www.qitubk.com 奇兔電子書下載

深度休息，喚醒內在最好的自己

活用「間歇性心流」，找回寧靜與自在的能量，
讓專注力激發你的無限潛能與創意

趙又爽(조우석)——著
Loui——譯

所有的生命都有自己的節奏，
只要透過練習，找到生活中緊張與放鬆的平衡，
便能讓內在沉睡的可能性得以完全綻放，
活出人生的深度與無窮奧祕。

齊心推薦

李欣頻｜作家
周志建｜資深心理師、故事療癒作家
鄧善庭｜諮商心理師

간헐적 몰입 : 잠재력이 삶의 무기가 되는 에너지 몰입 혁명

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

간헐적 몰입 :
잠재력이 삶의 무기가 되는
에너지 몰입 혁명

深度休息，喚醒內在最好的自己

活用「間歇性心流」，找回寧靜與自在的能量，
讓專注力激發你的無限潛能與創意

趙又奭(조우석)——著
Loui——譯

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

前言

改變與成長的真正關鍵

如果要我從人生中選出一個最好的朋友，除了人之外，我一定會選擇「書」。

生性敏感的我在「考上名門大學就會幸福」的集體催眠下，度過格外辛苦的青少年時期。無論在家裡或學校，身邊的人總是拿我和無數的「媽朋兒[1]」比較，令我非常討厭不夠完美的自己。除此之外，還得鎮日拚命背誦《數學藝術》、《成文綜合英語》和《Man to Man》[2]，假如成績下滑，還要接受大家認為理所當然的學校體罰，使我的幼小心靈似乎隨時都會崩潰。

在我看來，人生當中應該有比名校畢業、吃好穿好更重要的事，但每當我想去追尋的時候，總會被視為「養尊處優的小孩」的任性發言，就像《花的希望》（*Hope for the Flowers*，暫譯）的主角「條紋毛毛蟲」，抑或《天地一沙鷗》（*Jonathan Livingston Seagull: The New Complete Edition*）中的「海鷗強納森」一樣。

也許正因如此，儘管小時候的我無法全然理解書籍的內容，還是特別喜歡那些充滿魅力的童話，宛如我自己就是條紋毛毛蟲、海鷗強納森……

我真的很想改變與成長，所以從小便很喜歡閱讀，只要是書，不論是漫畫、武俠小說或雜誌，我都不排斥，甚至把書籍當成沒什麼選擇權的青少年時期之唯一出口——以逃離現實的心態，抱持著「發揮一個人最大的可能性和潛力的改變與成長的真正關鍵究竟在哪」的疑問，期望總有個地方可以找到解答，因而一遍又一遍地閱讀。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

上大學後，我閱覽過的書籍來到一萬本以上，而且跨越各種題材，包含自我開發、成功學、領導學、諮商、靈修等，我不斷地尋找解答，卻很難找到明確的答案——就算找到了那些藏在各地的珍珠，依然花費了不少時間、精力、金錢與努力，才終於覺察將它們串連成一條珍珠項鍊的關鍵。

不是說只要擁有好的提問，答案總有一天會找上門嗎？就這樣，我在不斷追尋改變與成長的某一天，因緣際會透過「推書男TV」迎來「間歇性心流」這個宛如贈禮的關鍵字。

撰寫《深度休息，喚醒內在最好的自己》的過程中，我總算找出線索把之前尋獲的珍珠們一一串起，並發現一直以來不斷追尋的「改變與成長的真正關鍵」。

衷心期許毛毛蟲推書男化作蝴蝶後，於飛翔旅途中一點一滴串起的這本書，對各位來說，可以是如珍珠項鍊般的禮物。

希望各位讀者能透過此書，領悟何謂喚醒自己的偉大生活智慧，也就是「間歇性心流」——不再經歷非必要的不安和自責，找回讓身心狀態能夠安穩休息的權利。此外，希望大家不要只專注於單一腦區的應用，這樣才得以活用全腦（包括意識、無意識、潛意識），完全發揮自身潛力，一如幼蟲羽化成蝶，自由自在地飛舞。

午後暖陽下，隱約可見遠山的美好之平昌洞內某家咖啡館中

說書型 YouTuber　推書男　Co-Coach

1　譯註：「媽媽朋友的兒子」的簡稱，韓國人通常以此名詞比喻各方面皆很優秀的人。

2　譯註：此三本書皆是韓國高中生常用的教科書，前一本是數學類科，後兩本是英文類科。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

第 1 章

從「時間」管理的時代到「能量」管理的時代

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1 只留下「咖啡（Coffee）」的咖啡時光（Coffee Break）

我的妻子是咖啡狂熱者。當初買房子時，她甚至開出距離星巴克不能超過十分鐘的條件。

接下來要說的是她到歐洲旅行時所發生的事：奔波一整天後，妻子十分渴望喝杯沁涼的冰美式排解疲勞——套句流行用語，便是想「以咖啡因補血」。然而，當地卻找不到任何販賣冰美式的咖啡店。聽說歐洲人不時興喝這個從美國飄洋過海而來的奇怪咖啡變種——冰美式，他們比較喜歡點上一杯熱呼呼的義式濃縮，坐在露天座位，一邊翻閱書報、一邊享受「咖啡時間」。

以二○一八年的基準來說，韓國人一年的咖啡攝取量是三百五十三杯，幾乎可算是一天一杯了——只要是上班族，都會認同這個結果，畢竟上班時需要的咖啡何止一杯？星巴克年度銷售冠軍正是妻子與所有上班族的靈魂伴侶，同時也是本次造成問題的「冰美式」。這麼說來，找不到冰美式不光是我妻子一個人的問題，也是所有人都會面臨的問題了。

早上還沒完全清醒時來上一杯，咖啡因就會迅速竄入血液中幫助提神，然而，等到喝完咖啡後，必須馬上去做的事情卻是勞動……自古以來，茶和咖啡不是我們品味著香氣、享受餘暇的飲品嗎？但現代社會的我們卻只留下咖啡時光（Coffee Break）中的「咖啡（Coffee）」，將其做為工作中提高專注力與效率的推進器，這樣的結果不禁令人感到苦澀。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

我們需要重視「真正的休息」

來聊聊這個我們不怎麼使用的咖啡時光吧。我們對咖啡如此狂熱，但對於真正的休息時間（Break）又抱持著何種看法呢？

有著獨到生活目標的我們，自出生到成年，一直在想辦法達成永無止境的目標，生活得很辛苦：進入名校、找到有高薪保障的工作，接著遇見伴侶、買間屬於自己的房子，然後生小孩、教育小孩過著和自己相仿的人生。雖然每個人多少會有不同的選擇，但人類對於「穩定生活」的慾望往往會創造出類似的生活型態。

你是否有想過，我們曾在這種生活中適當的休息過嗎？理性、講求效率的人們總是追求穩定和富饒的未來。不過，若是就此畫地自限，我們將會忘卻自己是自然的一部分、是一種生命體，並且陷入危機之中。如果人生不以「我」為重心，而是以「目標」為主，那是很危險的。縱使畢業學校、工作、房子、家庭可以代表你寶貴人生中的一部分，但那些都不是真正的你。

《二十四小時社會》（*The Twenty-Four Hour Society*，暫譯）的作者——生理學家馬丁．摩爾－埃德（Martin Moore-Ede）博士便曾警告，生活不該毫無休息。他解釋，人本來就是在白天活動、晚上休息的生物。

可是，現代社會是什麼模樣？勞動和休息失去分界，如果體力允許，我們甚至可以工作一整天，遑論近年來遠端工作興起，狀況更是如此——工作與私生活的界線變得模糊，只要電子產品在手、可以連上網路，隨時隨地都能工作。

現在，我們一天之內就能到達地球的另一端，一大清早想進行海外股市交易也輕而易舉，但問題是——人類發展的技術早已超過自身所能負荷的範圍。馬丁．摩爾－埃德博士強調：「問題的核心在於，人類創造的文明和由大腦與身體構成的人體所需之條件存在著矛盾。」因此，

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

現代人必須改變錯誤的生活方式。

也就是說，我們直接忽視人類重新充電時必要的休息時間，不斷消耗原有的能量，只為了持續向前邁進。你能想像自己在完全沒有能量來源的狀態下持續前進嗎？如此一來，必然會出現倦怠（Burnout Syndrome），不光是工作成效，就連效率也會產生極大的問題。

唯有休息，才能補充耗盡的能量

行為心理學家吉姆．羅爾（Jim Loehr）與東尼．史瓦茲（Tony Schwartz）在《能量全開：身心積進管理》（*The power of full engagement*）一書中定義這種現象的問題「不在於時間，而是能量」——這個主張徹底動搖了我們長久以來認為「有志者事竟成」、「想要達成目標，只要投入大量時間和努力就好」的既定觀念。我們身處於「創意即武器」的工業四．o時代，是時候拋卻「時間」的概念，改以「能量」的觀點著手，省思何謂真正的成效和效率。

不管出門上班、工作、和朋友見面，抑或做家事、育兒，所有的活動都需要「能量」，但我們有從能量的角度認真思考過自己的人生嗎？要知道，能量終究會枯竭，但人類的所有思考、情感及行動，無時無刻不消耗著能量。當能量消耗在各種精神與身體活動上時，我們自然須藉由休息再次充電，才能繼續應付下一個活動。

我們的成就、健康、幸福取決於有效的能量管理，意即「取決於在既定時間內如何運用能量」，而不是一味硬撐——相較於時間管理，現今是「能量管理」更為重要的時代。

然而，大多數的人仍然認定竭盡全力是種美德：為了得到穩定的飯碗，從事符合眾人期待的職業，甘願沒日沒夜辛苦地勞動。得到工作以後，就算整日埋頭苦幹，想在上司指定的時間內完成交派的工作可不容易。每天隨便應付中餐，咖啡不離手，到了晚上還要喝酒消解堆積如山

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的壓力，毫無喘息餘地。生活當中，連思考內在的自然節奏的時間都沒有了，還把滿檔工作之間那短暫的休息時光用在社群網路上，並將快速耗盡寶貴能量一事視為理所當然，艱苦求生。人們誤以為這是竭盡全力，實際上只是掙扎過日而已。

所有的生命都有自己的節奏。你要知道，花朵盛開的瞬間之所以令人讚歎，那是因為發芽前曾度過沉默的紮根時期，而我們雖然學會像工蟻一樣辛勤工作，卻沒學到蟋蟀好好休息的方法。長遠來看，人類的生活是短暫的「沉浸和放鬆」的延續。要知道，在每個過程中完全體會喜悅和幸福才是真正重要的事。

雖然此前只是以開玩笑的方式帶過，但我還是想告訴各位，休息時間（Coffee　Break）只剩下咖啡（Coffee）的問題其實比想像中還要嚴重，不可等閒視之。假如你仍在辦公室加班，或是在圖書館裡和不可捉摸的未來奮戰，請務必好好思考一下——對自己而言，究竟何謂「真正充實的生活」。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2 讓生活留白的重要性

若住家與知名補習班位在同一個社區，應該時常可見顯眼的接送巴士霸占附近的馬路。這是一個令人哭笑不得的畫面，由此顯示大眾對教育有多狂熱，凡是在韓國接受教育的人對此場景絕對不陌生。

事實上，舉世聞名的未來學家艾爾文．托夫勒（Alvin Toffler）於二○○七年訪問韓國時，曾重炮批評韓國的教育：「韓國最讓人難以理解的，就是肩負未來重任的小孩所受的教育與時代發展方向完全相反。韓國的學生為了搶下未來不存在的工作，每天待在學校和補習班超過十五小時，浪費寶貴的時間學習不合時宜的知識。韓國目前這種從早到晚的教育制度，不過是在培養以前產業化時代需要的落後人才。」

距離艾爾文．托夫勒說出這番話已過了至少十五年，我們仍然看不出韓國的教育方式有任何改變——在以名門大學的學生為研究對象的採訪中，依舊問著「你一天花幾小時讀書？」這種老掉牙的問題。

投入時間苦讀而得到獎勵的孩子們不斷沿著類似的軌跡成長，因為他們認知到，這是在這個社會獲得成功的法則。當這些孩子長大成人、進入職場後，也會遵循小時候學到的方式「努力」工作——一大早出門上班，守在自己的崗位直到深夜。之所以會出現這樣的結果，那是因為我們早在懵懂無知的幼年時期培養出這種觀念，以至於人生被像樣的大學、公司招牌、薪資和獎金等物質與表面上的目標所吞噬。

不幸的是，我們並沒有學會好好休息的方式。來看看相反的社會型態吧。德國冥想家兼經營顧問尼可．斯特恩（Nicole Stern）透過《我想一個人休息》（*Das Mußе-Prinzip: Wie wir wirklich im Jetzt ankommen*，暫譯）探討了古希臘與羅馬哲學家的休息方式。這些哲學家們認為，什

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

麼都不做的時候，才是最適合開發人性和創意的時間，而且不可或缺。

我們熟知的蘇格拉底（Socrates）便說過無聊是「自由的兄弟」，亞里斯多德（Aristotle）更以「為了美好的生活，必須有優質的休息」來強調休息時間的重要性。羅馬時代的政治家暨哲學家塞內卡（Seneca）也認為休息時間是生活的必備要素，為了找到人生的解答，甚至撰寫了《論人生短暫：古羅馬斯多噶學派經典人生智慧書，關於心緒寧靜、時間與錢財》（*De Otio*），他在書中闡述休息是生活的必要條件，不僅能帶來生活的平衡，更是使人類免於失去存在意義的重要力量。

古希臘時代的人們覺得「保持工作與休息的平衡」是讓我們不斷反省自我存在的意義、盡可能發揮自身潛力及幸福活下去的條件。

行為心理學家吉姆．羅爾和這些希臘哲學家抱持著同樣的看法。他說，與常理相悖，長期專注於同一件事的方法其實是「定期擺脫專注」。換言之，專注在工作上和規律跳脫工作的能力極為重要。

現今已不再強調工時多寡，我們該重視的是工作品質——是時候改變思維，盡力把工作品質提升至最佳狀態，普及愉悅度日、使身心順應自然節奏的文化。

《用心休息[3]》（*Rest: Why You Get More Done When You Work Less*）這本書中，提到了進化論創始者達爾文（Darwin）的例子。他有一個知名的軼事是很喜歡晨間散步，尤其享受研究與休息之間的平衡，算是過得相當悠哉的研究者。

達爾文早起散步後，會待在研究室一．五小時左右，埋首於研究當中。九點三十分起，則會把時間用於寫信問候親友等私人事務。在這之後，他會待在鳥籠旁或實驗動物的圍籬裡，更認真埋首研究，直到中午再度出門散步。

結束一小時以上的漫長散步後，他會先吃中餐，然後繼續回覆數以

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

萬計的信函。下午三點時分，午睡個一小時，再度出門散步。五點三十分回到研究室，隨後和家人共進晚餐。

對我們來說，達爾文的作息中，算得上是在工作的只有三次各九十分鐘的時間。每天過著如此生活的達爾文擁有十九本著作，其中包括科學史上最著名的書籍——考察人類與自然，至今仍有諸多影響力的《物種起源》（*On the Origin of Species*）。

達爾文的一天不同於我們熟知的研究人員（只是整天埋首工作），相較之下，顯得既安穩又平靜，保有許多留白時間。他的偉大研究成果不是來自驚人的工作量，而是無數的休息時間。

不得不說，我們活在每個領域都以不同形態「過剩」、「過熱」的社會，身陷其中的我們往往過度忙碌：每天汲汲營營，馬不停蹄地讀書、工作，甚至以手中的智慧型手機頻繁上網，營造出就算是休息時間也不能休息的環境，這使得我們活在不做點什麼就會感到不安的世界。

人們雖然積極追求豐裕的物質生活，卻總是缺乏足夠的時間反省生活和休息，並在無法好好休息和集中精神的不安與空虛感之下，大大破壞能量的平衡。

反之，達爾文的生活是什麼樣貌呢？他熟知自己身心的節奏，以此為基礎將潛力發揮到極致，留下無數成就。他跟隨自然節奏泰然處世的生活方式，給了我們很大的線索，提示我們該如何破解「能量失調」這個難題。

3　譯註：完整中文書名為《用心休息：休息是一種技能-學習全方位休息法，工作減量，效率更好，創意信手拈來》。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3 努力的背叛

每當我們遇到成功減重、各種檢定合格、在自己的工作領域達到最高成就的人時，都會很好奇他們究竟努力了多久才成功。這裡說的「多久」指的通常是達到一定目標所需的時間定量。有些人短時間內便能達到目標，有些人卻要歷經整個成長過程才能完成。

在這樣天差地遠的「多久」中，我們時常犯下結構性錯誤，天真地「把他們的努力與投資時間畫上等號」，以為只要將成功者投資的時間套用在自己身上，就能一舉成功——從結果來看，我們經歷了很頻繁的失敗。

這個時候，我們自然會對失敗心生疑惑：「我明明很努力了，為什麼會失敗呢？」、「我花了這麼久的時間，為什麼還是失敗？」、「比我差勁的人怎麼會成功？」。

在現實生活中，我們面臨的似乎總是比我不認真的人考上了好學校、進入大企業、得到正職工作、坐擁高薪等情況。這不光是我的疑惑，也是大家的疑惑。到底是為什麼呢？長久以來所做的「努力」，怎麼會成為泡沫？為什麼努力總是背叛自己？

原因很簡單，因為你沒有找到「如何」創造工作品質的答案。我們可以從安德斯．艾瑞克森（Anders　Ericsson）與羅伯特．普爾（Robert Pool）合著的《刻意練習：原創者全面解析，比天賦更關鍵的學習法》（*Peak: Secrets from the New Science of Expertise*）發現線索。

重要的是「工作品質」，而非「工作時長」

「一萬小時的法則」是知名作家麥爾坎．葛拉威爾（Malcolm

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

Gladwell）的熱門暢銷書《異數》（*Outliers: The Story of Success*）中相當著名的概念：不管是誰，只要努力一萬個小時，就能達到專家水準，而且適用於任何領域。這點得到很多讀者的共鳴，使其躋身全球暢銷書行列。不過，隨著人氣水漲船高，一萬小時法則的真實性也引起了許多爭議。

一萬小時的法則是《刻意練習》的作者、一萬小時研究的創始人安德斯．艾瑞克森教授透過科學所證實的真相，但麥爾坎．葛拉威爾卻以自己的想法恣意編輯，錯誤解釋這個受到眾人崇尚的一萬小時法則。

麥爾坎．葛拉威爾聲稱：「登上各個領域中最高地位的那些人，他們不只是稍微努力，而是非常努力。」他解釋，如果沒有做到一萬小時的練習，那就無法成為某個領域的專家。然而，實際上，每個領域、每個人所需的時間其實並不一樣。不僅如此，艾瑞克森教授的研究遠比葛拉威爾所述的內容有更重大的意義——關於「休息」的相關探討。

