

前言：寫給沒有行動力的人 .9

事業：你的降落傘是什麼顏色？

12 熟能生巧，長處，回饋分析，經營人脈，連鎖信實驗，聯繫人，人際行動計劃，打印機實驗，捷徑系統，免費派花，互惠原理，比較原則，海神號遇險記，匱乏規律，羅密歐與茱麗葉規律，用一下你的腦袋，理性，鐵粉與磁鐵，奧德修斯戰勝塞壬，熱忱的奴才，深度工作，大忙人，修道院式，職業規則師，網上搜尋一下自己

靈感：為自己加一顆雞蛋

52 第二大腦：「CODE」，費曼核心清單，大教堂效應，「PARA」組織法，去蕪存菁，Verum Ipsum Factum，知識小部件，尋找靈感，投資自己，基本原則，不要輕信專家，帶著善意助人，內心歌單，過度思考，反轉你的舊唱片，後悔與遺憾，錯誤的計聞，情緒投資組合，強韌心態，鞋裡的小石子，反向人，正向人，加一顆雞蛋，第一組老鼠，英雄式個人主義，踏實感，接受現實，穿上運動鞋，釋迦牟尼和耶穌，靜默，止息，同行的整體，創造力的敏感，將瑕疵成為亮點

身體：每一個作品都是以身體換來的

96 生物駭客，先天操作系統，手段目標和終極目標，決策疲勞，日常自動化，情緒進食，腸道微生物群，腦漏，減少果糖，獅子、狼、熊、海豚，什麼事也不做，無聊電話簿任務，自主休息，提防孤獨，集體孤獨，分心狀態，另一個觀點，心中的怪物，叫停老化，藍色寶地，多喝水，Plan de Vida，必須活下去

成長：你不是一個冒牌者

134 等待時機，生命任務，內心召喚，重新成為初學者，技能的獲得，不斷練習，欣賞自己，進步的意志，自卑的構成，我不夠好，個人羞愧因素，被動羞愧因素，錯不在個人，良好的伙伴關係，冒牌者症候群，完美主義，學習紀律，自己版本的成功，猶豫的代價，運動與睡眠，系統一與系統二，危機第六感，思想懶惰，促進效應，天真系統三

效率：自我控制就像一塊肌肉

164 拖延症，不必害怕犯錯，雜念清單，養成新習慣，不靠熱情，WOOP，如果x，則y，自我控制的短暫失敗，高度專注，學會拒絕，刻意練習，創意擁有權，迪士尼法，小而可行，不要用任務清單，時間管理，例行公事，垃圾時間，創業夢，業務核心，邊做邊學邊改善，壓力反應，我很興奮，有毒壓力，神經週期，三原則，五步驟，六十三天

表達：別以為台下的人是豬

200 說話精簡，BRIEF說話法，視覺學習者，話題終結者，積極聆聽，充足時間，轉移回應，支持回應，猴子見，猴子做，腦內小劇場，爬蟲類層，哺乳類層，理性層，內心的脆弱，問問題，關鍵對話，連結雙方的立場，放慢一點說話，三分鐘提案，認同你的點子，這是什麼，如何運作，你確定嗎，你做得到嗎，失去一切，二十五句說話，語言魔法，將動詞轉成名詞，使用「不」而不是「不能」，模糊修飾語，填充詞或停頓，對話結構，一說一答

前言：寫給沒有行動力的人

我喜歡西蘭花，喜歡它是菜，但不像菜，喜歡它比一般的菜硬，喜歡它與海鮮的絕配。反正，喜歡就是喜歡，而從小到大，每當遇到有人不喜歡吃西蘭花，我都大惑不解。

怎可能會不喜歡吃西蘭花呢？他們說，西蘭花有怪味；他們又說，西蘭花吃下去很傷胃；甚至有說，他們吃西蘭花後會嘔吐。於是，我們明白到，人有不同體質。

體質不同，自然體會不了彼此的難處，正如天生果斷的人，無法理解為什麼有人做事

總是拖延。這本書，正是寫給有拖延體質的人，寫給那些沒有行動力的人，包括我。

對於凡事可以按部就班而順利完成的人來說，這本書是多餘的。但，若然你總是為計劃而計劃、總是推遲各樣的死線、總是受苦於巨大的壓力卻依然沒辦法起步工作的話，我希望，這本書的某章某節能夠幫助你。

