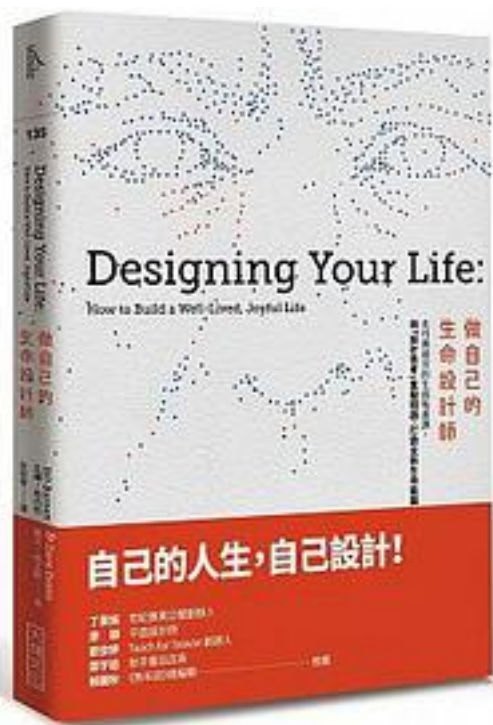


# 做自己的生命設計師



[做自己的生命設計師 下载链接1](#)

著者:比爾・柏內特

出版者:大塊文化

出版时间:2016-10-28

装帧:平装

isbn:9789862137505

終於，有一本書要教我們如何打造人生，更貼切的說法是「設計」人生。

任何年齡、任何人生階段都適用——

◆《商業周刊》第1510期獨家書摘。

◆歷經15年實證的課程（8年在柏克萊，7年在史丹佛）

本書精鍊自史丹佛設計學院知名的生涯規畫課程，由兩名教授共同撰寫。歷經十幾年的

實證，此課程的生命設計模式對於個人的改變相當有效，大幅降低焦慮感以及有關職涯、生命的錯誤迷思，能更有效地達到職業目標。作者教學經驗豐富，深知激勵人心的祕訣，將設計與生命觀點的共通性緊密串連。

### ◆適用於各年齡層人士

課程內容經過濃縮，適用於不同的生命情境，簡易、實行度高。不論是對二十、四十、六十歲的人，剛踏入社會、轉換跑道、中年轉職或屆臨退休的人士，在生命的不同階段都有啟發性跟實用性。

### ◆輕鬆解決一生中最重要課題

在人的一生中，職涯成功與否、生命快不快樂，都是重要課題。然而，針對此課題，以及面臨生命走向的重大決定時，我們的教育系統幾乎沒提供相關的工具。本書用「設計思考」回答人生最具挑戰性的問題：「我這一生要做什麼？」展現在史丹佛開創、於矽谷發揚光大，嶄新又富創意的生命設計過程。

### ◆矽谷頂尖設計團隊

本書作者的設計作品包含蘋果「老鼠」、第一台消費性筆電、雷射印表機、星際大戰動作人物等。比爾是史丹佛設計系的執行主任，也是蘋果Powerbook的行銷主管。戴夫則是史丹佛生命設計實驗室共同主任，也是全世界最大的跨國性互動娛樂軟體公司「美商藝電」（Electronic Arts）的創辦人之一。

### ＊設計師也熱愛問題

- 如何才能找到喜歡的工作？甚至是熱愛的工作？
- 如何才能打造讓我過著美好生活的事業？
- 如何平衡事業與家庭？
- 如何改變世界？
- 怎樣才能瘦到爆、性感，並且有錢到天怒人怨？

### ＊生命設計的五種心態

- 好奇心
- 行動導向
- 重擬問題
- 覺察
- 通力合作

設計師靠著「設計思考」（design thinking）解決問題，帶來我們今日的世界。看一看辦公室，看一看家裡，手上那台平板、那支手機、坐著的那張椅子，生活中每一樣東西都源自設計，而每一個設計的起點，都是設計師或設計團隊想解決的問題。

本書作者比爾·柏內特（Bill Burnett）與戴夫·埃文斯（Dave

Evans) 讓我們瞭解，如何透過設計思考，創造出有意義又快樂的人生。不管是誰，身處何方，現在或先前的工作是什麼，目前多老或多年輕，都可以藉著那些帶來世上美妙科技、產品、空間的設計思考，打造專屬於自己的事業與生活，活出圓滿、有趣、創意無限、生產力十足、永遠有驚喜等在前方的人生。