從很久以前開始，我們便成為產業化時代下的教育的產物，而且相信成功取決於「花多久的時間把屁股黏在椅子上」。就算加班沒有太多產出，也像是一種表彰，最晚下班的人通常會獲得公司的禮遇。大家都以為只要努力得夠久，一切便會成功；假如努力了很久，仍然毫無成果，就會覺得自己沒有天賦或運氣不好，從此陷入絕望。明明大家都很努力，為什麼某些人獲得的結果總是比較好、其他人卻不行呢？

艾瑞克森教授以取得最高成就的專家們為研究對象，研究了三十年左右，從中探討出一萬小時法則的核心在於做得「多對」，而不是做「多久」。

也就是說，一萬小時法則的中心價值在於「找到對的努力方向」，而不是「一味埋頭苦幹」。如果你想在達到一萬小時的目標後成為最強的人，工作的方式與品質（也就是「時間密度」）的重要性將不下於時間長度。

艾瑞克森教授以「審慎講究的練習」來驗證這件事。正如字面之

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

意，練習不只是在消磨時間，你必須先慎重計畫工作、學習和休息的時間，然後精準落實每個細節，以達成遠大的目標。

你還記得自己水深火熱地準備大考或待業中的時期嗎？抑或你正在經歷那個階段也罷。當時的自己，或是正處於此階段的自己，究竟是什麼模樣呢？於我而言，那段殘酷的日子至今仍歷歷在目。凡是有目標的人，在那段時期都會很煎熬，整日苦苦撐在書桌及播放線上課程的螢幕前，甚至覺得吃飯、上廁所、睡覺都是在浪費時間，還會想盡辦法擠出每一分鐘，迫切地追求成果。然而，以些微差異創下成果的卻是別人——那些人正是高度專注、冷靜落實階段性目標、度過高時間密度的人。

說到底，關鍵在於你如何運用時間得到想要的結果。我想問問各位，你是否只是因為不安和壓力才一味地打發時間、毫無意義地浪費生命？

如果是這樣，你自然會疑惑該如何善用時間。讓我們再度回到艾瑞克森教授的研究。

跌破眼鏡的實驗結果

一九九三年時，艾瑞克森教授為了檢視規律訓練的效果，以小提琴演奏家為研究對象實施特別實驗，並於論文〈審慎講究的練習在取得專家表現時所扮演的角色〉（The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance）中發表相關結果。

他與兩名研究員一起進行這個實驗。首先，按照教授評比，將三十名柏林音樂學院的小提琴演奏家分成三組：第一組是預計畢業後會成為專業獨奏家、實力最優秀的學生；第二組大多是有望成為管弦樂團成員、實力不錯的學生；最後一組則是考慮在畢業後任職音樂老師、演奏實力最差的學生。此外，這些人開始學習小提琴的平均年齡差不多都在

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

八歲左右。

艾瑞克森教授相當仔細觀察小提琴演奏家的日常生活，還為此分發筆記本給柏林音樂學院的在學生，請他們記下自己在這星期內每個小時都在做什麼，然後請他們以指定標準，在一到十分之間替每個活動評分——三個標準分別是該活動對於精進演奏實力有多少幫助、有多疲憊、有多開心。

從艾瑞克森教授的研究結果可知，畢業後能夠成為專業演奏家的第一組與第二組，一週平均練習時間為二十四小時，而第三組則是九小時，僅僅是前兩組所花費的時間的三分之一左右——這點展現出絕對的練習時間對演奏實力有很大的影響。然而，更驚人的差異出現在練習時間與休息時間的安排。

這三十名學生全都認同獨自練習最有益於精進演奏實力，但也是最辛苦且難以樂在其中的方式。單日平均練習三．五小時的第一組與第二組學生，單次練習的時間通常不會超過九十分鐘。他們會盡量睡飽，集中於早上練習，並且有規律地休息。相反的，單日平均練習一．四小時的第三組，練習時間並沒有規律性，老是拖延時間直到下午才開始練習。

學生們選出的第二關鍵是「睡眠」。第一組與第二組學生每天平均睡眠時間是八．六小時，而想當音樂老師的第三組學生則是少了近一小時，平均落在七．八小時。此外，資料顯示前兩組比第三組更常睡午覺——想當音樂老師的學生一週平均睡不到一小時，想當演奏家的學生卻睡了三小時左右。透過此研究，艾瑞克森教授得到了「優秀演奏家會在專注練習之餘，讓自己獲得充分的休息」的結論。

工作與休息同樣重要

不光是小提琴等樂器演奏，我們經常聽到的「念書是耐力戰，工作

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

是持久戰」這種極其現實又正確的說法，也是同樣的例子。為了實現某個目標，我們必須發揮自己最大的力氣，而這自然會消耗許多體力——雖然碰到任何事情都不會被擊潰的鋼鐵意志力的確不可或缺，但意志力背後的堅實後盾是體力。

曾經連續好幾天熬夜趕報告、工作的人都知道，想在那段期間持續專注直到完成功課或工作是一件很困難的事。咖啡因的力量只能支撐一小段時間，短期內就能得到結果的考試、功課或急迫的業務說不定還能應付，但攸關人生的重要考試和關卡如同高塔需要長期堆砌，即使在短時間內傾盡所有心力去打造，也可能因為過於倉促，變成一座不知何時會倒塌的「沙堡」。因此，為了長期應戰，透過工作與休息兩者之間的平衡來管理自身能量可說是極其重要。

總而言之，艾瑞克森教授探究的「成為世界級表現者、世界最高成就者」之核心祕訣，可以概括成兩個重點：

① 審慎講究的練習。
② 取得休息和投入的平衡。

當你在身心十分舒適、並且達到完全專注的狀態後，潛能自然會被激發。如果持續保持此狀態，便可以體驗到靈光乍現的瞬間；重複同樣動作的演奏家或運動選手們則能在階段性成長的過程中，感受到爆發性成長。你可能會認為，這一切像是「禮物」突然登門而來，但其實這是這段期間你不斷督促自己、安撫自己，一再審慎、講究、細心、明智地用心去做後所得到的真實成果。這時，我們可以這麼說：「真正的努力絕對不會背叛我們。」

真正的努力指的是「間歇性心流」。間歇性心流並不會像魔法一樣，閃電般瞬間出現，然後給予你想要的東西。「間歇性」就如字面所見，指的是每隔一段時間「反覆」同一件事。所以，如果你創造出達成

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

間歇性心流的條件，同一件事就會反覆發生。正如前文所述，間歇性心流並非毫無努力就能獲得的驚喜禮物，但也不至於像聖誕老公公一樣罕見（只會在聖誕節出現）。

能夠完全激發潛力的間歇性心流一定要在滿足某個條件時才會發生。不管是工作、課業，還是休息、玩樂，都要審慎、講究計畫，把「活用能量」當作核心重點。身為 Restful Company 創辦人、史丹佛大學訪問學者的方洙正（Alex soojung-Kim Pang）博士說過，想要成為每個領域中的佼佼者，那就必須做到一萬小時審慎講究的練習、一萬兩千五百小時的刻意休息，以及三萬小時的睡眠。

「發揮最大潛能」旨在讓自己的成長幅度超越自身極限，令自己的可能性和生活品質接近最高境界——請竭盡全力活用我們所有的能量到達此境界。本書的目標正是希望透過間歇性心流，盡可能激發我們內在與外在的優質能量，然後幫助讀者善用此能量。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

4 激發天賦的魔法四小時

一天之中，你最常待在哪裡呢？如果是學生，應該是學校；如果是上班族，應該是公司。不過，「桌子前」想必是大家最常待的地方。相信有同樣經驗的人都會認同，我們全心投入課業或工作前，其實浪費了許多時間——確認一下昨天晚上的新聞，再看一下社群軟體，時間一轉眼就過去了。這樣說來，我們在一天二十四小時內，能夠完全專注的時間通常是幾小時呢？

依據前述的安德斯．艾瑞克森教授之研究結果，初學者一天大概只能專注一小時左右，受過一定訓練的專家則可以將時間拉長至四小時以上——不僅是針對小提琴演奏家的研究，就連西洋棋手和各類運動選手的研究中也出現了同樣的結果。艾瑞克森教授以「維持最高專注力的普遍極限」來形容這四個小時。據此，我們可知每個人維持在專注狀態的時間存在著限制，透過訓練則可將此時間拉長至每天四小時左右。

工時與績效不見得能成正比

方洙正博士在其著作《用心休息》中提到了有關專注時間的有趣研究結果。伊利諾理工學院心理學教授雷蒙．范．澤爾斯特（Raymond Van Zelst）與威勒．柯爾（Willard Kerr）以同事為研究對象，調查他們的研究習慣和日常生活。由於學者們的成就指標通常是發表論文，因此，雷蒙教授與威勒教授同時調查了這些學者待在研究室的時間，以及他們發表的論文篇數。結果令人訝異，本以為研究時間愈長的學者發表的論文愈多，事實卻與預想不同。

這些學者每週的研究論文篇數在工作十至二十小時的區間達到巔

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

峰，然後開始急遽下滑。換言之，一星期在研究室裡待了二十五小時的研究人員與待了五小時的研究人員，兩者的論文篇數其實大同小異——有些研究人員投入的時間甚至更多！

從該項研究中，我們可以知道每週工作三十五小時的研究人員，相較於他們每週工作二十小時的同事，其實只有一半的工作績效；每週工作五十小時的研究人員和工作三十五小時的研究人員一樣，績效皆呈下降趨勢。令人難過的是，一週花費五十小時以上進行研究的研究人員，其績效竟與工作五小時的同事一樣。研究時間超過五十小時之後，曲線就會不斷往下走——想當然耳，每週工作六十小時以上的研究人員是當中績效最差的組別。

這個結果著實有趣。我們無法單憑工作時間計算績效，日常生活也是如此。儘管在書桌前待了很長一段時間，但是我們無從得知這段期間究竟做了什麼、有多專注。最終，我們認知到工時並不能代表什麼，一切仍需成果佐證。

針對學生族群所進行的研究也呈現了一樣的結果。於喬治城大學資工系任職的卡爾．紐波特（Cal Newport）教授撰寫《優質大學生的學習指導書》（*How to Be a Straight-A Studen*t）時，一一訪問了美國名校哈佛、普林斯頓、麻省理工學院的在學生，他發現如果以學分為標準，優等生的讀書時數反而比分數較差的學生還要少——他們深知專注強度的重要性，並努力放大其效益，所以在準備考試或功課時，得以大幅減少耗時，卻又不會降低成效。

「專注」的前提：先擁有適當且良好的休息

過去曾取得卓越成就的人物，像是諾貝爾文學獎得主湯瑪斯．曼（Thomas Mann）、艾莉絲．孟若（Alice Munro）等作家，以及在全世界六十五個國家連載漫畫《呆伯特》（*Dilbert*）的作者史考特．亞當斯

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

（Scott Adams），他們的專注時間都是四小時左右。

透過這些例子，我們可以得知成敗取決於工作品質及完全專注的時間，而不是長時間做同一件事就足夠了。如果平庸的我們把一天的專注時間從區區一小時拉長到四小時，究竟會發生什麼事呢？

為了釋放所有的潛力，並且在這四小時處於完全專注的狀態，我們必須擁有適當且良好的休息——其核心重點正是維持投入和休息的平衡，意即獲得良好休息的人，其工作表現通常也會比較好。

偶爾工作不太順利、沒什麼進展時，最好暫時放下手邊的工作。比起執著於工作，不妨出門散個步。若是覺得疲憊的話，小憩片刻也不錯。等到恢復體力時，專注力將有所轉變，得以迅速投入工作。

常人一天僅專注一小時，難免不足以取得顯著的成果。因此，若是想在自己的專業領域追求傑出表現，關鍵就在於你多常把一天的專注時間拉長至四小時。上班族一天通常要工作八小時，假如能夠完全專注四小時，就有機會以一半的平均工時取得高水準的成果。

正如至今為止所觀察到的結果，我們是不是能夠持續專注四小時、激發內在潛力，端看我們能否在工作以外的時間適當休息，充分放鬆身心。諷刺的是，一直以來把讀書或工作當成生活重心的我們，增進專注時間的關鍵竟然是能否使生活達成平衡、與課業或工作保持適當的距離。一旦進入專注的狀態，這魔法般的四小時將成為讓我們跨越極限、蛻變成嶄新自我的美好時光。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5 消除職場和遊樂場的界線

我們在前面探討了休息的重要性，「好好休息」的定義很廣泛，其中最普遍的不外乎沉澱身心、悠閒地打發時間。然而，這裡說的好好休息、重新充電，不單單只是放鬆度過休息時間，在忙得不可開交的生活當中，若是想把消耗掉的能量再度補滿，最根本的辦法就是過得充實，所以我們需要培養興趣——興趣對我們來說，雖然不是很有建設性，但至少能為自己帶來充滿快樂與能量的時光。

休息和遊戲能有效提高專注力和創意

精神科醫師暨作家文耀翰於自己創作的《閒暇》（暫譯）中，借用拉丁語「Ótĭum」說明「帶給我靈魂喜悅的主動性休閒活動」。依他的看法，當行為本身就是目標、具有「自我目的性（Autotelic）」、而且無關乎結果或獎勵時，即屬閒暇（Ótĭum）——這個因為自己想做而做的行動能讓人感覺到滿足，可說是令生活充滿朝氣的重要活動。他表示，閒暇的強烈自我目的性對於提升人的專注力有很大的效果。

請想像我們正從事著自己最熱愛的休閒活動，不管是輕鬆的慢跑、繪畫或樂器演奏都可以，在這個沒有他人強迫、自己選擇去做的事情當中，我們可以感受到滿滿的喜悅，令人厭煩的日常也有了些許活力——在「創意等同於競爭力」的IT企業之間，相當重視這種閒暇。

位於矽谷的 Google 總公司 Google Flex 根本就是遊樂園，那裡完全投員工所好，專門為員工打造，就算稱為「夢想的職場」也不為過。

這家世界聞名的偉大公司，其辦公大樓中的體育館不僅有教練進駐，還有排球場、保齡球場、人工攀岩場、游泳池等設施。此外，腳踏

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

車隨處可見，方便員工來往各個辦公大樓，還會在休息室內準備各種食物、飲料及高級咖啡機，讓人分不清這裡是職場還是遊樂場。

事實上，打造這種突破性的職場環境是為了配合IT企業的特殊工作型態，盡可能提高員工的潛力與創意——企業藉由專家們的分析，在空間中融入了能「休息和遊戲」的設計。以結果來看，在 Google 上班的員工比任何公司的員工更有滿足感，得以完全專注於自己的工作。

前任 Google 首席副總裁強納森．羅森柏格（Jonathan Rosenberg）透過《Google 模式：挑戰瘋狂變化世界的經營思維與工作邏輯》（*How Google Works*）仔細說明了 Google 的遊戲系統與箇中原由。他解釋：「透過只有小孩才會去做的攀爬樹木或攀登繩索活動，可以建構員工的團隊精神。讀書社團絕對不能少，同時也有料理教室這類培養個人興趣的地方。另外，設有性格測驗或團隊問題解決小組、心理檢測室等，負責管理組織內可能發生的人際關係問題與個人壓力。除了工作場域，更安排了國家公園、小島、海邊旅遊等多元活動，並在公司內打造運動空間，當員工在工作中遇到困難時，隨時可以休息一下，開心進行各種運動。這些活動不單只有員工參加，連創辦人賴利．佩吉（Larry Page）和謝爾蓋．布林（Sergey Brin）也會一同參與。」

Google 的核心成員們強調，這樣的空間對於維持與發展 Google 的創意來說，可說是絕對必要的存在。

除此之外，還有一家公司和 Google一樣，因為其創新的辦公室文化聞名遐邇——它正是被《紐約時報》（*The New York Times*）評選為「全世界最具創新性的公司」、以「設計思維（Design Thinking）」創始公司著稱的設計公司IDEO。

身兼創辦人和董事長的史丹佛大學客座教授湯姆．凱利（Tom Kelley）相信，經營IDEO事業本身就像幼年時期堆雪球那樣，是個「令人開心的遊戲」。湯姆自認他不適合食古不化的傳統公司或組織文化，所以和哥哥大衛．凱利（David Kelley）一起開創屬於他們自己的事

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

業。

IDEO的辦公室和小孩的遊樂場一模一樣：裡頭有形形色色的桌椅，並於幾何風格的辦公室中擺滿圖畫紙和彩色鉛筆，員工們的腳踏車和戰鬥機螺旋槳等皆掛在天花板上，牆面到處貼著充滿員工創意的便條紙與照片。有趣的是，視野最好的位置不是主管的專用辦公室，而是全體員工都能使用的茶水間和資料室。

事實上，這家公司並沒有所謂的職位、組織、固定職務，員工可以選擇自己屬意的組長和專案，專注且自在地工作，因為創辦人凱利兄弟的信念是：「阻礙思考的話，就不會有想法了」、「熱愛待在公司的時光，抱持著清楚的問題意識之熱情團隊，才能創下最佳的成果」。

最近SK等大企業也引進了與 Google、IDEO相同的辦公室設計，致力於提供員工們休息和遊戲的空間——公司盡力照顧員工，讓他們在工作途中可以隨時休息、轉換心情、自在地思考，進而發揮更多的創意，協助公司成長。

這些世界首屈一指的公司為什麼會提供員工像遊樂園般舒適的休憩與歡樂呢？這是因為公司明白，相較於讓員工處在緊繃、敏感的狀態下工作，促使他們抱持安心又正向的心態、並以不同的想法看待工作，更能創造一番成績。此外，公司也開始領會到員工的能力與潛力是公司最重要的資源。基於這些原因，公司才會選擇在工作場域準備休息和遊戲的空間，力求提升員工的專注力與創意——現今，職場再也不是單純混口飯吃的勞動現場了，員工們在這裡吃喝玩樂和工作，將其融入個人的生活。

適當的休閒娛樂能創造工作績效

《玩耍：永不枯竭的創造泉源》（*Free Play: Improvisation in Life and Art*，暫譯）的作者斯蒂芬．納赫曼諾維奇（Stephen

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

Nachmanovitch）透過著作說明了「遊戲」對人類的生活多有意義。根據他的說法，人類雖然能夠藉由特定目標，在帶著熱情反覆或練習同一件事時獲得快樂，但「遊戲」本身就能帶給我們滿足感。

只要是體驗過遊戲的人都會有同感，玩樂時光總是特別短暫，原因在於它會讓我們忘記時間的流逝，完全沉浸其中。當我們完全投入一件事時，大腦會產生多巴胺，促進大腦活躍，不僅能提升專注力，還能完全激發創意。以這種狀態專注在工作上，當然會創下高成效——數一數二的公司之所以把工作場域改造成遊樂場般的休閒空間，正是因為他們注意到了這件事。

過去有「成人就是要嚴肅、認真地看待工作」的社會潛規則，這曾讓我一度以為「遊戲」是小孩才會去做的幼稚行為、成年人根本不會去做。文化學者約翰．胡伊青加（Johan　Huizinga）將遊戲的人類定義為「遊戲人[4]」，主張對人類來說，遊戲和工作同等重要——賦予最大專注力與滿足感的遊戲是人類基本的需求和權利。因此，自然地好好休息、玩樂的人取得成功的可能性會更高。