說到西蘭花，是因為我偶然讀到一件關於龐克天王伊吉·帕普 (Iggy Pop) 的故事。話說，如果在網上搜尋「伊吉·帕普西蘭花」(Iggy Pop Broccoli)，你竟然會找到這位非常有型的歌手，上身赤裸而在頸上掛了一朵西蘭花的表演照。

龐克與西蘭花？這風馬牛不相及的東西，是怎樣連結在一起呢？原來，伊吉·帕普十分討厭西蘭花，討厭到他要演合約裡面列明「承辦方要在他的更衣室準備一碗西蘭花」，好讓他可以在出場前把西蘭花扔進垃圾桶，以作自我鼓勵。久而久之，西蘭花給了伊吉·帕普一種討厭的驅動力。

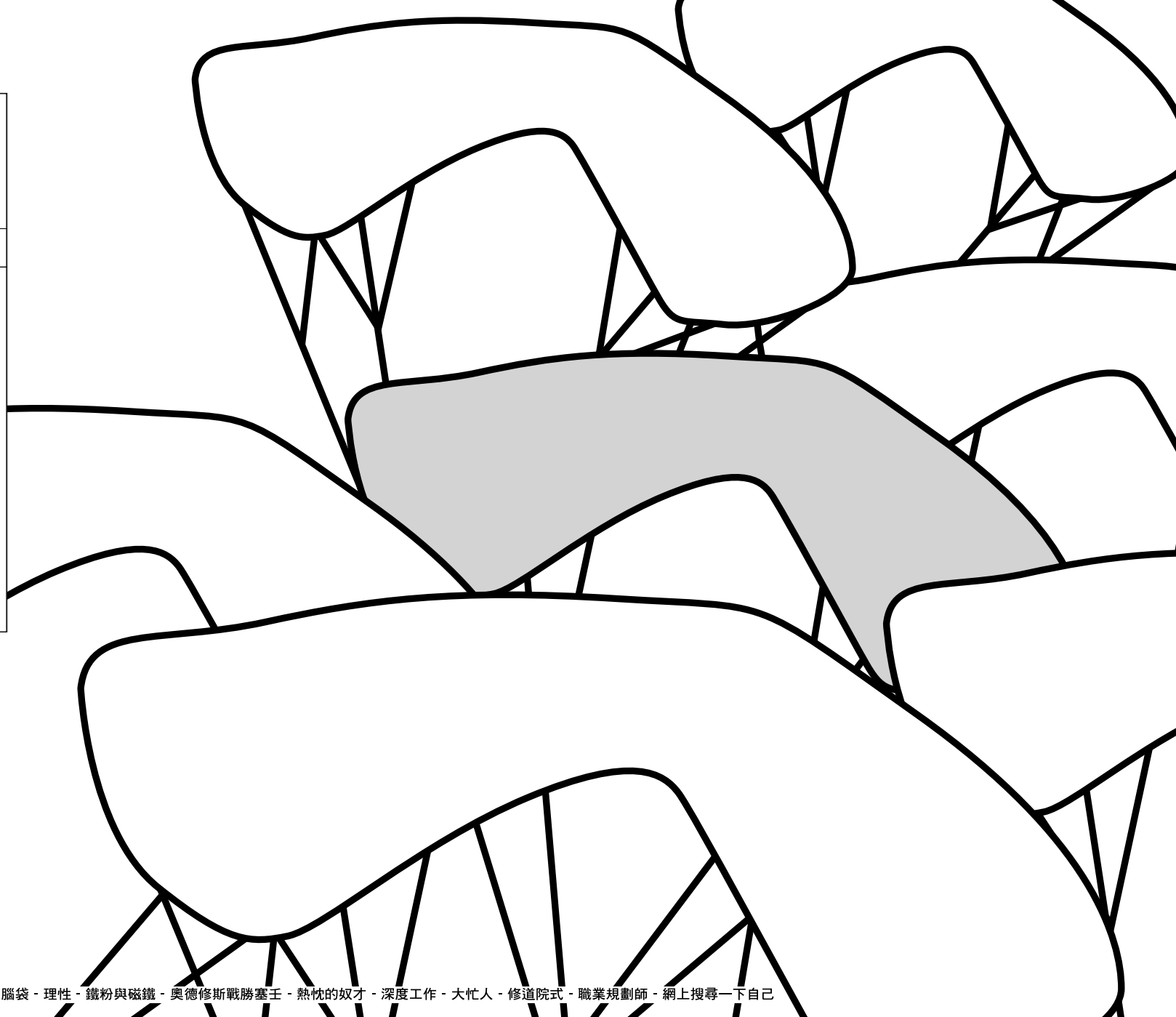
這是我聽過其中一個最有趣的真人真事，也是一則非常好的比喻。因為討厭，所以拖延，但若然我們有方法將討厭的事轉化成行動力，那麼，我們大概可以成就任何的事。這本書，旨在與大家一起尋找這轉化的方法。

