

香港成長思維教育協會

2019 年第 4 期

羣學會於 8 月 22 日
及 8 月 30 日各舉行了一場“青少年人生設計”講座

演講者：

Johnny

2019 年 8 月 22 日和 8 月 30 日，成長思維教育協會舉行了第 3 次內部羣學會講座，內容是如何用“設計思維”幫助青少年進行生涯規劃。參加者除了一眾義工，也有一些是正在讀中學的義工的子女。

主要內容

雖然現在中學都有課時進行生涯規劃，但大多只涉及高中選科、性格測試，以及請校友回校分享從事某些職業的經歷。既缺乏重點，又沒有長遠的規劃。“青少年人生設計”講座是想帶出，所謂的“人生設計”，是用“設計思維”來對一生做規劃。

設計思維

“將工業設計概念用於人生規劃”

“設計思維”就是由用家出發的一種創造性思維，出發點是人的需要。

“設計思維”符合 4 個基本法則：

1. 人性法則
2. 模糊法則
3. 所有設計可以再設計
4. 用試製品進行檢測

“設計思維”的流程由同理心出發（顧客需要），先定義需求，再創意用腦，然後製作出試製品再進行檢測，再做出完美產品之前可以反復再設計。

“設計思維”和“成長思維”有共同點：比起結果更加注重過程，從失敗中學習並不斷改進。

生命的意義

“生命的最高境界是為了追求快樂”

1. 生命是一系列無休止的遊戲
2. 生命不能精確規劃，但有模糊方向
3. 生命是為了取得各方面的平衡：身體-情緒-心靈，工作-玩樂等等

設計思維式人生設計

“Bill Burnett 人生設計模型”

1. 由現在的自己出發，評估自己的生命是否取得平衡
2. 確定方向，投入令你產生心流的事物
3. 腦力激蕩，構思各種可能選項
4. 設計實驗原型，嘗試多餘一個自己的未來選擇
5. 測試實驗原型，記錄失敗，獲取教訓
6. 以“快樂”作為選擇的準則

引導青少年做規劃

“不要替孩子規劃人生”

錨定

1. 帶領青少年評估自己的人生是否平衡 - 人生
2. 幫助青少年將人生目標按短期/長期分類
3. 家長把自己調較成合格的人生夥伴

