构思！]

- "建造师思考"：当这个想法与"注重行动"的心态结合在一起的时候，就会激发源源不绝的创造性思维。
- "原型设计"：提出有建设意义的问题，暴露我们内心深处的偏好和设想，迅速重复反馈，逼近目标，为我们想要尝试的人生路提供前进的动力。
- 头脑风暴时，重量不重质，先不要急着评判。
- 关于人脉&关系网：不是一群虚伪的人，而是为了咨询方向。
- 幸福就是拥有一切 → 幸福是断舍离。
- 培养一种积极的品质——坚毅(Grit)，这种品格比IQ、EQ更为关键。

— 2023/01/14 at Berkeley