然而，可惜的是，我們如果不在 Google 或IDEO上班，其實很難得到集體的自我健康與心理管理，不過也不必因此灰心，最了解自身狀態的人絕不是同事、朋友、主管或公司，而是自己。你只要努力觀察自己的身心狀態，看看自己是否因為繁重的業務開始面臨倦怠，並且適時的恰當休息即可。

除此之外，可以思考有哪些工作以外的事能使自己感到愉快，或者親身體驗看看也不錯。希望各位可以去探究怎樣的遊戲能讓自己陷入忘我的境界，並觀察它如何幫自己充電。

從事和工作無關的事情（舉凡旅遊、閱讀、運動這類經典的休閒娛樂，或是電腦遊戲、露營等活動）時，沒有必要認為自己是在浪費時間，甚至因此感到自責，這就如同你不會把花在工作和組織上的時間當

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

作是種浪費——請別吝惜留給自己一點時間。

就像前面所說，這樣的時光對職涯或社會生活反而有確實的幫助，比如說，包含遊戲在內的休閒娛樂可以替我們的生活注滿活力，協助我們表現出「積極、有創意的樣貌」。持續處在這樣的氛圍裡，也會改變自身對公事與私事的態度，自然能擺脫妨礙專注、令人喘不過氣的雜念，得以自行主導現況和行動。

我們以為與工作無關的這些活動，累積下來的能量將是創造工作績效的一大動力。請切記，休息和工作一樣重要，遊戲可以賦予自己極度的專注與滿滿的喜悅。

4　譯註：Homo　Ludens，約翰．胡伊青加對「人」所做的概念化描述，同時也是一種社會科學的理論模型。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

第 2 章

間歇性心流的八個原理

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1 關於間歇性心流

「投入（沉浸）」，正如同字面的意思，主要用於形容全神貫注在某種事物上。不管從事哪種行業，都有機會完全投入到自身的職務中，但我想其中最適合用來說明此概念的行業應該是演員。當演員接到一個角色時，他們會對劇中遇到的人物處境和事件進行強烈的情感「投入」，彷彿「自己」成為了那個角色。此時，我們可以輕鬆、明確地理解「投入」這個單字。

米哈里．奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）教授藉由《心流的技術》（*Beyond Boredom and Anxiety*，暫譯）說明不只是演員，任何人都適用「投入」的概念。他所描述的「心流」，指的是當你極度專注做某件事時，便會忘記時間、空間甚至進入無我的心理狀態——相較於「投入」，直譯「心流」更能表現原本的意涵。

奇克森特米海伊教授實際採訪了經歷過最佳體驗的人們，當時他們一致表示自己「好像在天空中自由飛翔」、「感覺像是流水般舒適」——這正是好的能量貫通體內時，我們能夠直接感受到的現象，而且不會只發生在特定的人身上。

每個人都有過相同的經驗，當你在做自己喜歡的事情或和親近的朋友見面時，經常會忘記時間過了多久，可說是完全投入其中。體驗過心流的人認為，這是達到「全神貫注」的狀態——體驗「心流」時，既不會分心，也不會有其他想法，而且能在身心徹底清醒的情況下，與日常生活近乎完全隔絕，進入寂靜且完全專注的狀態。

奇克森特米海伊教授寫下了這些充分體驗心流的人所做的描述：

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

足球皇帝貝利（**Pele**）：「我感覺身體變得異常冷靜，該說是進入空蕩蕩的出神狀態嗎？一旦進入那樣的狀態，就算跑上一整天，好像也不會累。當時我確信，就算對手群起防禦，自己也能踢著球，一舉全數突破。」

世界西洋棋冠軍：「由於處於非常飄然的狀態，所以我感覺自己彷彿不存在。我有許多次這樣的經驗，在那種狀態下，我的手不再和我的身體有所連結——當下發生的事和我無關，我只是坐在那裡，吃驚地看著我的手，因為它自己動了起來。」

現代舞蹈家：「我迎來強烈的放鬆和平靜，一點都不擔心會失敗。那感覺是多麼強烈和溫暖！不禁令我想要展開自己，擁抱這世界。我感覺自己有股龐大的力量，足以完成美麗又高尚的事。」

攀岩家：「這是佛教所說的禪境嗎？感覺像是冥想或坐禪，追求著集中精神。如果能達到每件事自動完成的境界，即使不特別思考或行動，事情也會自然而然地完成。這樣一來，就會變得更加專注。」

詩人：「那是某種能量穿過體內的感覺，只是我不會去妨礙或阻擋它。當我下筆的時候，有股相當知性的能量會貫通全身。此時，專注和轉移並非由大腦控制，而是能量。隱藏在我內心的作家不受干擾，反倒是流水般寫下文字時，心流才算出現。你問我怎麼去妨礙嗎？腦海中出現想法時，自然就會產生妨礙。」

曾沉浸於育兒的母親：「和小孩一起做某件事或小孩學會一件新事物時，可說是生活中最令我感到滿足的時候，那樣的滿足感就和小孩自己烘焙餅乾、畫出令人驕傲的美術作品一樣。我的小孩也很喜歡閱讀，所以我會和他一起看書。當我們互相念給對方聽的時候，我感覺自己彷彿與這個世界隔絕，完全投入當下。」

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

奇克森特米海伊教授將心流的益處大致分為以下三點：

① 心流是卓越的原動力，能夠活用這點的人將擁有超乎常人想像的表現。

② 心流是創意的根源，能夠喚醒我們內在的潛意識，激發創意。

③ 心流是心理能量的根源，能夠消除身體的疲倦感或壓力。

其實天才與平凡的我們之間的差異，正取決於一天之中達到全神貫注的時間有多長。對於平凡的我們來說，心流並非刻意去做就可以達成的狀態，反倒比較像是難能可貴的幸運，偶爾才能經歷一次。相反的，對於天才來說，卻是近乎可以隨意進入的狀態。

本書之所以選擇使用「間歇性心流」一詞、而不是「心流」，原因在於兩者雖然同樣都是沉浸的狀態，但有「間歇性」的差異：「間歇性」在字典中的釋義為「每隔一段時間重複同一件事」。顧名思義，間歇性心流旨在「刻意重複進入沉浸的狀態」。我們在本書中把刻意規律地重複、盡可能激發我們的潛力的這種努力命名為「間歇性心流（Intermittent Flow）」，並藉由揭開這個天才如何達到專注的祕訣，試著將其運用在我們自己身上。

一般而言，「投入」這個詞彙已經充分傳達了「沉浸」的意味，卻忽略了除了真正的投入之外，非投入時間（毫無規律、懶散、無所事事的時間）及休息時間等讓人完全放鬆、留白的時間所擁有的重要性。老實說，對於無論如何都要遵守既定計畫、把勤懇當作美德的我們來說，休息似乎成了一種令人出現罪惡感、感到不舒服的事情。

假如不做點什麼，就會因此感到不安的我們，有可能達到徹底的休息嗎？「躺在沙發上滑手機或看電視」是一般上班族常見的休息方式，但這並非真正的休息，智慧型手機只會促使人類的大腦不斷運作——智慧型手機和電腦不僅無法讓我們獲得真正的休息，還會妨礙我們

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

進入真正的心流狀態。因此，我選擇了「間歇性心流」這個詞語，藉以強調在我們所處的環境中，積極平衡工作與休息、投入與非投入的重要性。

間歇性心流涵蓋了以下三種意義：

① 間歇性心流避開了拚命過頭的感覺，同時找到了專注於學習或工作（積極、能量需求高的緊張狀態）及休息玩耍（積極、能量需求低的放鬆狀態）的反覆規律，這意味著它能恢復我們本來的內在節奏。此外，在一味堅守長工時的韓國文化中，它讓我們不會感到沉重的罪惡感和負擔，得以自在地取得休息與工作的平衡。

② 真正的間歇性心流不只帶來身體的舒適感，還能使精神高度專注。

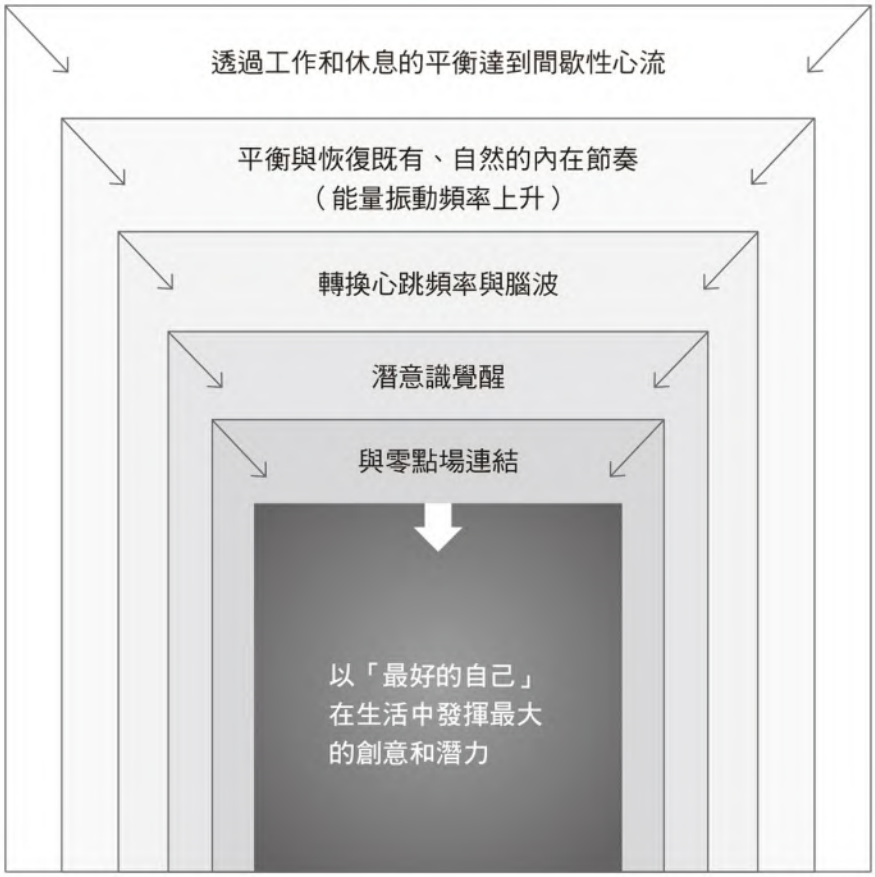
③ 只要創造出一定的條件和環境，我們就能在生活中反覆、持續體驗和享受間歇性心流。

為了幫助各位理解間歇性心流，我將間歇性心流的整體流程概要如下方圖表。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

間歇性心流的流程



間歇性心流是能夠讓人變得更聰明、更富創意、更幸福的黃金鑰匙。期待有更多人領悟間歇性心流的概念、原理和方法，得以在休息時間好好休息，工作和讀書時完全專注，進而創造卓越人生。

若是能形成這樣的正向循環，就沒有必要因為休息這件事而被不必要的不安和罪惡感所折磨了。每個人都有堂堂正正、自在休息的權利，唯有找回靈魂、精神和身體好好休息的權利，才能維持整個大腦的協調，進而學會活用潛意識、無意識、超意識等綜合意識，在日常中完全發揮自己的創意和潛力——如此和諧與平衡的生活才談得上是有智慧的幸福生活。

人們只有在深入了解箇中道理之後，方能產生信心，自在地將其應用在現實生活中。因此，我們將於接下來的內容一同探討間歇性心流的

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

八個核心原理。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2 間歇性心流原理一：太極

《易經》不但被譽為東洋的經典巨著，更是受到孔子、量子力學之父尼爾斯．波耳（Niels Bohr）、愛因斯坦（Albert Einstein）、赫曼．赫塞（Hermann Hesse）、歌德（Johann Wolfgang von Goethe）、葉慈（William Butler Yeats）、榮格（Carl Gustav Jung）等人的熱衷研究，它同時也是最近三星等大企業的CEO學習的經典書籍。間歇性心流的第一個原理，正是《易經》中鮮明描述的太極原理。

太極陰陽圖

太極原理做為宇宙萬物生存的根本法則，陰陽兩極彼此互補，缺一不可。唯有兩者共存時，才能算是一個完整的個體——《易經》的太極圖簡單明瞭地呈現出這點，而最能呈現太極原理和生活息息相關的例子，正是與我們的生命緊密結合的呼吸。

呼吸時需要吸氣才能吐氣，需要吐氣才能吸氣——萬一特別強調其中一方，將會發生嚴重的問題。我們的人生也一樣——生死緊密相連，形成動態平衡。有黑夜也有白天，動物和人由雌雄組成，原子則由帶正電的質子與帶負電的電子構成，雙方具有相反的性質，形成相互拉扯的動態平衡。

希臘神話中，以戰神阿瑞斯（Ares）與愛神阿芙蘿黛蒂

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

（Aphrodite）相遇並孕育出哈耳摩尼亞（Harmonia）的故事做為這種和諧和平衡的象徵——不得不說，意味著和諧和平衡的單字「調和」（Harmony）正是出自於此。

如果在陽氣旺盛的白天進行屬陰的午睡或冥想，將非常有益於改善健康和精神狀態——太極的原理是一門值得我們通曉、從而過上幸福與豐饒生活的重要學問。

榮格的得意門生瑪麗路薏絲．馮．法蘭茲（Maria von Franz）博士也在生活中善用了太極的原理。聽說她與室友在瑞士的屈斯納赫特（Küssnacht）同住時，要是其中一人獲得好運，那個星期就要負責倒垃圾。這是一個很簡單卻有效的行為，因為每當發生正面的事情時，進行打掃這類的工作能夠掃除伴隨在好事身邊的陰影，讓好事自然地延續下去。

太極的法則完整接納了我們本身的優缺點、光與影，賜予我們豐富的智慧，成為和諧的人。以下是相關範例。

「我很完美了！」這是結合白天鵝和黑天鵝、為藝術瘋狂的電影《黑天鵝》（*Black Swan*）當中的主角妮娜的最後一句台詞。她究竟是如何變得完美的呢？

芭蕾舞伶妮娜原本在天鵝湖表演中完美詮釋純真柔弱的「白天鵝」，導演卻突然提議要她扮演完全相反的「黑天鵝」角色——為了讓自己變成敢愛敢恨的黑天鵝，妮娜開始展露出內心的黑暗面。

電影《黑天鵝》是部經典名作，充分表現出兩極化的藝術家心理及人類內心的光與影。我們應關注在這部電影中，平凡踏實的主角承認內心有著連自己都不知道的黑暗面、擺脫「束縛自己的我」的情節——遇見光與影共存的「完整的我」時，便能同時感受到解脫和完整。

電影《黑天鵝》是榮格陰影理論的極佳範例。榮格以「陰影」（Shadow）一詞指稱存在於內心世界的黑暗面，以及自己不想承認的缺陷。人生在世，必定經歷過行為失控、虛耗光陰、把事情弄得一團糟

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的經驗，這是連自己都無法認同、感到厭惡的情況。

依據宇宙的基本原理——太極原理，人類擁有光的同時，一定也會有影子。榮格說，像隻瘋狂的野獸、無法理性接受的模樣也是其中一種構成自我的要素。若無法承認並接受這點，就不能成為完整的自己。他還解釋，承認和接納這個影子的過程是得到創意和正面能量的道路，並以潛藏創意能量的「寶島」來形容人類內心的影子和黑暗面——迪士尼電影《阿拉丁》（*Aladdin*）中巨虎洞穴底下藏有精靈神燈的情節，便象徵性地表現出榮格所說的「在我們內心的陰影中蘊含著創意能量和潛力」。

在《黑天鵝》中，妮娜就和自己飾演的白天鵝一樣，以純潔、端莊的樣子度日，但這樣的她卻突然開始飲酒、過著遊走在異性之間的放蕩生活。

她在正視內心黑暗面的瞬間，感覺到微妙的解脫感，並痛苦地接受了自己的陰影。然後，體驗到從內到外的「完整」。妮娜擺脫了過去代表自己的光明面，接納了自己的黑暗面，進而走向完整的自我——在承認自己不完美的剎那，赫然經歷了完美。

完美和完整並不代表毫無缺點——成為一個完整的人，意味著你的內心已經成熟，連黑暗與缺陷都能擁抱和接納。

榮格談到內在陰影時是這麼說的：「比起善良的人，我更想成為完整的人。完整的人擁有光明與黑暗兩面，陰影則是我們想忽視或隱藏的另一個面貌。」

分析心理學家羅伯特．強森（Robert　Johnson）認為發現和接納自己的陰影是深奧的靈修，這個修行本身就是完整自己的過程，光是這點就能顯示出這件事的神聖性。他表示，當靈魂與這個不期而遇的影子整合時，我們將能找到完整的人生，活出人生的深度與無窮奧祕。

因此，理解太極的原理對我們學會接納自己和自愛有很大的影響。承認和接受自己的缺點其實是件很困難的事。一般而言，人能夠輕

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

鬆承認自己的優點或強項，卻很排斥承認缺點或弱項。然而，當我們只特別強調某一面時，另一面就會走到陰影下一起成長。

根據太極的原理，我們的缺點或弱項會躲在陰影中，不知不覺成長茁壯，然後突襲我們。結果，我們莫名其妙地迎來更大的傷痛。因此，了解太極的祕密將有助於明智地避開生活中可預見的困難。

我們須根據太極的原理承認宇宙和人生的陰陽、光與影，並加以活用——不偏袒任何一方，不做「好或壞」的判斷，無條件接受真實的我、優點與缺點、強項與弱項。

這樣一來，在日常追求工作和休息、有為和無為的和諧與平衡時，將能感受到完整的投入，這時正是充分發揮內在可能性和創意的機會——把太極的原理當作基石，將能打造出間歇性心流的堅實基礎。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3 間歇性心流原理二：意識vs無意識vs超意識

電影《全面啟動》（*Inception*）講述了身為商業間諜的主角唐姆．柯柏（Dom Cobb）潛入他人的夢境，篡改想法和記憶的故事。

被柯柏入侵夢境的人會聽從別人的想法行動，而非本人的意志。主角透過潛入某人的無意識竊取資訊或使其商業判斷變得模稜兩可，藉以滿足自己的利益——這可說是一部明確表達出無意識對記憶與選擇有深厚影響的代表性電影。

我們在生活中經常面臨各種選擇，舉凡每天日常瑣碎的取捨到擇偶或決定職場等重大決定，其實都不例外。

大家通常以為自己凡事深思熟慮，但很多選擇就像電影演的那樣，其實是在本人沒有意識到的情況下無意間做出的決定。

意識與無意識

現代精神分析學創始人西格蒙德．佛洛伊德（Sigmund Freud）對於這點提出了很好的相關論證：「我做出某個決定時，必先仔細檢視其結果所帶來的優缺點。但真正的問題是，下決定的往往是我內心某一處的無意識。」

他提到，我們的內心多半隸屬於意識表面下的無意識領域，這種無意識占據了一大部分的精神世界，支配著個體的下一步行動——這代表電影《全面啟動》所描述的「操縱某人的無意識」的情節並非空穴來風。事實上，現代有許多行銷手法正是藉由科學的分析，靈活運用了人類無意識的特徵，甚至還因此出現了「無意識行銷」一詞。