後來，我讀到《農業與食物科學雜誌》的一則研究，指出有人之所以討厭吃西蘭花，是因為一種稱為「半胱氨酸裂解酶」的酵素會在咀嚼時，從西蘭花的細胞釋出，並同時引發唾液中的酵素，從而產生臭味。但，研究亦提到，隨著年齡增長，這樣的酵素釋放量也會越來越少。換言之，人大了，又可能會喜歡上西蘭花。

這科研的結果，圓滿了西蘭花的比喻。西蘭花，像極了青春。

熟能生巧，長處，回饋分析，經營人脈，連鎖信實驗，聯繫人，人際行動計劃，打印機實驗，捷徑系統，免費派花，互惠原理，比較原則，海神號遇險記，匱乏規律

事業：
你的降落傘是什麼顏色？



有天，我讀到了一件趣聞，有報導引用了一份刊登在《當代生物學》(Current Biology) 期刊的研究，研究用上了貝多芬(Ludwig van Beethoven) 的去氧核糖核酸(DNA) 報告來探討基因的天才因素，而報導宣稱：貝多芬的音樂天賦不高。

研究提到的「全基因組關聯分析」、「多基因指數」、「多基因評分」等等等概念，我完全不懂，但我至少看懂了一個重點，也是這段趣聞扭曲了研究原文的重點：研究不在於指出貝多芬不是音樂天才，而是要強調「DNA 測試無法給予某位孩子最終是否會成為音樂天才的答案」。

我喜歡這個研究，純粹情感上的喜歡，因為它提供了一個起點，讓我堅持一個信念：沒有人知道自己是否天才，直至我們嘗試、行動、努力。

但，你有沒有害怕過自己怎樣做也不會變得厲害，又或者一輩子都證明不了自己有才，或得不到任何一種形式的成功呢？又說，如果我們終於會得到成功，為什麼成功

還是未有到來呢？

文學史上，有一群極早成名的天才型作家，亦有為數不少大器晚成型的大師，例如亨利·米勒(Henry Miller)、松本清張、喬賽·薩拉馬戈(José Saramago)、安妮·普露(Edna Annie Proulx) 等等。

大器之可以晚成，有說是純粹運氣，有說是技藝隨著年月而終於到家，亦有說以上兩者皆是，即作者不斷練習，**熟能生巧**，而在技藝成熟時碰上了機遇，就此馬到功成。運氣之說，暫且不談，但「熟能生巧」一事是真的嗎？

《現在，發現你的優勢》(Now, Discover Your Strengths) 的作者馬克斯·巴金漢(Marcus Buckingham) 提供了一個答案：既是，又不是。所謂「是」，因為人的確需要努力才能獲得進步，但之所以謂「不是」，因為單靠後天努力，未必能達到完美。

