

1 **Week 2 從此時此地做起**

Start Where You Are

江一鴻弟兄

Billy Chiang

2

馬太福音 6:34

不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

3 **什麼是設計思考**

What is Design Thinking

- 說故事
- 同理
- 定義
- 發想
- 原型
- 測試

4 設計思考 – 馬車

5 設計思考 – 蒸氣車

6 設計思考 – 汽車

7 **設計思考到設計人生**

回答四問題:

- 誰需要設計人生 Who
- 為什麼要設計人生 Why
- 什麼是設計人生 What
- 如何設計人生 How

8 **設計人生注重行動**

Bias toward Action

思考 + 行動 > 上課聽講

雅各書 1:22 只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。

9 新手心態 A Beginner's Mind

- 不要愛上第一個主意，然後拒絕放手
- 好奇心，不恥下問
- 不要浪費時間去解決錯誤的問題
- 接受重力問題 (Gravity Problem)
 - 什麼都做不了的問題 (Not Actionable)
 - 大海撈針的問題

10 重力問題的判斷和分析

- 騎單車上山不易
- 詩人收入少，不被尊重
- 失業五年的求職者
- 家族企業的外人
- 花十年成為醫學博士

11 從此時此刻做起

Start Where You Are

- 生命設計中無法行動的問題就不是問題
- 不要讓自己卡在沒機會成功的事上
- 接受現實
- 從立足點出發 幫助你在現實當中，打造出優良設計藍圖的人生

12 生命設計診斷

The Life Design Assessment

13 生命設計診斷

The Life Design Assessment

- 健康 Health
- 工作 Work
- 遊戲 Play
- 愛 Love

14 健康/工作/遊戲/愛儀表板

- 健康指標 - 身，心，靈
- 工作指標 - 你所做的事，不一定和財務有關
- 遊戲指標 - 為了樂趣而去做
- 愛的指標 - 一種付出，一切與人和連結有關

幫助你在現實當中，打造出優良設計藍圖的人生

15 人生儀表板

HWPL Dashboard

健康/工作/遊戲/愛

16 評估自己當下的狀況

1. 針對四個領域寫下幾句話，描述目前狀況
2. 在四個領域的儀表板上，標出自己目前的狀態(從「零」到「滿格」)
3. 問一問自己，在這些領域，是否有想解決的設計問題
4. 再問一問自己，那個「問題」是否為重力問題

17

練習一 人生儀表板

檢視你的現況