重新回到佛洛伊德，他以冰山比喻人類心理結構的理論相當著名。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

佛洛伊德形容冰山浮出水面的部分是意識，而水面以下的是無意識。他說，我們的意識實際上只是冰山浮出水面的極小一角，而自覺以外的無意識則像隱藏在水面下的巨大冰山，遠大於意識。

針對無意識，分析心理學創始人榮格也提出了相關看法：「若是不將無意識轉化成意識，它便會決定我們的人生方向，而我們把這樣的結果稱為命運。」人類如果不想像個木偶一樣，整日生活在無意識之下，那就必須致力於將自己的無意識轉化成意識。

哈佛大學醫學院教授、創立近代心理學的威廉．詹姆斯（William James）則是如此描述無意識：「人類的無意識中，擁有撼動世界的力量。」

如果用一句話統整這三位的說法，那就是：「無意識對我們的生活有非常大的影響力。」

也有部分專家將無意識稱為潛意識。由於無意識的概念相當廣大，不同的領域、專家或學派都有不同的定義與見解，因此，學界截至目前為止尚未整理出統一的理論或概念，現在也仍在持續積極研究這個未知的領域。

哈佛大學商學院教授、無意識行銷的先驅傑若德．查爾曼（Gerald Zaltman）是這麼說的：「在人類的認知活動中，無意識的行為占了百分之九十五，有意識的行為僅有百分之五。」

維吉尼亞大學心理學教授提摩西．D．威爾森（Timothy D. Wilson）則是和查爾曼教授的看法一致：「人類每秒接收的資訊有一千一百萬位元組，其中意識能夠處理的容量約為百萬分之四，也就是四十四字元——我們的意識不過是冰山上其中一個小雪球。」

根據他們的觀點，我們一天當中僅有百分之一至百分之五的時間是有意識地按照想法和需求行動，剩餘時間全都是無意識的行為表現。據此，假如你是想要主導人生的人，應重新審視自己的行為是否單純出自於習慣。舉例來說，慣於在飯後喝杯咖啡、反覆被特定異性吸引、老

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

是犯同樣的錯誤等，這些都是明顯受到無意識模式的影響、但我們卻沒有意識到的事情。

假如我們能將這些無意識轉化成意識，也就是說，意識到自己的無意識模式，那又會變得如何呢？儘管我們無法把如同水面下的冰山那般龐大且難以理解的無意識全部轉化成意識，但還是可以盡自己所能多加自我反省，以擺脫木偶般的命運，逐漸貼近自己想要的人生。

我們有必要好好記住世界暢銷書籍《心靈地圖》（*The Road Less Traveled*）的作者、知名精神科專家史考特．派克（M. Scott Peck）所說的這番話：「我們本身具備的能力往往比自己相信的不足或更多，但無意識知道我們的真實面貌。倘若各位試著花時間努力理解自己，就會發現自己知之甚微的內心中那浩瀚的無意識空間裡，其實擁有無法想像的寶庫——問題在於，我們的無意識在任何情況下都比意識更有智慧。」

要是我們能夠領悟這個自己未曾察覺、卻已經對生活產生巨大影響的無意識，將會對人生十分有益。

綜觀多位學者與專家的說法後，統整無意識的十二項特徵如下：

① 無意識深受情緒影響。
② 無意識深受鮮明的形象、印象影響。
③ 無意識深受重複發生的事件影響。
④ 無意識無法分辨現實與想像。
⑤ 無意識沒有時間概念，意即無法區分過去、現在、未來。
⑥ 無意識無法理解否定句。
⑦ 無意識無法分辨是非對錯及真假。
⑧ 無意識在放鬆的狀態下會有顯著的效果。
⑨ 無意識會將所有的主語帶入第一人稱。
⑩ 無意識不會睡著。
⑪ 無意識的力量與意識一樣均衡、實質，而且擁有更多的智慧。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

⑫　人的無意識和他人的無意識緊密相連。因此，當一個人擁有強烈的想法時，會對身邊的人或環境產生影響。

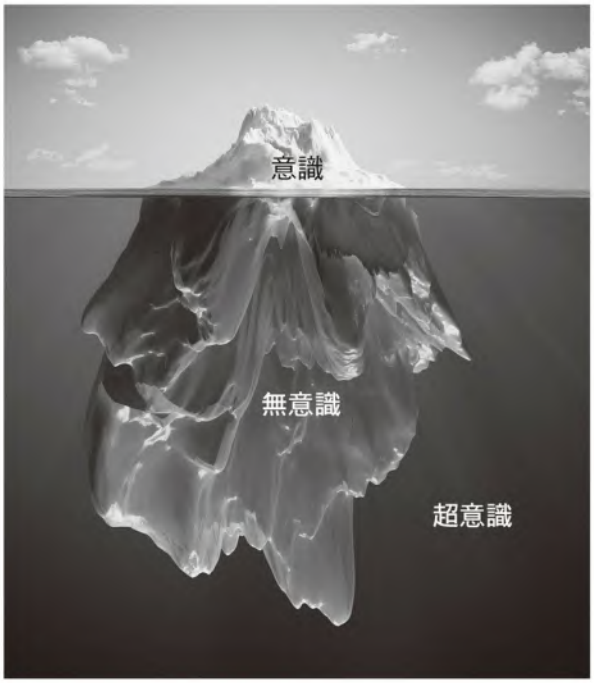
無意識並非某天突然冒出來對自己的行為和決定指手畫腳的東西，它融入了你從小累積的眾多想法、情感、經驗，並且形成規則——很多人會因為這種模式的影響，一輩子遭受固有觀念或偏見的束縛。

假若人沒有察覺到自己的無意識，便很容易浪費大量且不必要的能量，在不明就裡的狀況下重複失誤與失敗，始終無法得到自己想要的結果，或者在不清楚自己究竟想要什麼的情況下茫然度過一生。

因此，學會洞察內在無意識的消極模式，並且有智慧地接受它或將其轉化，可謂人生的必學課題。

超意識

接著，我們來看看被喻為漂浮著冰山的海洋——超意識。



www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

田坂廣志在其著作《運氣是可以鍛鍊的》中詳細解釋了人類的意識結構，內容如下：

★ 第一，個體的意識境界。
★ 第二，集體的意識境界。
★ 第三，個體的無意識境界。
★ 第四，集體的無意識境界。
★ 第五，凌駕於時間與空間之上的超意識境界。

換言之，「超意識」指的是意識和無意識之外的意識境界——人類處於超意識狀態時，將能與量子力學家所說的「零點場」（無限資訊與能量的起源）相連結。

我們欲藉由間歇性心流喚醒的正是超意識。一旦處於超意識狀態，便能與零點場連結。此時，思考能力、創意和記憶力將會獲得驚人的啟發，完全發揮本身的潛力和內在天賦。

田坂廣志指出，我們能夠透過與零點場的連結，活化直覺、預感、良機、共時性這類我們認為自己無法控制的領域，並在增強該領域後吸引好運。我會在〈間歇性心流原理八：零點場〉詳細說明這令人驚嘆的零點場。

凌駕於意識之上，以自身都未察覺的無意識與超意識為根本，並從新的角度來認識「我」的這件事，可說是間歇性心流極為重要的生活智慧。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

4 間歇性心流原理三：假我vs真我

我們偶爾會遇見各領域中最傑出的人，他們就像運動選手或藝術家一樣充滿天賦，不僅歷經無數練習，還達到世界級水準，成為所謂的「大師（Grand Master）」。如果問他們是在和誰競爭，十之八九會回答：「我自己。」他們就是這樣挑戰自我，直到突破自己的境界。

平凡的我們與這些了不起的人之間雖然存在著差異，但其實大同小異。人的一生中，最可怕的對手並不是每天和你爭名次的同班同學，也不是同期報到的公司同事，而是「畫地自限的自己」。準備重要的考試、減肥、晉升時，我們經常切身感受到自己的妨礙——我們的人生必須不斷擊潰來自自身的威脅與誘惑，克服每一個想放棄的瞬間，繼續前行。為了邁向人生的下一個階段，每個人都必須持續跨越自己所設下的障礙。既然如此，我們該如何戰勝這樣的自己呢？

徹底改變體育界歷史的提摩西．高威（Timothy Gallwey）寫下《比賽，從心開始：如何建立自信、發揮潛力，學習任何技能的經典方法》（*The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance*）一書。這本書可以翻譯成「從心學習的網球」，它說明了內心比賽的原理，不僅只有運動，還適用於教育、企業經營、醫療、音樂等領域。書籍內容正如書名所顯示的，它強調：在競技場內，相較於外在的比賽，內心的比賽更加重要。

按照提摩西．高威的說法，我們的心中其實共存著兩個自我（Self），分別是自我一和自我二：「自我一」是嚴苛的判官，主要擔任批判、決策和貶損的角色；「自我二」比較偏向我們本來的樣貌。由此可知，自我一是自我設限的本性。

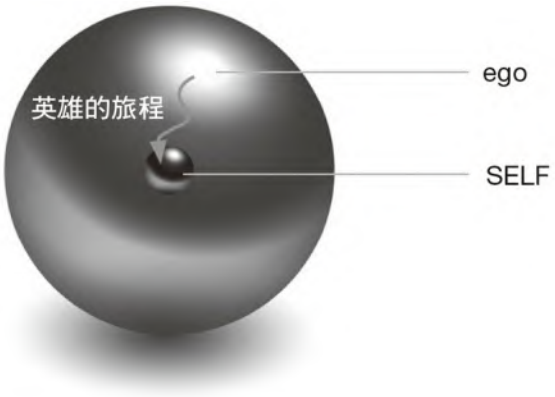
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

提摩西．高威認為，倘若我們阻斷內心的自我一模式、切換成接近原貌的自我二模式，無論是誰都不必費太大的努力，便能自然而然地學習任何事物——此時，我們的學習最有效率。

從各個文化圈的宗教和哲學中，都能找到與內心比賽的「自我一、自我二」之雷同的概念：儒教是小人與君子，佛教是假我與真我，猶太基督教則是舊人與新人。當人類試圖理解自我、追尋真正想要的東西時，需要先學會的概念便是「假我（**ego**）」和「真我（**SELF**）」。

接下來的圖和表格將協助你理解這個概念。



www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

預示「英雄的旅程」之範例

	ego	英雄的旅程	SELF
醜小鴨	醜小鴨		天鵝
哈利波特	窩囊的孤兒	→	偉大的魔法師
獅子王	可憐的獅子		偉大的王
駭客任務	平凡的程式設計師		尼歐：救世主
天地一沙鷗	海鷗們		偉大的海鷗
皮諾丘	木偶		人
灰姑娘	髒兮兮的女傭		公主
美女與野獸	野獸		王子
花的希望	毛毛蟲		蝴蝶
佛教	假我		真我
儒教	小人	→	君子
基督教（柳永模）	外人＆舊人（老我）		內人＆新人（新我）

誠如佛洛伊德的冰山比喻，能夠象徵人類精神架構的模型有很多種。本書為了幫助讀者理解，參考了榮格的人類精神模型，試著用球型簡單表現這個概念。

人類的一生就像球上的註記一樣，可說是一場以球面上的「假我（ego）」為起點，出發尋找球中心的「真我（SELF）」之「英雄的旅程」。

假如你想以間歇性心流做為生活的立基，那你必須如前所述，認清我們的內心存在「兩個我」的事實，體認人生最終目的是為了成為真正的自己——這點十分重要。隨著不同的「我」主導人生，人生也會截然不同。究竟是幸福、滿足的人生？還是因充滿不安、焦躁、散漫而導致的不幸的人生？端看這「兩個我」的決定。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

	以「假我（ego）」為中心	以「真我（SELF）」為中心
情感狀態	恐懼 不安 焦躁 挫折感 不幸 罪惡感 羞愧	快樂 愉悅 關愛 勇敢 幸福感 自在 自信
結果	不安定的心理狀態 散漫焦躁 容易動搖和衝動行事 肌肉緊張 不上不下的低成就	安定的心理狀態 高專注力 投入 肌肉放鬆 卓越的高成就
人生樣貌	不幸的人生	幸福的人生

上面的表格參考了大衛．霍金斯（David　Hawkins）博士的《現代人的意識指南》（*Reality, Spirituality and Modern Ma*n，暫譯），分別整理了假我和真我主導的人生樣貌。

被假我攻克的人生往往很空虛，因為存在著連本人也沒發現、無法滿足的慾望——彷彿穿了不合腳的鞋子，既不舒適又令人忐忑不安。然而，找到真我的人生是什麼樣子呢？打從心底了解自己想要的是什麼，並完全享受其中、活出自我——沒有比這更幸福快樂的事了。

其實我們從孩提時期就已經聽說過，我們內心當中存在「兩個我」的童話故事，比如著名的安徒生童話《醜小鴨》（*The Ugly Duckling*）。生為天鵝的醜小鴨從來就不是鴨子，卻因為從小在鴨群中長大，誤以為自己是隻「醜陋的鴨子」（假我），對自己有了錯誤的認知。就這樣，牠忘記自己是隻天鵝（真我），不斷尋求他人的認同，想盡辦法成為「美麗的鴨子」，不僅枉費心機，還吃盡了苦頭。直到牠好不容易撐過寒冬、長成天鵝，並在看見水中的倒影（也就是認清真我）後，才終於以天鵝（真我）的樣子展翅飛翔。這個故事蘊含著假我與真我的高深智慧。

假如我們像天鵝那樣誤會自己是隻醜小鴨，錯把假我當成真我，想

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

必也會為了變成根本無法成真的美麗鴨子，千辛萬苦地過日子吧？

要是我們將那些不屬於自己的外貌、學歷、職業、財產等全視為真我，配合別人的標準苦苦掙扎，過著假象般的人生，並把自己的人生全然交給別人，或者甚至連已經交給別人都沒發現，在這不斷虛耗的情況下，總有一天會面臨人生的難關。到時候，我們說不定會被深深的空虛感和突如其來的後悔所折磨，並失落地說出：「這不是我想要的。」

趁早辨明自己內在的天鵝（真實的自我），才能開始真正的人生。要知道，人生的目標從頭到尾不為別的，就是為了變成「真正的我」，以便過上真正幸福美滿的生活。

既然如此，我們該如何找回遺失的真我呢？

讓我們從喬瑟夫．坎伯（Joseph Campbell）所寫的英雄旅程敘事架構中找尋線索吧。比較神話學學者喬瑟夫．坎伯分析了世界各地的神話和傳說，發現這些冒險故事雖然所處環境不同，卻有一個共同點，他在著作《千面英雄》（*The Hero with a Thousand Faces*）中將其命名為「英雄的旅程」——主角離開日常，前往非日常的世界旅行，歷經各種苦難、成長茁壯後，再度重回日常，這是我們相當熟悉的架構。

這樣的英雄旅程故事跨越時代與空間，不僅是數千年前世界各國都喜歡的神話和傳說，也是現代人喜愛的《星際大戰》（*Star Wars*）、《魔戒》（*The Lord of the Rings*）、《哈利波特》（*Harry Potter*）等人氣電影和小說乃至電視劇中引起人類共鳴的故事原型。

由於「英雄」一詞，使得我們普遍認為英雄的旅程只屬於歷史上、社會上的偉大人物。實際上，英雄的旅程並不侷限於特定的人身上所發生的特別故事，任何人想盡辦法生存的故事皆屬之，也就是說——全人類在各自的人生旅途中，都能被稱為英雄。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

所以，喬瑟夫．坎伯是如此解釋人的一生：「人的一生就是英雄的旅程。所謂的『英雄』，就是憑自己的力量克服自我的人。所謂的『英雄』，就是走上自己的道路，找到屬於自己的『幸福[5]』（Bliss）、順著道路前進的人。當無數的人被巨大的世界潮流席捲、連生存的理由都

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

弄不清楚的時候，能夠對抗潮流，找到出生的意義，並走在別人不願意走的道路之上，才算是真正的英雄。英雄冒險旅程的目的地是你自己，你必須找到自我。」

結論是，英雄旅程的敘事架構無異於在人生中找到真我（SELF）的旅程。當我們從平凡的日常跨入陌生、格格不入、和以往完全不同的非日常時，我們將會有所成長——不安於現況、不斷挑戰、超越自己的人生，正是所謂的「英雄的旅程」，而這絕不是一件容易的事，所以被譽為「英雄」的旅程。

唯有察覺自己在無意間誤將假我當成自己、並且想要加以克服時，才能展開這趟艱難又有趣的冒險旅程，逐步邁向真我。像這樣，體認我們內心存在假我（ego）、真我（SELF）的事實，培養智慧和實力來平衡這兩個存在，便是達成間歇性心流的重要原理之一。

---

5 原註：天福、地福，包含敬畏之心、魅惑、神祕、喜悅之意。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5 間歇性心流原理四：取捨

「Less is more.」直譯是愈少愈好，稍微委婉的意譯則是——簡潔的事物是美好的。「極簡主義」這樣的人生價值觀在全世界引起巨大的迴響，原本主打單純、簡潔美學的文化思潮，現在則是被擴充解釋為捨棄不必要的東西，盡可能減少所有物、避免浪費，並且去追尋真正的人生意義——它屬於一種人生價值觀。

《極簡人生：擁有更少，讓人生過得更好》（*Love People Use Things: Because the Opposite Never Works*）的作者約書亞．菲爾茲．密爾本（Joshua Fields Millburn）與萊恩．尼克迪穆（Ryan Nicodemus）原本是只顧眼前的成功的上班族，不僅擁有人人稱羨的高薪，物質上也完全沒有任何不足的地方，但他們自白，即便他們表面上實現了一切，卻一點都不幸福——隨著慾望變多，痛苦也跟著放大。

一星期工作七十至八十小時不僅讓身體吃不消，緊張感、壓力和不安也日漸增大，更要承受憂鬱症帶來的心理痛苦。他們的人生看似擁有一切，但舉凡心理健康、熱情、真誠無私的人際關係等都千瘡百孔，儼然是空虛的人生——之所以會如此，全是因為他們以前對自己完全不感興趣、從未傾聽過內心的聲音的緣故。

後來，他們選擇成為極簡主義者。

他們先從身邊那些過去認為有必要的東西開始著手，並且發現其中多半不是自己生活的必需品，待整頓完身邊的東西後，他們發現自己的態度也隨之改變——他們決定花時間重新反思自己及真正想要的人生。

於是，毫無意義的生活開始有了生氣。他們脫離了只重視物質的生活，開始修復自己的人際關係，也關注起忽略已久的健康狀態。擺脫只

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

知消費的自己之後，他們開始充分反省真正的成長機會是什麼，自己又能為社會貢獻什麼。找到人生價值的他們總算明白「真正的富翁」的意義，並迎向了無法用金錢換算、多采多姿的人生。

他們在成為極簡主義者之前，和我們其實並無不同。雖然每天努力工作、努力消費，卻在不知不覺間本末倒置——為了能夠花得更多，滿足根本不會滿足的慾望，只能不停地賺錢。物慾的確沒有極限，但本身的資源有限，偏偏這些物質束縛著自己，而慾望最終成為肩膀上的重擔——儘管這一切並非人生的必要條件，我們依舊執著和渴望。