在當下的教育、職場，以至不少生活學的書籍裡，大家經常提到以「修正自己」來提高效率和生產力。老師、上司和人生導師常常要求我們審視自己哪裡有錯、哪方面表現不佳，並以改善這些缺點來提升自己的能力。巴金漢認為，這樣的觀念讓人過度留意一個人的弱點，而輕視、忽視，甚至忘卻了自己的優勢。

巴金漢引用一項針對近二十萬名員工的調查，當中問到：「你可以在每日的工作中發揮所長嗎？」調查顯示，只有百分之二十的員工「非常同意」可以做到。這樣說來，剩下的百分之八十的員工每天在崗位上正在進行什麼樣的事情呢？巴金漢說，他們大都在糾正自己的所謂不足。

原來，以人力資源的角度來說，絕大部份公司都會將資源放在處理員工缺點，提防他們犯錯，而非任人之所長，發展他們的優勢，何解呢？

撇開了管理上資源錯配的問題，其中一個解釋是：公司一般是保守的，傾向聚焦「損害控制」(Damage Control)，即盡力採取措施將有可能造成的損害降到最低，而非重視員工的潛能，以做到公司跳躍式的發展，更遑論發現員工的個人能耐。

作為一間公司，這樣的做法不算是錯誤，這是公司保障基業穩定的方法，但作為一名工作者、一個忠於自己生命的個體，尤其是一名文藝工作者，我們不應該被這樣的觀念左右自己的成長。

我們需要留意自己的弱點，但在資源有限的選擇取捨之下，我們更要花時間和力量去提升自己的強項，發揮個人的優勢。當我們過於執著自己的弱點，也就只會吸引其他人聚焦於我們的弱點。相反，當我們投入發揮自己的優勢，別人便會以此來標示你、記起你，想到你是「某某外語的高手」、「體魄強健的伙伴」、「有邏輯推理力的大腦」……

話說回來，如果要一個人熟能生巧，我們便需要讓人置於他的優勢之中。在自己的優

勢中進步，這才是邁向完美的方法。但，我們要怎樣找到自己的優勢呢？

巴金漢認為，所謂的優勢，是一種天性的關注力，是一種深入行為的邏輯。我們不一定能夠有意識的說出自己的優勢，但可以透過觀察自己的行為、分析直觀的反應來找出這個關注點。

舉例，當你的一名下屬跟你請病假，理由是兒子病了，你第一時間想到什麼呢？如果你即時由衷的反應是問候他兒子的狀況，這表示你是有同理心的人，善於關心別人；如果你立即想到要怎樣安排同事去填補請假者的工作，那你大概是善於危機處理的人。

巴金漢的意思是，我們即時的反應是誠實的，誠實告訴我們：我，最關心什麼呢？我們關心一事物，不一定會成為那事物的專家，但若然這前提都不能滿足的話，它無論如何也不會成為你的優勢。

當我們覺察了自己的直觀反應之後，下一步要留意的是「渴望」。問一問自己：有什麼事情是我最想做到、學會、達成的呢？我是否有想像到自己要成為一個怎樣的成功人士呢？我可以怎樣做，才能夠滿足自己的成就感？

「渴望」是我們尋找優勢的指標，指示我們向什麼方向進一步尋找，而下一個指標是「快速上手」。當一個事物能夠成為你的優勢，它會暗暗給你提示，那就是讓你比其他更輕易上手，更快掌握到它的基本操作。

於是，我們會留意到，某些人很容易記得生字的發音；某些人嘗試兩三次就能享受在滑板上嬉戲的感覺；某些人不用看說明書，就可以本能一般操控各式各樣的電器。

各人有各人的優勢，分別只在於我們有沒有找到那是什麼樣的東西，並好好發揮和發展。透過追蹤自己的直觀反應、渴望，以及上手程度，你找到了自己的優勢與長處嗎？如果這個方法未能夠幫助你，那我們再聽一聽被譽為「現代管理學之父」的彼