作者介绍:

比爾·柏內特 (Bill Burnett)

史丹佛大學設計學程 (Design Program) 執行總監。

戴夫·埃文斯 (Dave Evans)

史丹佛大學產品設計學程 (Product Design Program) 兼任講師、管理顧問、美商藝電 (Electronic Arts) 共同創始人。

「做自己的生命設計師」官網：[www.designingyour.life](http://www.designingyour.life)

譯者 許恬寧

自由譯者，譯有《好日子革新手冊》、《為什麼這樣工作會快、準、好》等書。

目录: 簡介：人生是「設計」出來的

第一章：從此時此地

第二章：給自己一個人生羅盤

第三章：找出一條路

第四章：卡住怎麼辦

第五章：自己的人生，自己設計

第六章：打造原型

第七章：找「不」到工作的方法

第八章：打造夢幻工作

第九章：選擇幸福

第十章：萬無一失

第十一章：建立團隊

結語：好好打造生命之後

謝辭

註釋

• • • • • ([收起](#))

[做自己的生命設計師\\_下载链接1\\_](#)

标签

职业规划

人生规划

认识自己

个人管理

生涯規劃

个人成长

心理学

设计

## 评论

不太合适中国国情，不过我打算在上海做这个主题的workshop了。

-----  
有时间过来写一下大概操作技巧

-----  
生命是无限的游戏，没有赢家，没有输家。

-----  
非常实用，会再读一遍。不仅要思考，还要行动。

-----  
不仅仅是design thinking 更是自己的人生的design

-----  
好書推薦，人生規劃

-----  
每一章节一个方向一个技巧，一步步带领读者摒除外界的期许，向内探索自己真实的期许，以此规划出自己能够投入感受喜悦的人生。

-----  
be a designer

-----  
是一本值得靜下心來讀、規劃自己人生的書～讓你從很多不同層面來反思自己

-----  
以生涯規劃這類的書來說，算是走實用路線的，可說別樹一格，不會太雞湯、太空泛

-----  
[做自己的生命設計師 下载链接1](#)

## 书评

- 【以下内容来自纽约时报】  
斯坦福大学的比尔·伯内特与戴维·埃文斯教授。二人教授一门名为《设计人生》的课程，其中将设计理念运用于人生选择。  
加州斯坦福——拿出你写的禅境日记吧，我们要来谈谈那些身与意合、物我两忘的时刻。你将学习如何找到一个能带来充实感的职业...

-----  
人生设计的思路是：每个人都有许许多多可能适合自己的生活方式。人生设计课会逼你进行头脑风暴，想出至少10个选择，不管靠谱不靠谱，因为一个好点子来自很多电子，输入决定输出。  
当你犹豫是否做出一个决定时，设计课提供了一个全然不同的思路，当你没有真的推进的时候，你根本...

-----

-----

-----  
这是最好的时代，科技让我们随时互联，收入增长。这也是最坏的时代，加速时代让人焦虑和晕眩。比起父母辈稳定的生活，我们未来的工作和生活是一片迷雾当中。要不要创业？选择带娃还是工作？如何给自己充电？  
如何保持身心灵的和谐？各种问题，带来了深深的迷茫。我们都希望拥有...

-----  
人生设计，究竟是工程问题，还是设计问题？这的确是一个问题。  
如果用工程学的角度来看，一般而言是存在着理想的解决方案的。目标明确并可重复利用。譬如，笔记本屏幕与键盘连接的转轴。而作为设计角度来看的话，就没有那么确定的唯一的目標了，开放的角度和选择是设计的取向。...

-----  
人生如何设计  
《斯坦福大学人生设计课》，这本书提供一种新的思维方式：设计思维。  
用设计思维可以帮我们重新梳理自己的人生，找到真正适合自己的工作，过上快乐且有意义的生活。  
对于设计思维，我的解读，借用胡适先生的名言“大胆假设、小心求证”，加上两句“尊重事实、追涨...

-----  
[做自己的生命設計師\\_下载链接1](#)