如此一來，我們將會遠離真正的人生價值，以及前述的真我。試著想像一下，在真我毫不知情的狀況下，無意間被對物質的占有慾和執念支配了自己的生活，並以假我的身分一輩子過著不幸、焦慮的生活——表面上看似充實，實際上卻空虛得令人感到諷刺。

無獨有偶，日本早在十年前開始流行名為「斷捨離」的極簡主義——以斷絕（斷）、捨棄（捨）、脫離（離）來表現「果斷拋棄不必要的物品、擺脫無謂的執著、把浪費在這些東西上的能量集中到自身的生活」之社會現象。斷捨離的開創者山下英子建議將斷捨離套用在人際關係和自己的人生上，以便使時間和人際關係變得更加從容，而這個觀點恰好和《極簡人生》的兩個作者相仿。

想在這個應有盡有的年代留白，乍聽之下是多此一舉，卻有其必要性。從前，我們只是一股腦地填塞，從不在意或關心是否該清空，無論是誰也不曾主動提及：學生時期，我們用知識填滿腦袋，之後用學到的專長與技術填滿戶頭，而拚命填滿的戶頭則為了滿足「他人期待的我」，通通花在房子、車子、名牌包上——我們這一生無限重複著這種無意識模式。

反之，留白是什麼呢？先看看自己周遭成堆的物品，接著重新思考其價值：過去真的需要它嗎？未來還需要它嗎？假如非必要的話，我為什麼要為了買這些而浪費如此多的時間和金錢呢？「取捨某件事物」其

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

實是在訓練自己分辨必要與非必要、適合與不適合——若確定不是真心想要的東西，那就可以拋棄它，避免浪費無謂的能量。再者，這個過程能使不經意流出的能量全數流向期望的方向。我們經由取捨，達到安定、愉悅的心理狀態，也準備好迎接正面、嶄新的事物。

春秋時代的思想家老子早以《道德經》中的「當其無，有器之用」告訴我們留白的重要性與填滿並無二致。戰國時期宋國的思想家莊子曾說過一個故事，有個人坐船時突然被其他船撞上，打斷了他的冥想，使他對來船發了很大的脾氣，卻發現撞上自己的其實是艘空船，因此有了很大的啟發。

《莊子》外篇〈山木第二十〉的空船故事述說了一個道理：「世上所有的事都是因為船上有人才發生——假如只是艘空船，沒有人會生氣得大吼大叫。所以，倘若能將渡江的船變成空船，我就不會和別人針鋒相對，也不會有人傷害我。假設我的船已經空無一物，但別人還是朝著船發火，那就是他們太過愚蠢——如果我的船空著，我就能享受別人生氣的樣子。所以，成為一艘空船吧，讓其他人得以擦身而過。」這個故事強調「捨棄充滿假我的船，根據自己本來的調性，以真我來過活」的重要性。

這裡說的清空並非什麼都不做，而是強調「超越阻礙自己的假我，以真我生活」才是人生中最重要的課題之一。

「捨棄物品」這樣簡單的功課不過是清空一切的微小開端，我們真正該清空的，其實是對於非物質的執著和負面能量。

如果想要變得自由自在，請先從身邊的事物開始整理吧。你將會發現，經常使用的東西和必要的東西並沒有想像中的多。還有，最好整理掉那些早已積滿灰塵、從來不感興趣、甚至根本早已忘記它的存在的東西。

捨棄對物質的執念後，你就會有餘力分享時間、能量與物質給珍視的人們，像是家人、朋友、一直在身邊支持自己的人。為了和他們累積

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

更多的親密度，你可以試著花時間向他們分享正向的經驗，送他們一些滿載心意的禮物。藉由一點一滴分享自己的時間、物質與能量，你會發現自己可以幫得上忙的地方日益增多——不僅只有親朋好友，還有餘力顧及其他需要自己的任何人，比如弱勢團體、流浪動物等。

請試著不和他人進行比較，多斟酌如何用才能、人脈等自有資源協助他人，並仔細思考身為社會的一分子，我們能夠在哪個領域盡上一份心力。如此一來，你會逐漸領會成就感是什麼，人生的意義又是什麼。只要逐步訓練自己多分享，將能脫離資本主義社會中無意間被物質慾望所迷惑的「假我（ego）」，漸漸靠近「真我（SELF）」。

有一個教授為了學習，拜訪了有名的和尚。和尚遞給教授一個茶杯，接著開始倒茶，即便茶水滿溢，他仍然沒有停下動作。待茶水流到地上後，教授開口說話了。

「大師現在在做什麼呢？茶杯不是裝滿了嗎？」

「很奇怪嗎？你也一樣。明明已經裝滿了，我還能教給你什麼呢？」

進入間歇性心流的基礎在於清空——想在填滿的狀態下達成專注，就如同想用裝滿的茶杯繼續裝茶的教授一樣愚蠢。假如身邊乃至腦海中，處處充斥著物品和雜念，我們究竟是要如何喚醒和遇見真正的自己呢？

各位務必謹記，要先清空身體和心中不必要的想法和壓力，才能順利走向間歇性心流——休息和放空的瞬間是讓自己進入間歇性心流的重要關鍵。因此，哪怕從今天開始也好，要是發現有東西正在吞噬自己，請把這些不必要的東西一一整理與清除，同時感受從中解脫的感覺。不僅如此，建議你也可以好好觀察內心清空之後所產生的變化。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

6 間歇性心流原理五：不費力的人生，最少努力

有句話叫做「加倍努力」。

老一輩的人認為，不同於自己的少年時期，現在的年輕人之所以求職不順利、難以爬到更高的階層，都是因為「不夠努力」的緣故，因此，年輕人以「加倍努力」一詞來批判、諷刺與指責老一輩的人想法過於天真——「加倍努力」隱含了韓國社會結構的問題與世代矛盾，不是一句能夠一笑置之、輕描淡寫的流行語。

難道我們真的如他們所說的「不夠努力」嗎？有時候，我們就算整天排滿讀書計畫，傾盡所有的努力，也會碰上完全不如預期的結果，不是落榜就是分數很差。雖然比別人更加努力工作，年薪卻凍漲，甚至被公司以為你是在裝模作樣。對於這樣的我們來說，真的可以單純說是不夠努力的緣故嗎？

他們口中的努力不是你應該努力的方向

世界級思想家暨醫學家狄帕克．喬布拉（Deepak　Chopra）博士的論述值得我們一看。他於自己的百萬暢銷書《人生成敗的靈性7法：讓一生圓融無遺憾的關鍵法則》（*The Seven Spiritual Laws of Success*）中說明了「最少努力的法則」：「假如仔細觀察大自然運作的樣貌，就能得知其中投入了最少的力量，也就是『最少的努力』。草不會費力生長，花也不會費力綻放。魚不會使盡全力游泳，鳥也不會拚命飛翔——這是他們的本性。

「地球的本性是像眼珠流轉一樣快速自轉，像要突進宇宙一般快速公轉。小孩的本性是燦爛地微笑，太陽的本性是燦爛地發光，星星的本

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

性則是閃閃發光。然後，人類的本性是輕而易舉地實現自己的夢想。

「印度的古老哲學吠陀，據悉是以『節省努力』和『少做多得』為原則。因此，實現願望的最終祕訣就是在不需要它的時候渴望得到它。當你不再執著於結果時，才能和阻礙你完成目標的一切事物進行切割。即便你的目標明確，支持你的力量也會等到你覺得幸福時才發揮作用——這是一個微妙的平衡問題，同時也是宇宙的奧祕。

「換言之，當你努力想在日常生活中實現某個目標時，心中的另一個自我就會開始妨礙這一切。如果你保持內心的平靜，把這份平靜當作力量的泉源，泰然處於夢想的潮流之中，得償所願的可能性就會更高——你所保持的平靜將會帶來平和。

「宇宙不費吹灰之力就能自然存在，原野裡的花草、天上的小鳥、大海裡的魚都是按照自己的本性活下去。同理，如果我們想要得到什麼，那就不該執著於結果，因為強求的努力只會帶來另一個自我的反撲。當你選擇順應自然的潮流、不經意朝著目標前進時，將更有可能實現夢想和目標。」

狄帕克．喬布拉認為，一如大自然的本性是自行學習與發展生存必要的能力，人類的本性也應該是用最少的努力來達成夢想。他還解釋，盡最少的努力來實現願望的祕訣正是「必要的不見得是自己想要的」，這句話意味著我們須避免過於執著工作上的成果或結果——一味執著於目標與結果，通常結果都不會太好。

我們早已經歷過多次太過執著於結果，因而導致期間無法好好專注，最終離目標愈來愈遠的狀況。狄帕克．喬布拉強調，我們必須警惕這點，因為這種努力方式反而會造成反效果，阻礙我們獲得想要的東西。

必須讀書的時候，必須工作的時候，抑或不喜歡做某件事但必須去做的時候（例如運動、做家事），總是會出現兩種互相衝突的心理——樂於去做的理性和討厭去做的心情屢屢劍拔弩張。聰明地調節這兩種心

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

理之間的緊張感，在兩者的拉鋸賽中找出細膩的平衡，便是他所說的幸福人生之重要技巧，而這同時也是有智慧地實現願望的祕密。

為了在忙碌的現代生活中找回遺失的幸福，我們必須學會擺脫犧牲現在與自我的責任感，不再持續強迫自己做些什麼、不再強求一定得達到目標，而且要放鬆身心，平靜地接受這個過程。即便熱情追求某件事物，也不用在意結果，只要沉浸在自己的每一天、舒適地過生活就好，這才是狄帕克．喬布拉所說的「不想要卻必要的東西」——換句話說，「最少努力」的要領就是「超脫想要的」。

這和老一輩所說的「毫不保留地用盡一切去努力」的那種「加倍努力」完全不一樣，只要持續這種超然的努力，自然有機會達到之前所期望的目標。

因此，如果你想要完全發揮潛力，達成想要的目標，那麼你必須先有不費力的態度——是時候停止不斷催促自己、逼迫自己了。唯有平靜的身心配合完全清醒的心靈，方能進入間歇性心流，而這也才稱得上是忠實呈現「最少努力」的原理。

如此說來，我們現在應該做的是好的努力，以「最少努力」的原則為基礎，而不是去做不好的努力，一味損耗身心。可能有人會覺得努力哪有分好壞，但比較兩者帶來的結果，以及自己的正向態度、幸福指數，絕對能發現箇中差異。

有智慧、有效率的努力才稱得上是「最少努力」

雖然說「最少努力」的原理是不費力，但請務必記得，絕對不能誤會成完全不需付出努力的意思。學習「最少努力」的原理時，必須特別注意，它的基礎是因果關係，也就是——沒有因，就沒有果。

生物學有個名為「閾值」的概念，指的是對某種刺激做出最小強度的反應。當你做某件事時，要付出的努力理所當然須大於該工作所需的

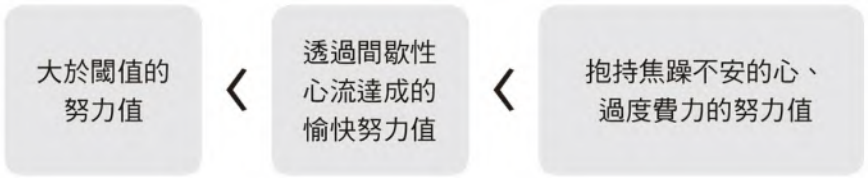
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

閾值。根據因果法則，想要得到成果，「超越閾值的努力」自是不可或缺——那就好比想要獲得花朵，就得播下種子，給予適當的照顧，但要是努力過了頭，成天充滿恐懼、不安與擔憂，甚至苦惱是不是長根了、根長得怎樣了，因而焦慮地不斷澆水或頻繁翻土，反倒會讓花受不了而死去。

我們做任何事也一樣，假如在付出超越閾值的努力後，依然感到戒慎恐懼、坐立難安，付出的努力就會淪為「不好的努力」，形成與我們努力的方向相反的阻力。因此，努力的時候必須著重於讓自己盡情沉浸在每一個瞬間，也就是享受過程本身，因為我們心中創造的情感會像電磁鐵一樣，吸引相似磁場的事物來到自己身邊。

日本數一數二的富翁齋藤一人曾提及「有智慧的努力」。他在《百分之一富翁的法則》（暫譯）中說到，成功完成某件事之前，事先體悟宇宙法則很重要。他強調，比起天賦或努力，首要的是了解這個法則。當你不得不做、以不想做的心態硬是讀書或運動時，雖然能在無意間產生意志力，卻會距離幸福人生愈來愈遠。所以，齋藤一人認為最好不要做這種錯誤的努力，因為這種努力如同划船逆流而上，讓你傾盡無數的努力和能量，成果卻往往微乎其微——划船所花的力量和水流的力量互相抵銷，徒然浪費我們的生命力。因此，齋藤一人強調我們應盡量在心情不錯的狀態下讀書或工作。



好努力的範疇

他指出，自己之所以能夠成為日本首富，核心祕訣正是來自於每天維持好心情、在身心平靜的情況下，某一瞬間突然閃現的想法。換句話

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

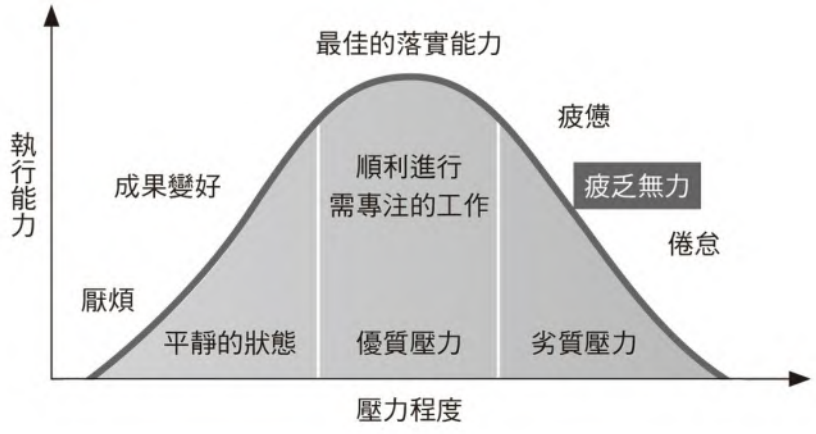
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

說，做一件事時，應愉快地付出大於所需閾值的明智努力，相信「一切都會變好」，並以放鬆、超然的心情等待結果出爐；如果對結果充滿焦慮和不安，只會招來反效果。這部分可以統整為「好努力的範疇」，相關整理如上圖。

這種努力的背後隱藏著一個關於壓力的祕密：任何事情只要付出了努力，多少都會帶來壓迫感或緊張感等心理壓力。

加拿大的內分泌學家漢斯．塞利（Hans　Selye）將壓力分成「劣質壓力」和「優質壓力」：「劣質壓力」指的是會導致現代人的身心出狀況，讓人無法承受的精神壓迫與不安；「優質壓力」則是利用適當的緊張感，提高工作效率與專注力的好壓力。比如說，在健身房忍受短暫的痛苦，以達到運動量時；考試期間專心準備考試，暫時不做自己想做的事，以取得好成績時。以上這些都屬於優質壓力。

美國心理學家羅伯特．耶基斯（Robert　Yerkes）和約翰．多德森（John Dodson）發現壓力等級和成果之間存在著倒U型的相互關係。假如達到一定程度的精神覺醒，落實能力便能提高；一旦超過界線、致使不好的壓力產生時，就會阻礙落實能力。



耶基斯－多德森定律
（Yerkes and Doson Law）曲線圖

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

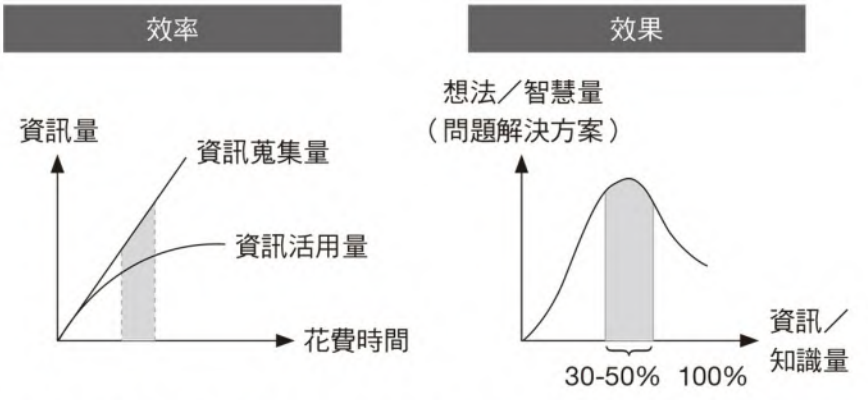
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

仔細觀察上面的曲線圖，我們可以看到只要努力維持適當的緊張感，就能取得好成果——更多的努力反而會導致疲憊感和無力，甚至引起倦怠。

煮泡麵的熱水只需要一百度就好，更高的溫度只是浪費。若是達到一千度，泡麵、甚至是鍋子都會燒焦。在實現目標的過程中，「一味埋頭苦幹」早已成為過時的成功方式，這種缺乏效率的努力，現今已經不能稱之為努力了。

我們必須認清成果並不是和時間的較勁，而是能量管理問題的智慧比拚——這是這個時代所需的新成功公式。我們應明白自己真正想要的方向，並做出相對應的充分努力，最重要的是——好的努力不會是折磨自己的過程，而是持續和自己對話、有所成長的時刻。挑戰自己、自我成長的努力總是令人愉快，接下來只要超然、放鬆地等待結果即可。

如同大自然遵循著隨時隨地都能取得最大效果的「少做多得」法則，我們人類身為大自然的一分子，也應該朝著減少埋首於工作的時間之方向前進，以便愉悅地取得更多成果，而這也正是間歇性心流的「最少努力」原理。



一味蒐集資訊或知識所做的努力，如果超過一定程度，反倒會使解決問題的效率下降。

資訊過多的盲點

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

7 間歇性心流原理六：能量投入

牙買加閃電——這是用來稱譽槍響後只需九秒左右便到達終點線的波特（Usain Bolt），他曾創下百米僅跑九．五八秒的世界紀錄，至今無人能打破。

我們時常看到「成功挑戰人類極限的人」的相關報導，從百米短跑的紀錄來看，無論是多有本事的選手，通常第一和第二的差距也不過○．一秒，完全是一眨眼的工夫——短短○．一秒的些微差異便決定了世界第一與第二。在田徑賽史上，紀錄從九．八秒更新到九．七秒足足花了二十年的時間。對多數人而言，這不過是轉瞬即逝的頃刻之間，但對某些人來說，卻是挑戰世界第一的珍貴時刻。

人類一直試著超越自己與他人的極限，不斷地發展文明，寫下突破極限與成長發展的人類史。然而，就算是被稱為「牙買加閃電」的波特，終究無法追上三．二秒跑完百米的獵豹，這件事彰顯出一個不可否認的事實——人類存在著生理上的侷限。

以宏觀的角度來看，我們的確擁有無限的可能性，但相對地，我們身心的能量也有其極限。據此，讓人生成功的關鍵就在於我們必須接受這兩種矛盾的真相，並且好好管理、調配我們身心的能量。正如先前多次說明過的內容，有效果且有效率地管理、補充我們有限的能量是「間歇性心流」的核心智慧。

人類潛能開發的世界級權威暨思想家狄帕克．喬布拉博士在《心靈的奇蹟》（*Creating Health*，暫譯）中針對啟發個人能量一事，強調了「活動」與「休息」兩個重點，主張若想要徹底啟發個人能量，這兩者皆是不可忽視的重要因素。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

大自然在休息與活動的循環中運作，而我們活在宇宙的脈動之中，動靜皆反映在光的波動、大海的潮起潮落等層面上，所有個體存在的呼吸都是休息與活動的交替下所產生的現象。

古印度經典《吠陀》（*Veda*）指出，森羅萬象是大宇宙，而人類是「小宇宙」——小宇宙（人類體內的細胞）在大宇宙（時間記錄者）創造的節奏中震動，調節身心的理智則負責關注其震動週期，在敏銳察覺變化之時，發揮最大的作用。換言之，宇宙的節奏與生物的節奏準確地相互呼應——這正是造物主的設計、人類天生的本性，亦是需要間歇性心流的主因。

地球上的所有生命體都有一定的「節奏」，比如說，地球以自轉軸為中心轉動，創造了白天和黑夜，或是圍著太陽軌跡轉動，產生四季循環——人類也一樣。

雖然我們活在名為「都市」的人工空間裡，但大部分的人還是按照自然的節奏生活：日出而作、日落而息。工作、休息、成長、老去——由於所有生命體（包含人類在內）的基因中都有既定序列配合這樣的節奏，所以我們務必要尊重這點，不過度緊張或濫用身體。健康成功的人士通常會在晚上充分睡眠，白天也會適時休息、悠哉用餐，他們早就習慣一早起床工作，避免太晚上床睡覺。

不過，現代人的生活模式大多是什麼模樣呢？違反自然週期已經是家常便飯，多數人苦於大大小小的慢性疾病，而熬夜工作的人體內出現了變化——腎上腺皮質分泌的皮質醇改變日常規律，腦下垂體分泌的特定荷爾蒙也有所改變。有些夜間工作者能夠習慣這種節奏，但多數人無法適應，使得生活節奏陷入混亂。如此一來，人體會迷失方向，變得更容易罹患傳染疾病，並承受著嚴重的心理壓力。

不只有人體的免疫系統與荷爾蒙，情緒也會因為自然週期變換而受到影響：每到秋冬，憂鬱症患者的數量便會增加。隨著日照量和活動量的減少，人們會變得既憂鬱又無力。之所以會如此，那是因為日照量的

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

緣故。當日照量減少時，人體會減少名為「褪黑激素」的荷爾蒙的分泌，而這有機會引發憂鬱症，也被稱為季節性情緒失調（Seasonal Affective Disorder）。由此可知，我們的身心和自然的循環、生物的節奏是有機的連結，無法分離。若是強行脫離這個過程，無論是為了什麼，都會帶來身心的痛苦，致使生活品質下降。

現代生活相較於從前，已經相對不受「自然」這一環節的影響了。身處於高科技發展社會的我們，可以自行調整時間，在想工作時工作，想睡覺時睡覺，隨時能吃想吃的食物，毋須考量季節。但是，人類違背自然所得到的各種戰利品，往往無意間成為浪費能量的因素。儘管不分晝夜都能移動和勞動這點帶來更多發展的可能性，卻也讓人身心受罪——這種自由打亂了我們的內在節奏，頻繁導致身心問題。

人類擁有的能量不會因為技術發達而增加，因此，浪費的能量反而更多了——人類文明的發展看似讓我們的生活更有效率，實則有著浪費我們的時間與能量的副作用。

我們普遍認為不分晝夜工作才能把握住所謂的「成功」，諷刺的是，成功的人、世界級領袖和企業家們都不是拋下一切讓自己一天二十四小時只顧著工作的人，他們會在休息時間安心地獲取充足的休息，該工作的時候完全專注於工作。簡單來說，他們是配合自然節奏、充分發揮自身潛力的人。

因此，是時候拋棄一直以來「只要埋頭苦幹就行了」的錯誤觀念，請停止漠視能量的品質與消耗方式，不要只是一廂情願地安撫焦躁不安的內心及虛耗光陰。我們必須不再以努力為藉口，放下執著、強求、罪惡感，傾聽自己內心的節奏，關注自己的內心世界——這種生活態度將讓我們的人生有所突破。

二十世紀初，量子力學揭示人類乃至世界的一切既是能量力場（Energy Fields），也是波動（Wave），能量連結了名為資訊（Information）的事實和所有事物。為了盡可能利用我們內在的能量，

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

透過已知的能量特性，培養能力讓自己能夠在緊張與放鬆的平衡下跟隨生命的節奏過活，可說是一件相當重要的事。

乘上我們的身心、靈魂中的能量流，像在衝浪一樣自由快樂地生活——這正是透過「能量投入」原理所打造的美好人生。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

8 間歇性心流原理七：共鳴

我們看到想法、興趣、嗜好、社會定位相似的人相互吸引並聚在一起時，通常會形容是「龍交龍，鳳交鳳」或「物以類聚」——隨著社群軟體日益發展，更是加速了這種現象。不過，這並不是人與人之間才會發生的情形。

所謂的「共鳴（Resonance）」，指的是不同的物品產生趨於一致的振動。以漢字來看，它有「一起哭泣和顫動」的意思。

例如，聲樂家的聲音振動與一旁放置的水晶杯振動趨於一致時，可以觀察到杯子出現顫動、甚至破裂的現象。試著回想一下學生時期上自然課時做過的音叉實驗，當你用鐵棒敲響兩個同樣大小的其中一個音叉後，另一個也會跟著發出聲響——這就是共鳴。這種共鳴會產生共振現象，意即一種振動和其他振動一致或趨於一致時所出現的反應。

十七世紀時，克里斯頓．惠更斯（Christiaan Huygens）偶然發現了共振現象。擺鐘發明者惠更斯擁有很多擺鐘，有一天，他發現所有的擺鐘在他沒有特意操作的情況下，全以同一個節奏進行擺動，使他感到非常驚慌。惠更斯重新調整了每一個擺鐘，令它們以不同的節奏進行擺動，但過沒多久，所有的擺鐘再次和擺動得最用力的擺鐘出現完全一致的節奏。

四周的擺鐘全部跟著最用力的擺鐘一起擺動，就是一種「共鳴」。我們的精神波動和這些擺鐘一樣，也會產生共振現象，因《祕密》（*The Secret*）等書籍而廣為人知的「吸引力法則」，便是源自於這種共振現象。

美國測謊機專家克里夫．巴克斯特（Cleve Backster）從人的口中採

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

集白血球細胞後，將該細胞與可以測出非常細微的電子訊號反應的測謊機連結，結果讓人相當吃驚。當受試者未受到刺激時，白血球細胞不會出現任何變化；當受試者看到刺激性照片時，細胞的反應會變得十分激烈，顯示出明顯的波動曲線——直到受試者不再觀看照片，連接著測謊機的白血球細胞才趨於平靜。

這項驚人的實驗並未因為受試者和細胞之間有距離而受到影響。在某一次實驗中，巴克斯特讓二戰時期曾加入海軍參戰的受試者觀看一九四一年珍珠港事件的紀錄片，當影片出現戰鬥機著火墜落的畫面時，受試者臉上有了情緒反應。令人驚訝的是，十一公里外的測量儀器指針同時出現了激烈反應，簡直就像是連接在受試者身上一樣。

再來看看其他相關實驗的研究結果。一九九三年，美國陸軍研究小組進行了一個實驗，想確認從人身上分離出來的細胞在距離遙遠時是否仍相互連結。他們取出人類的細胞和DNA樣本後，放進特別設計的裝置裡，觀察能否感應到數十公里外的樣本提供者的情感變化：他們讓樣本提供者觀看各類影片，感受各種不同的情緒。

他們觀察到，當樣本提供者的情緒出現強烈起伏時，遠方的細胞和DNA都會有明顯的反應，彷彿這之間存在著物理性連結。於是，他們把距離拉開至數百公里，實驗結果同樣出現如同一體般的反應。

每次實驗的情緒與細胞反應皆沒有時間差，可說是情緒發生變化的當下，細胞和DNA馬上受到影響——無論是共處一室，還是距離數百公里遠，都是相同的結果。

經由這個實驗，人類得知細胞和DNA透過能量場相互連結、交流，其影響力無關乎距離。同一時間，也證實了人類的情緒對活著的DNA有直接影響。

之所以會有如此驚人的現象，主要源自於宇宙的連結性。以下內容是與此議題相關的量子力學之「雙胞胎光子實驗」。

一九九七年，瑞士日內瓦大學為釐清宇宙萬物的相連性，進行了光

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

子實驗。研究團隊以相反的方向發射兩個具備相同特性的雙胞胎光子，每移動十一公里，就將它們個別分開，以便它們任意選擇方向。實驗結果顯示，兩者沒有一次例外，全做出同樣的選擇。按照現有的科學觀來看，兩個粒子處於分離狀態時，應無法交流。即便如此，它們依然表現得像是彼此存在著連結。

日內瓦大學研究小組負責人尼可拉斯．吉辛（Nicolas　Gisin）博士表示：「光子之間的連結過於強烈，這讓它們看起來像是同時移動。」不管距離多遠，兩個光子就像是一體的存在，始終一起移動。藉由這個實驗，算是證明了「世界萬物曾為一體、彼此相連」的事實。

透過這些驚人的實驗，我們理解到宇宙是相連的，而這樣的相連性會引起共鳴。總而言之，共鳴就是我們的想法、話語、情緒等能量波一起振動和相吸的現象。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

9 間歇性心流原理八：零點場

當今囊括全世界最優秀的創業家、創新企業家、億萬富翁等封號的現代頂尖企業家正是伊隆．馬斯克（Elon Musk）。

電影《鋼鐵人》（*Iron Man*）的主角東尼．史塔克（Tony Stark）是億萬富翁、天才發明家，有時個性古怪，有時又很真摯，是個擁有多重面貌的英雄。為了塑造這個獨特的角色，據說劇組大量參考了伊隆．馬斯克這位特立獨行的創新企業家，因此蔚為話題。

宇宙潛藏著無窮的智慧與能量

說到伊隆．馬斯克，我們一定會立刻聯想到電動車「特斯拉」。他曾說過，特斯拉汽車的名字取自於愛迪生（Thomas Alva Edison）一生的宿敵——天才發明家尼古拉．特斯拉（Nikola Tesla）。尼古拉．特斯拉雖然是思緒清晰的最佳發明家，卻因為與愛迪生在電流發展上有歧見，因而歷經了大起大落，被稱為不幸的天才。這樣的他，曾說過一句令人印象深刻的話：「我的大腦只是一個接收器，宇宙中存在著我們可以獲得知識、力量與靈感的核心——雖然我無法得知這個核心的祕密，但我知道它存在。」

特斯拉不愧是天才發明家，超前意識到宇宙存在著知識、力量與靈感的起源。除了特斯拉，許多在各個領域嶄露頭角的天才也提過他所說的「核心的祕密」。

約翰．卡魯．埃克爾斯爵士（**Sir John Carew Eccles**）（諾貝爾生理學或醫學獎得主）：「大腦不過是接受心靈能量的接收

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

器。大腦並非心靈的起源，反而是心靈控制著大腦，讓大腦像個收音機一樣，做為接收裝置發揮其作用——換言之，想法形同電波，大腦則是收音機。」

魯珀特．謝德瑞克（**Rupert Sheldrake**）（以「形態共鳴」〔**Morphic Resonance**〕理論獲得諾貝爾獎提名的科學家）：「大腦不是儲存資訊的圖書館，它只是能夠收發儲存在宇宙間的訊息而已。」

皮姆．范．隆美爾（**Pim Van Lommel**）（心臟科專家）：「一切資訊都是漂浮在宇宙中的靈魂所擁有——大腦只負責接收、使用、播放這些資訊。」

歐普拉（**Oprah Winfrey**）（《富比士》〔**Forbes**〕雜誌評選為「世界最具影響力人物」）：「世上存在著無比巨大且偉大的力量。如果一直連結著起源，那個偉大的力量就會激發我們內在的能量與能力。」

稻盛和夫（日本經營之神）：「『智慧的倉庫』存在於宇宙的某個地方。我們在不知不覺中拿出了儲藏在那裡的智慧，用來做為新的發想、點子或創意。」

愛德華．阿爾比（**Edward Albee**）（劇作家，普立茲獎〔**Pulitzer Prize**〕三次得主）：「創意來自無意識。我不會主動找尋創意，創意會來找我。」

拿破崙．希爾（**Napoleon Hill**）（成功哲學的巨匠）：「人類的大腦是一個接收器，接受著大自然這個巨大知識儲藏庫所發出的能量。藉由接收能量，人類得以清晰地思考。」

齋藤一人（日本納稅排名第一的企業家）：「宇宙的中心有無比巨大的力量，而且人類的內心與此中心直接連結——所有的智慧都在宇宙的中心。當你有不明白的事情或想解決的問題時，只要到宇宙的中心找尋智慧就行了。倘若突然有了靈感，那便是宇宙的

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

中心餽贈的禮物。」

榮格（精神醫學家）：「所謂的天才，能和宇宙意識順利溝通，從中獲得各種優秀能力。」

一如前面提到的「能量投入」原理所述，宇宙萬物是能量和資訊，而我們全都依照自身的頻率振動和發散，活在宇宙的振動中——這些宇宙萬物發散的頻率匯聚在一起，形成一個巨大的能量場。

科學家和精神醫學家替這浩瀚無窮的能量場（零點場）取了各式各樣的名字，像是「阿卡西磁場域」、「量子全息圖」、「真空」、「形態形成場」、「集體無意識」等。科學家解釋，這個能量場同時蘊含過去、現在、未來的面貌，它並非靜止不動，而是運轉不息、不生不滅的某種東西。

有趣的是，這個概念恰好和神學家所描述的「神」有異曲同工之妙。靈修者或神學家稱神為「空」、「無」、「合一」、「阿卡莎」、「思想空間」、「天空之書」、「靈界」等——這當中有個共通的描述是「超越時間與空間，存在於某一處，運轉不息且絕不會被創造或破壞的存在」，從這點可以看出他們講述的內容十分相似。

我們藉此得知，數千年來，人類在各自的文化圈使用各式各樣的詞彙來稱呼它，而科學界正努力趕上這個人類早已有概念、卻又無法完全解釋的東西。在靈學與科學相遇的世代，我們須跳脫物質與精神二分法的觀點，以能量模式為基礎，從綜合觀點來看待這件事，並明智地將其活用在生活之中。

包括諾貝爾獎得主達賴喇嘛、南非聖公會大主教戴斯蒙．屠圖（Desmond Mpilo Tutu）、動物學家珍．古德（Jane Morris Goodall）、前蘇聯總書記米哈伊爾．戈巴契夫（Mikhail Gorbachev）在內，共有六十多名世界領袖參與的布達佩斯俱樂部（Club of Budapest），其創辦人

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

暨同時入圍兩次諾貝爾和平獎的科學家鄂文．拉胥羅（Ervin Laszlo）曾說過：「古代人知道空間不是空的，那個空間至今仍然存在，而且是所有個體存在的起源和記憶。得益於高科技，我們才能重新發現他們有此洞察力——這種洞察力成為二十一世紀科學界的主要支柱，深深地改變了我們對自身與世界的概念。」

擁有無限能量的場域：零點場

由醫學兼哲學博士、世界級心靈導師大衛．霍金斯親自撰寫，曾獲得德蕾莎修女（Mather Teresa）大力稱讚的《心靈能量：藏在身體裡的大智慧》（*Power VS. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*）中，有這麼一句話：

「每個人的內心就像是連接巨大資料庫的電腦終端機，這裡的資料庫是指人類意識。雖然每個人都有個別意識，卻與人類的共同意識存在相同的內涵。資料庫（所謂的人類意識）屬於天賦的領域，只要是人就能連結這個資料庫。每個人出生時，就已經擁有連接此天賦的能力。資料庫中的無窮資訊，無論何時何地都能立即提供給任何人，可說是隨時做好準備。如果說這個發現足以改變個體和人類的生活，應該不會太過分吧？」

本書把這個能量場稱為「零點場」，定義它是「雖然沒有任何物質性的存在，但具有無限可能的能量與資訊的場域」。我認為以讀者的角度來說，這個詞彙與定義最易於理解以能量模式為中心的間歇性心流。

為了讓各位更加理解零點場，我用 YouTube 來打比方。

假設我們每個人都是一支智慧型手機，那麼零點場就是連結全部的人、形成巨大群體智慧的YouTube。只要對智慧型手機輸入正確的關鍵

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

字（與我們的振動頻率一致），隨時隨地都能連接集宇宙智慧和遺產於一身的宇宙 YouTube（也就是「零點場」），盡情使用其中的資訊。

集結著名企業家、學者、政治家等共同研討世界經濟的「世界經濟論壇（WEF）」主辦單位「全球議程委員會（Global agenda council）」評議員之一，同時也是「世界領袖會議」布達佩斯俱樂部的日本代表、管理者和領袖的心靈導師田坂廣志，在著作《運氣是可以鍛鍊的》中用一句話概括了零點場：宇宙無所不在的能量場。想要弄清楚能量場，必須先理解物理學所說的真空（Vacuum）狀態。

「真空」如字面所示，指的是沒有任何物質存在的空間。古典物理學認為，在什麼都沒有的空間（即處於真空狀態的空間）中，不僅沒有物質，也沒有能量。

然而，令人感到意外的是，量子力學家發現了一個驚人的事實：在最低溫度暨絕對溫度零度（也就是零點）的真空狀態下，並不是什麼都沒有，而是充滿某種東西——完全空曠的空間裡，存在的正是能量。

理論上來說，絕對溫度介於零度時，所有粒子應處於結凍狀態，無法動作。然而，他們卻發現在真空狀態下，粒子和反粒子[6] 在非常短的時間內以極快的動作不斷互動——量子科學家稱之為「量子真空」，量子真空裡有著足以孕育宇宙的巨大能量。

根據量子力學的說法，即使是一公分的空間，其潛在的能量也比現今大眾所知的宇宙之所有星星和物質能量的總和還要大。同前所述，蘊含著足以孕育宇宙的巨大能量的量子真空，當中有著被稱為零點場的能量場，而宇宙便在這個場域內，過去、現在、未來發生的所有事件全經由波動記錄成全息圖的架構，這就是零點場假說。

零點場假說主張，我們的內心在量子能階[7] 與零點場相連，所以能夠從零點場得到能量和資訊，同時也能傳送訊息過去。田坂廣志提出了三個論點來支持零點場假說：

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

① 零點場是宇宙無所不在的能量場。

② 零點場中記錄了我們生活的宇宙——過去、現在、未來的一切資訊。

③ 當我們的內心與零點場連結時，我們不但能看到過去和現在的事件，還能預見未來將要發生的事件。

田坂廣志指出，在我們的內心世界裡，存在著與零點場連結的第五世界——「超越時間和空間的無意識世界」。基於零點場有匯聚一切資訊的特性，故內心達到「超越時間和空間的無意識狀態」時，自然會產生凌駕於時空之上的共時性。

科學新聞工作者琳恩．麥塔格特（Lynne McTaggart）透過《場域：內心與物質相遇的地方》（*The Field*，暫譯）闡述了自己對零點場的想法。她認為，宇宙的一切以看不見的蜘蛛網相互連結，包含人類在內，都會與這個能量海洋交換資訊，而且我們的內心也會隨之運作。

如前所述，盡情發揮自身潛力的偉大天才們都能感受到自己體內的宇宙能量起源，並且知道該如何活用它。

與零點場連結，激發身體潛力與創意

對人類而言，大腦掌控思考、運動、情緒，完美又絕對。然而，天才所想的大腦卻是一個與個體以外的某個事物進行連結（比如自然或宇宙）、接收能量與資訊的接收器。

正如 YouTube 或臉書等社群軟體連結人類，進而形成超越個人智慧的巨大群體智慧，我們的大腦不會侷限於個人，因而得以與自己以外的某個事物（像是自己的無意識與超意識之外的宇宙深處）有所連結，讓我們有機會藉此獲得想法、靈感和洞察力，並且將其活用於自己的領

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

域，實現驚人的成果與目標——天才們和身為一般人的我們不同，他們不光是依賴自己小小的腦袋，還會連結零點場開啟更大的世界。

套用人類意識研究領域的先驅者喬．迪斯本札（Joe　Dispenza）博士撰寫之《開啟你的驚人天賦：科學證實你能活出極致美好的人生狀態》（*Becoming Supernatural:How Common People Are Doing the Uncommon*）的觀點，倘若我們將注意力從對象與物質轉到能量與資訊，也就是與零點場連結時，頭腦的每個部位便會開始協調運作——我們會在大腦實現這種整合時，感覺自己變得更完整。

另一個有趣的事實是零點場與心臟之間存在著關聯性。研究證明，一旦與零點場連結，心跳就會變得相對規律，不會處在興奮狀態，而是維持平穩。如此一來，我們的身體狀態就能維持一致的狀態——當心臟維持在平穩狀態時，大腦也會保持同樣的狀態。

與零點場連結時，我們的大腦會如何改變呢？我們會出現與平時截然不同的自我認同感。當我們專注於某件事時，人會變得與平時不同，但自己不會意識到這點，如果能從這種單純的專注階段再更進一步、達到沉浸和合一的階段，就會完全與零點場連結，突破平常的身心狀態。

脫離日常生活的腦波狀態 Beta 波領域後，在越過容易展現創意的 Alpha 波領域時，會進入Theta 波、Delta 波、Gamma 波狀態，接著與自律神經相連。當我們活化自律神經系統時，將增進心臟、大腦、身體能量場的一致性和完整度，不僅能恢復秩序和平衡，還能使全身以同一狀態行動，並以這種日常的「超越時間和空間的超意識」狀態連結到零點場。

我們可以透過零點場凌駕於時空之上，連結儲存在全息圖架構中的所有資訊。簡而言之，內心處在超意識狀態下，將有利於產生超越時間和空間的直覺及共時性——這是最大化我們內心潛力與創意的祕訣。

就像諾貝爾生理學或醫學獎得主約翰．卡魯．埃克爾斯爵士與世紀天才尼古拉．特斯拉所說的，讓我們試著把人類比喻為接收器這類的物

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

品吧。那就如同收音機調到古典音樂的廣播的頻率時會播放古典音樂，當我們調整到零點場的頻率時，靈感和資訊等龐大能量也會傾瀉而出。

同理，當我們透過間歇性心流找到節奏，平衡生活上的緊張與放鬆，使我們的生物節律與零點場的節奏趨於一致時，即可輕鬆地體驗到人生中最自然的投入感。間接性心流的終極目標正是讓我們定期與零點場連結，協助我們盡情發揮內心的潛力與創意。

宇宙萬物是互相連結的能量和資訊。如果零點場（能量和資訊的起源）確實存在，如何與其連結、從中獲得靈感和強大的能量，將是決定我們人生的最大關鍵。

藉由間歇性心流，可以將本身的振動頻率對上零點場，然後配合宇宙和自然的能量脈動發揮最大的創意，藉此將人生的潛力擴展到極限，過上自由自在且充實的人生。你不覺得光是想像而已就很棒了嗎？

---

6 編註：「反粒子」是相對於正常粒子的存在，其質量、壽命等都與正常粒子相同，但是所有的內部相加性量子數（比如電荷）都與正常粒子大小相同、符號相反。

7 編註：「能階」指原子內電子所能存在的量子態——電子只能在特定能量的軌道上運動，而這些具有特定能量的軌道便被稱為「能階」。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

第 3 章

進入間歇性心流的技巧

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1 補充太陽能量吧：陽光的禮物

我想，現在各位對於間歇性心流及其原理，已經有了一定程度的了解。接下來我們要探討的是，進入間歇性心流前究竟需要哪些準備。我們不可能為了得到機會，一味地在原地等待、毫無其他準備，畢竟光是枯等也顯得欠缺考量。這一章我將和各位說明讓身心進入間歇性心流的各種技巧。各位可以放心，這不需要花費太多金錢，也不是什麼厲害的方法論，只是單純列出了一些大家都能輕鬆照做的事情。

就讀研究所時，我時常帶著智慧型手機與筆電到大學校區的山上，一邊呼吸著山裡的新鮮空氣，一邊寫功課或讀書。某一天，我突然對這理所當然的情況感到非常神奇——明明沒有和其他東西連結，但我竟然可以透過插著電源的智慧型手機與筆電連接到看不見的網路，不只是下載資訊、看影片，還能執行各種文書工作。我驚訝的不是技術發展所帶來的便利時代，而是攜帶、使用智慧型手機與筆電的過程和人類這個能量體太過相似。

若想有效率地使用你所持有的尖端資訊科技機器，那你必須定期充電，以免電力不足，而且還要確認是否有非必要的程式無故消耗電量——唯有如此，才能迅速、有效地持久使用。如今，我們發現人類也是如此，必須定期補充優質的能量，而且還要避免非必要的想法或情緒無端消耗能量，才能度過完整、健康的人生。

若想進入間歇性心流，其祕訣在於將自身與有效且強大的能源進行連結，盡可能多補充並有效管理能量。這樣說來，最容易補充的能源究竟是什麼呢？很意外的，竟然是我們每天面對的太陽，也就是陽光。

來自陽光的贈禮

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

阿育吠陀醫學、虹膜診斷法等替代醫學專家安德烈．莫瑞茲（Andreas　Moritz）從小便與各種疾病搏鬥，隨後接觸了食療、營養學等自然療法，他十分強調陽光所擁有的巨大療癒能力，更於著作《陽光的禮物》（*Heal Yourself With Sunlight*，暫譯）中特別說明陽光的重要性。

如果失去陽光，地球上的所有生命體一天也無法存活。不僅人類，就連動物、植物，甚至是微生物都必須仰賴陽光維持生命。或許，正是因為每天早晨都會升起的太陽總是理所當然地高掛天上，因此很少人感受到陽光的重要性。

假如認真思考過，你會發現地球上使用的所有能量都是來自於太陽。陽光促使大氣與海流移動，蒸發海水、形成雲朵、降下雨雪。至於人類每天吃的食物，則是由光合作用產生的營養成分所組成，並經由食物鏈傳遞到人身上。我們可以這麼說，一切都是源自太陽的能量。陽光能夠製造氧氣與二氧化碳來調節溫度與濕度，令環境更加舒適。在東洋的陰陽五行說中，太陽最早現身；聖經裡，第一天創造的不是別的，正是「光」。

陽光由紅外線、紫外線、可見光組成。紅外線是目視可見的有色光之外緣輻射線，雖然無法用肉眼看見，但它有熱度——它能擴張我們體內的血管，使血液順暢供應，防止細菌入侵血液。除此之外，治療受傷處或緩解疼痛時，都會使用紅外線。

紫外線的殺菌效果良好，能幫助生成身體需要的維生素**D**——維生素D幾乎無法透過飲食攝取，主要由皮膚細胞中的　7-脫氫膽固醇（7-DHC）利用陽光中的紫外線轉化而成。此外，陽光也有助於腸道吸收鈣和磷，並且適當地儲存在血液中，以便強化骨骼。根據相關研究報告顯示，曬太陽可以增加百分之十五以上的鈣質吸收率。

安德烈．莫瑞茲認為陽光是身體的靈丹妙藥、大自然贈予我們最強的治療物質。他還說了，正是因為我們的祖先一直生活在陽光下，所以

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

才不會生病。地球上的萬物都是以太陽的能量為根本，因此，不曬太陽等同於不該出生在地球上，但諷刺的是，現代醫學與醫療產業仍不停地向人們勸告陽光所造成的危害。

他指出，這種錯誤的建議使得因缺乏維生素D而導致的病症開始蔓延，帶來了心臟疾病、多發性硬化症、骨質疏鬆症、第一型糖尿病、感染性疾病、免疫系統問題、憂鬱症、氣喘、癌症等各種疾病，奪走無數人的性命。安德烈．莫瑞茲也補充，科學界至今尚未理解陽光的驚人益處，而陽光會誘發癌症的證據也稍嫌不足。

真相和我們所知的常理完全相反。維生素D對我們來說，不只是很重要的營養素，還有助於預防癌症。哈佛醫學院發表在《美國醫學會雜誌》（JAMA）上的研究論文曾提到，他們以未曾罹癌的兩萬五千人為對象，進行了五年的觀察，結果顯示：維生素D是抑制癌細胞增生與轉移、預防繼發性癌症的藥物之中，最便宜且最容易取得的一種。簡單來說，維生素D的抗癌機制主要是促進細胞功能、抑制癌細胞生長、使染病細胞自殺、抑制新生血管形成（不讓癌細胞轉移），以利癌症治療。

倘若陽光對我們的身體來說是不好的物質，為何大自然還要讓我們依賴它呢？對於人類來說，陽光是不可或缺的存在，只要適當地曬太陽，便能增進健康，減少罹癌風險——大家都知道，在陽光較少的北半球上，癌症患者的發病率更高。

畢業於麻省理工學院的化學家雷蒙德．弗朗西斯（Raymond Francis），四十八歲時以國際顧問的身分活躍於業界，卻被醫院宣告死期，但他自行鑽研，憑藉高劑量維生素C療法等方式恢復健康，並以著作《關掉癌症開關》（*Never Fear Cancer Again: How to Prevent and Reverse Cancer*，暫譯）強調維生素D的重要性。

依據他的說法，北半球的人缺乏所有類型的維生素D，尤其是美國，大約有百分之四十的人口處於這種狀態，在冬天剛結束的時候還會增加到百分之六十。冬天時，感冒容易傳染的其中一個原因就是日照量

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的減少。當日照縮短、戶外活動減少時，其實會導致維生素D不足——維生素D不足時，免疫功能就會變弱，感冒機率也會隨之增加。

安德烈．莫瑞茲強調，陽光是治療範圍最廣泛的天然醫藥，並舉出瑞士醫學博士奧古斯特．羅利耶（Auguste Rollier）的例子來解釋這點。一九○三年，羅利耶博士於阿爾卑斯山海拔高度約一千五百公尺的地方，開設了使用陽光治療疾病的特殊醫院：海拔高度每增加三百公尺，紫外線強度就會增加百分之四，因此，在海拔高度一千五百公尺時，太陽的紫外線強度約比海平面高出百分之二十。多虧了這個選址策略，他的病患有了照射更多紫外線的機會。

二十年間，羅利耶博士治療了超過兩千例骨結核菌在骨骼組織增生所引起的病症及關節結核菌所引發的關節內感染，其中有超過百分之八十的病患痊癒。他發現「清晨曬太陽並搭配高營養價值的飲食」可達到最佳的治療效果，因此成為了當時的陽光療法名醫。

羅利耶博士最出名時，總共在三十六家醫療院所負責一千多個床位。他在治療肺結核、佝僂症、天花、尋常性狼瘡（一種真性的皮膚結核）等棘手的疾病時，同樣使用了陽光療法。不過，安德烈．莫瑞茲指出，陽光的療效雖然早已在醫學界得到證明，但羅利耶博士過世之後，製藥產業愈發興盛，陽光療法逐漸凋零，日薄西山。

陽光的正面效果並不僅限於生理疾病。讓現代人備受折磨的憂鬱症與大腦的荷爾蒙分泌平衡有關——當荷爾蒙失衡、特定荷爾蒙分泌過多或過低時，便會引發憂鬱症。

陽光在分泌幸福荷爾蒙、有天然憂鬱症治療劑之稱的「血清素」這件事上，扮演著舉足輕重的角色。若要產生血清素，便需要構成蛋白質的其中一種胺基酸（色胺酸），它在腸道中被吸收後，其中一部分會分解成血清素——在這個過程中，必定要有紫外線生成的維生素D。

陽光使用說明守則

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

陽光對於身心放鬆與恢復有很大的幫助，但也有幾個問題必須留意。以下是安德烈．莫瑞茲所提出的陽光使用法，提供讀者參考。

陽光使用法

① 適合做日光浴的季節是春天和初夏。若是在春天做日光浴，可以讓身體做好迎接盛夏陽光的準備。事實上，春天和夏天也是皮膚合成維生素D的時期——適宜時段是日出到早上十點，以及下午四點到日落。至於陽光不強的冬天，則是早上十點到下午四點較為合適。安德烈．莫瑞茲建議，影子長度大於自己的身高之前的陽光比較有效。

② 不要塗抹防曬產品，可以用天然蘆薈、初榨椰子油、橄欖油取代。

③ 最好不要在飯後一．五小時內曬太陽，以免妨礙消化及影響能量平衡。

④ 過度的日光浴會傷害**DNA**，反而有害健康。由於不同膚色所需的日照量有差異，因此，當皮膚開始轉紅時，最好停止曬太陽。

切記，白皮膚、黑皮膚等不同膚色所需的日照量並不一樣。因此，當皮膚開始轉紅時，應停止曬太陽。平時可多曬太陽，但長時間待在戶外時，應穿著能夠保護皮膚的衣服、佩戴帽沿寬大的帽子。

朝九晚五的上班族白天通常都待在室內的辦公桌前，由此可知，日照時間絕對不夠。然而，有些間接方法可以讓各位即使不外出，也能增加暴露在太陽下的時間，有效改善現況。如果想在室內享受陽光的恩惠，只要透過以下努力，就能在室內曬到更多陽光：

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

★ 裝設可透射紫外線的玻璃。
★ 打開窗簾讓更多陽光照射到室內。
★ 季節和天氣允許時，盡量保持窗戶敞開。
★ 多安裝和太陽光波長相似的仿太陽光燈。

人們大多以為日光浴只能在夏天進行，其實只要場地能適當遮風，寒冷的冬天也能享受日光浴。天氣晴朗時，打開窗戶也不失為一個好方法——據說安德烈．莫瑞茲住在寒冷地區時，同樣使用了這個方法。假如排斥曬太陽，可以試著一點一點地延長日曬時間。

如果很難找出特定時間做日光浴，每天在太陽下散步四十至六十分鐘也具有類似的效果。不過，這種程度雖然能獲得足以維持身心健康所需的陽光，但還是建議各位有空就幫「維生素D電池」充個電比較好。

安德烈．莫瑞茲從自己的經驗中發現，當影子長度大於實際身高時，紫外線的強度將難以生成維生素D，所以他建議盡量在那之前曬太陽。

進行日光浴前，為了除去皮膚殘餘的油脂，不妨先洗個澡，然後塗抹富黏性、能夠好好吸收太陽輻射的天然油，例如橄欖油。倘若使用防曬產品，皮膚就無法生成任何型態的維生素D。此外，結束日光浴後，最好使用清水洗澡，因為肥皂會把挾帶維生素D的油脂完全洗淨。

令人訝異的是，兩百年前已有賢者洞察太陽的力量。日本傳奇命學家水野南北以其著作《節制成功學》（暫譯）向體弱者提出建議：每天早上要特別仰望太陽。他說，太陽是陽的起源、生命的起源，仰望太陽可以讓身心更健康，變得更長壽。假如早上沒有得到太陽的能量，自天上獲得的元氣就會減弱，心神也會停留在不對的地方。水野南北早在兩百年前領悟太陽所擁有的偉大力量，著實令人吃驚。

本章節以深入研究陽光的安德烈．莫瑞茲所撰寫之《陽光的禮物》

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

為主軸，仔細探究了太陽能量的益處。

進入間歇性心流前的其中一個重點就是恢復身心。接受太陽的能量不僅完美符合這個目標，還有零支出的優點。不要畏懼在通勤、午餐時間走到太陽底下，畢竟，陽光可是從天而降的免費營養劑呢。

只要聰明利用陽光，避免濫用，陽光將成為各位維持身心健康、補充能量的絕佳拍檔。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2 與大地連結吧：接地

我從幾年前開始經營 YouTube 頻道「推書男」，頻道的內容主要是推薦能促進生活真正變化與成長、字字珠璣的好書，或者現今難以尋得、令人遺憾的絕版書籍。不知是否拜此所賜，我現在擁有許多訂閱者，甚至還認識了不少地球另一端的朋友，我們相互問候，交流著自身想傳達的各種故事。我在撰寫這本書時，透過 YouTube 頻道「推書男」接觸到的間歇性心流新知之一便是「接地（Earthing）」。

有一天，參與推書男蝴蝶學校（NAVI School）四年級課程「Life Changer 訓練」的夫妻、來自美國的牙科醫生克莉絲汀用 Kakao Talk 詢問我是否看過《接地氣：大地是最好的醫生，修復體內抗氧化系統，對抗自由基》（*Earthing: The Most Important Health Discovery Ever!*）。我抱持著好奇心翻閱了那本書和其他相關的書籍，對接地所具備的治癒力深感共鳴。我目前不但自稱「接地狂」，更親身體驗效果，致力於付諸行動。接下來，讓我們先來了解「接地」這個陌生的用詞所代表的意思吧。

「接地」意指在赤腳的前提下行走或坐在海邊等地方，抑或在身體與地球之治癒能量傳導裝置進行連結的狀態下睡覺或工作。根據接地理論，地球帶有極大的負電荷，當我們赤腳碰觸地面（接地）時，負電荷會透過腳底流入人體，同時將體內的有害靜電導入地球表面。接著，流入體內的負電荷會觸發全身的治癒機制。

在這個過程中，負電荷會中和自由基，抑制炎症發作——這是因為自由基碰到負電荷後通常會趨於穩定，不再對人體造成危害。接地時，土地裡無數帶負電的自由電子會進入體內，由於這種自由電子擁有治癒

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

功效，因此亦被稱為「生命自由電子」。如果脫掉鞋子，赤腳與地面接觸，生命自由電子就會像電流幫智慧型手機或電動車充電那樣，幫我們的人體充電。

最早確立「接地保健法」之相關理論的人，正是美國事業家暨電氣技術人員克林特．歐伯（Clinton Ober）。他在蒙大拿州（Montana）的比林斯（Billings）經營有線電視產業，事業正好時卻遇上健康問題，因而決定引退，踏上追尋人生終極價值的旅程。在旅途中，他無意間注意到旅客的鞋子，發覺大家原來都穿著絕緣的鞋子。

他以專業經驗推測，做為導電體的人體如果穿著與大地絕緣的鞋子，可能會對人體健康造成問題。為了確認自己的想法是正確的，他測量了身體在絕緣狀態下的靜電量，結果顯示室內的電磁波會提高絕緣狀態下的人體電壓。看到臥室測出最高數值的人體電壓後，他認為自己的失眠症狀源自於臥室的電磁環境。於是，他立刻著手製作能釋放有害靜電的金屬板，然後放到床上，躺在上面重新測量人體電壓。神奇的是，有了裝置之後，原本數值偏高的人體電壓明顯下降，最後趨近於零。

更巧的是，在他認真思考實驗結果的過程中，他不小心睡著了，睜眼時已經天亮。長達數年必須仰賴安眠藥才能入眠的他，終於好好睡了一覺，接下來的每一天也是如此。

憑藉這點，克林特得知接地療法有其特殊之處，十多年來，他不斷與科學家、醫生、電氣工程師、自然醫學醫師一同研究和進行臨床試驗，並於二○○九年將這幾年的研究內容整理成《接地氣》，目前這本書已在至少十五個國家出版發行。

我們平時所知的接地是，當閃電或短路等事故發生時，能夠確保機器與人體不會直接接觸電氣設備、進而引發電擊和火災等危險的原理：將設備的一部分利用導線連接地面，可讓地球這個零電位的巨大導體發生作用，促使成為一體的設備維持在零電位，防止事故發生。克林特從人體與地球的關係重新闡釋這個過程，使其成為一個新理論。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

正如克林特所想，人體是具備生物發電功能的精密電子儀器，細胞之間的訊號傳輸與神經傳導、經絡的運行等，都是在生物電的影響下發生。從這點來看的話，人體在血液循環等生理活動的過程中，必定會因為摩擦力產生靜電、漏電、電磁波等有害波長——如果不能適當排出這些物質，就會和克林特一樣，造成人體電壓上升，苦於失眠或其他疾病。

透過接地法的實踐，可見以下療效：

★ 生物節律恢復正常。
★ 睡眠品質通常會有所提升。
★ 增加身心能量。
★ 穩定神經系統，減低壓力，保持鎮定。
★ 增加心率變異性（HRV）。
★ 減少紅血球凝集。
★ 緩解發炎病因，降低或消除炎症相關疾病的症狀。
★ 減少痛症。
★ 防止老化。
★ 有助於適應時差。
★ 保護身體免受附近電磁場的潛在危害。
★ 加快高強度訓練或比賽後的恢復速度。

直到最近，依然有各種與接地相關的醫學研究出爐。二○二○年十二月伊拉克巴士拉大學醫學院海德爾．阿卜杜勒－拉蒂夫．穆薩（Haider Abdul-Lateef Mousa）教授發表了論文〈透過接地預防和治療新冠肺炎〉（Prevention and Treatment of COVID-19 Infection by Earthing）——這是世界首篇有關接地和新冠肺炎確診者的臨床研究論文，因而引發話題。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

韓國國內則有朴東昌博士致力於普及接地，不僅開辦「赤腳行走林間步道療癒學校」，還透過 YouTube 影片及文章分享洋蔥、牛奶、金魚、橡膠樹等對照組實驗，讓人能夠直接觀察接地法的效果。

親身體驗了接地強大治癒功效的我，經由「推書男TV」向訂閱者介紹前面所提過的《接地氣》，迴響十分熱烈。不只是美國、關島、日本等地的一般民眾，就連參與推書男蝴蝶學校三年級課程「書籍沙龍」的醫生、獸醫等醫學專家都親自體驗接地，回饋效果非常顯著。一如接地權威人士的研究結果，我聽聞了接地的各種驚人療效，像是迅速緩解炎症，讓吃了二十年血壓藥的人恢復正常血壓，以及迅速減輕長期備受折磨的交通事故後遺症等。

人類已經多久沒有踩著土地生活了呢？自從得知接地的祕密後，我再次領會尋找高價名牌鞋或執著於高層公寓是多麼沒有意義的事情——那只會使地球與人類的距離愈來愈遠。

對人類身心最好的能量是自然能量的振動頻率。每當你出現頭痛、消化不良、憂慮、恐懼或緊張時，請試著站在土地上或躺下來吧。無論是結束一天的工作，還是長途開車之後，都可以試著利用接地來平復心情，讓上肢、背部、臀部、下肢等身體不適的部位徹底專注於感受與大地的相遇——我們的小能量將與大地的巨大能量產生共鳴，進而補充健康的大地能量。

盡快找個附近的公園或山上打赤腳吧！若是有心理負擔，即便穿著襪子也要試著接觸大地。請到處走走，抑或摸一摸樹木或草地吧！這是補充大地能量、確切達成間歇性心流的好方法。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3 靈魂的養身之道：呼吸

利諾．米勒（Lino Miele）說過：「呼吸是最基本且必要的行為，它帶有神聖的本質。吐氣是走向隱藏的神，吸氣是從隱藏的神身上獲得靈感——呼吸即生命。」

很少有人會懷疑呼吸中的吸氣與吐氣不是維持生命現象的基礎，因為人們普遍認為，假如是生物，出生之後自然會呼吸。儘管呼吸是維持生命現象的基礎，但正如開頭引用的《阿斯湯加瑜伽》（*Ashtanga Yoga*）的作者利諾．米勒所言，呼吸亦有掌管我們心理與靈魂的力量。就像悉達多[8]（Siddhārtha）藉由呼吸得到領悟一樣，想要維持靈肉健康，管理呼吸實屬重要。

呼吸也是進行冥想和瑜伽時很重要的環節，不只是放鬆身體，也是穩定心理的必要階段。由於呼吸是感知並找回生命節奏的基本條件，因此，這對間歇性心流來說相當重要——只要改變自然呼吸的習慣，訓練自己全神貫注地帶著節奏深呼吸，將有助於整理混亂的身心。

史丹佛運動醫學中心的經理山田知生在《史丹佛大學最強身心鍛鍊術》一書中介紹了利用腹內壓的腹壓呼吸法（Intra Abdominal Pressure，IAP）。他指出，疲勞主要來自於「雜亂無章的身體中心所產生的身心不協調」，而解決這個問題的核心戰略便是「腹壓呼吸法」。藉由正確的呼吸，可以穩定身體的重心，矯正錯誤的姿勢，讓中樞神經與身體的連結保持順暢，自然能掌握「不使身體疲倦的方法」。

他提出的腹壓呼吸法是加強腹部用力的呼吸方式——吐氣時會把腹中的空氣完全推出來，使身體重心恢復直立。當身體挺直時，中樞神經將會被活化，降低身體負擔。當身體的每個部分回歸正確位置、呈現最

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

佳狀態後，造成身體負擔的不必要動作也會隨之消失。

隨著不必要動作的消失，身體機能會相對提升，進而降低疲勞與受傷的風險。簡單來說，只要確保身體各個重要器官在腹腔有足夠的空間，內臟自然會感到舒適，身體也能保持正確姿勢，維持健康。

正確的呼吸可以使雜亂無章的身體恢復平衡，並整理煩躁的思緒，而這同時也是進入間歇性心流的第一階段。

再來介紹一個簡單有效的呼吸法。耗時不過五分鐘或十分鐘左右，而且在任何地方都可以跟著做，可說是相當容易操作的呼吸法。

呼吸法

① 矯正姿勢：假如在辦公室，請坐在椅子上；假如在家，可以坐在地板上或躺下來。然後，請自然地挺直腰和脊椎。最理想的狀態就是脊椎自然挺直，同時保持放鬆，就像以髮帶綁住頭髮後，任其自然垂掛的感覺。

② 觀察自己的呼吸：平靜地觀察自己什麼時候吸氣與吐氣。請不要有任何想法，只需單純觀察吸氣與吐氣的過程。等到變得熟悉之後，試著感覺吸氣轉為吐氣、吐氣轉為吸氣的剎那。吸氣時，想像新鮮乾淨的心情與優質能量充斥全身；吐氣時，想像身心的緊張與壓力如同冬天殘留的雪在春陽下慢慢融化消失。

③ 想像喜愛的對象：不管是自己喜愛的人、寵物、場所、回憶或未來的美好想像，那都無妨。請試著想像喜愛的對象，充分感受自己此刻的心情與身體的感受。

④ 幫全身的細胞補充正能量：再次專注於呼吸。想像吸氣時，正能量從腳底蜷縮時會凹陷下去的湧泉穴一路衝到頭頂，然後於吐氣時，快活地滲透到全身的細胞。幾次呼吸後，愉快地結束深呼吸。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

呼吸法不是宗教人士冥想時的獨有行為，任何人都能做到。光憑呼吸就能帶來身心的放鬆與和諧，可說是簡單又效果極佳的方法。所以，先試著從獨處時開始調整身心的呼吸吧，呼吸可是改變我們自身能量的捷徑——間歇性心流正是始於各位鼻尖的呼吸。

---

8 譯註：《流浪者之歌》（*Siddhartha*）的主角。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

4 養成傾聽內在訊息的習慣：活用心臟智能

在埃及博物館和英國博物館中，永久收藏著古埃及人製作的《死者之書》（*Book of the Dead*）。《死者之書》是古埃及時代的人死後與屍體一起埋葬的卷軸，主要用來做為死後世界的指南，其內容以圖文構成，當中包含神秤量死者心臟和羽毛的重量的場景。倘若心臟比羽毛還重，鱷魚頭的阿米特（Ammit）就會吃掉心臟，隱喻死者來生失去保障——或許他們認為，心臟記得那個人一生當中發生的所有事情。

據說，東方世界的印度或中國把心臟當作內心的所在。很多人都知道，印度經典《法句經》（*Dhammapada*）稱內心的根本是心臟，而中文的「心」是模仿心臟模樣的象形字。

十九世紀末，在研究人類思維與行動的心理學成為精神科學領域的其中一門學科之前，無論是東、西洋，都已針對內心與心臟之間的關係研究多時。由此可見，心臟對人類的生活具有遠大的意義。

直至今日，研究仍未停歇。位於美國加州的心能開發學會（HeartMath Institute）是研究心臟與大腦連貫性的心臟科學權威機構。為了尋求安定的生活，他們從一九九一年起便著手研發各種值得信賴的科學工具，以便找出心臟與內心之間的連結點，並且加以強化。在不斷投入研究之後，心能開發學會決心讓大眾認知到心臟所擁有的獨立直覺有多麼重要——它能協助每個人找到身體、精神、情緒上的平衡。於是，他們透過許多媒體與出版品廣泛宣傳各種研究結果，告知大眾如何和心臟保持良好溝通，維持生活平衡。

以下段落統整自心能開發學會創辦人杜克．齊德瑞（Doc Childre）與霍華．馬汀（Howard Martin）合著的《HQ：心能量開發法》（*The*

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

Heartmath Solution）及喬．迪斯本札博士的《開啟你的驚人天賦》書中有關心臟研究的重點內容。

心臟是生命誕生過程中，比神經系統和大腦更早發育的器官——做為中樞，它不懈地使血液循環周身，以維繫生命。然而，研究發現人類除了大腦之外，還有一個由神經傳導物質、蛋白質、支持細胞等複雜的組織所組成且裡頭的神經元數目多達四萬個以上的「心臟大腦（Heart-Brain）」，而且這個心臟大腦的複雜程度僅次於我們的大腦，它可以獨立行動、學習、記憶，也能面對生活。

另一個研究結果則是——心臟所產生的電磁場會傳遞訊息。心臟產生名為「心搏」的電能後，會把我們接收的所有訊息以脈衝形式連同血液一起傳達給身體的所有細胞，創造能夠互相交流的體內溝通語言——當數兆個體內細胞感應到這種波動時，會根據狀況進行應對，迅速依心臟的指示行動。

人體產生的電磁場中最強大的就是心臟的電磁場，相較於大腦的電磁場，強度超過五千倍。因此，就算遠在兩百至三百公尺之外，也能以精巧的探測器測量到心臟感受到的強大情緒所產生的能量電磁場——不只有自己，就連其他人也能感受到。正是因為這點，心臟跨出生物學，走進了物理學的世界。

心臟與其他器官的另一種溝通方式是經由內分泌系統所產生的化學物質進行交流。心臟中有種胜肽荷爾蒙是賦予動機的原動力，如果我們無法從自身的行動中感受到價值或目標，就會失去動機——即便已經開始行動，也很難持續下去。藉此，我們可以說，發揮自身卓越能力的決定性關鍵不在頭腦，而是「心臟」。

這種來自心臟的強烈動機，不僅為人類的創意與獨創性開啟新的可能性，更是讓我們積極追求創新，不斷尋找成長、學習的機會，並協助我們培養與他人產生共鳴的能力，保有一貫的內在價值與熱情。此外，心臟有助於我們以直覺體會生活與工作中最重要的事是什麼。心臟宛如

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

雷達一般，不但可以尋得尚未發現的重要任務或新機會，還可以偵測到內在的洞察力。

蓋瑞．史瓦茲（Gary Schwartz）博士與亞利桑那大學的同事針對大腦與心臟的關聯性及一致性進行了相關研究，他們從實驗中發現，心臟與大腦之間的溝通途徑不同於神經或化學物質的交流，反倒像是智慧型手機或收音機——主要經由電磁場傳遞訊息，進行溝通。

當人們感受到認同、喜悅、感謝、憐憫等情感時，這些情感會表現在心臟一貫的跳動上。此時，腦波也會搭上心臟穩定的跳動。隨著大腦與心臟愈來愈同步，理性會逐漸退開：從 Alpha 波到 Theta 波，再到 Delta 波，最後跨出意識的階梯。在○．○九至○．一○赫茲的深層 Delta 波的狀態下，主要系統可以相互協調運作，身體的修復功能亦可徹底發揮。

我們常聽人說：「明明頭腦理解了，但內心還是不行動。」這句話可稱得上是點出大腦與心臟之間的關聯性的最佳說法。正如這句話所說的，心臟的功能不光是我們一般認知的把血液泵送至全身，它還有更多其他的作用。心臟不僅能對身體所有部位傳達自己專屬的智能語言、進而掌管身體的平衡，還能獨立判斷，不斷與大腦進行溝通，影響我們的整體生活。

心能開發學會將這種驚人的心臟機制命名為「心臟智能（Heart Intelligence）」，並且解釋道：「心臟智能是指當心臟透過自己主導的過程，維持內心與情緒的平衡和一致性時，我們所體驗到的直覺與洞察力。我們得以具體地直接體驗這個從我們的想法與情感中出現的智能——不僅只有我們自己，對別人也十分有益。」

截至目前為止，我已經從各種不同的觀點介紹了令人驚訝的心臟及其相關研究結果，接著，我想分享一個更驚人的故事。按照常理，人類的心臟會不停跳動，直到死去才停止。可是，你是否知道，心臟有時候為了維繫生命，即便忙於維持身體機能、積極對外部做出反應，也會暫

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

時停止跳動、進入休息狀態？

哈佛醫學院的沃爾特．坎農（Walter　Cannon）博士研究心臟跳動時，發現心臟收縮後會出現一小段時間的中止。如果合計心臟一整天中止的時間，可以發現時間並不短，這讓人們對心臟活動有了新的認識。

心臟透過強大的收縮，把血液與訊息傳送到全身之後，會以完全靜止的狀態暫停一小段時間，彷彿在休息一樣，這樣的行動模式與不斷活動和放鬆的宇宙生命有著相同的節奏。雖然這是一個誰都無法察覺的短暫休息的瞬間，但可說是我們活著的時候，心臟為了以強大的壓力輸送血液到身體的每一處，自發性地補充能量，以求更加積極發揮能量的間歇性心流機制。

就算是我們一直深信直到生命盡頭都會不停跳動的重要心臟，也會自發性地重複投入與休息的模式，這個事實讓我們對間歇性心流有了更深層的體會。

最後，讓我介紹一個在日常活用心臟智能、以便取得智慧與洞察力的簡單方法。

當你每天面臨重要的時刻時，可以問問自己：「對於這件事或這個狀況，我的心臟會怎麼說呢？」然後練習在自己提問時，養成傾聽心臟或身體的感覺、感受情緒或當下掠過的想法等直觀內在訊息的習慣——這個向心臟進行簡單提問的習慣，不只能提高你的心臟智能，還能大大增進你的決策能力、直覺與人際關係。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5 專注於心聲的身心管理方式：冥想

比爾．蓋茲（Bill Gates）、史蒂芬．賈伯斯（Steve Jobs）、歐普拉．溫芙蕾、披頭四（The Beatles）和女神卡卡（Lady Gaga）有什麼共通點呢？乍看之下，除了他們都是巨富之外，似乎沒有什麼共通點，但事實上他們都很喜愛「冥想」——舉凡世界第一的執行長、媒體人到歌手，全都致力於透過冥想找回內心深處的穩定。

有些人可能會認為冥想只是外國名流的流行，但冥想其實是把慢性焦慮與茫然恐懼視為宿命的現代人不可或缺的精神健康療法，也是將間歇性心流帶入生活的根本技巧。

世界一流的教育機構哈佛大學、牛津大學、柏克萊分校等頂尖的商學院都已開設冥想課程，就連地球的創新價值指標 Patagonia，以及矽谷的代表企業 Google、Facebook 等公司也爭先恐後地引進冥想。

舉例來說，Google 有數百名員工參與冥想社團 gPause，韓國的三星、LG、SK等大企業則提供多元療癒方案（從生活冥想，到活用自然環境〔森林或海邊〕的應用冥想等）來協助員工的工作。

冥想有許多種類，但一般人聽到冥想時，通常會直覺想到「正念（Mindfulness）」。韓國崇山禪師的弟子、正念的提倡者暨最高權威喬．卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士把正念定義成「透過瞬間專注的能力刻意觀察身心，感受每一刻，並且完全接受它」的過程。由此可見，他所定義的正念是對每一刻的感覺保留想法，主動關注，不被動地打發時間——在身心皆放鬆的狀態下，專注於內心的聲音，客觀看待。透過這樣的過程，可以關照自己一直以來忽視的內心，將其打造成一個可以發揮潛力與創意的良好狀態。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

由於冥想能夠管理壓力，所以美國醫療機構經常拿來做為一種治療方案。目前已知冥想不僅可以減少壓力，也能緩解疼痛，對改善失眠與憂鬱症有很大的幫助。這個原本屬於宗教修行、只有少數人實踐的冥想，現已成為全世界都在使用、既科學又有系統的身心管理方式。

冥想除了能夠放鬆和消除日常壓力，還有一個效果，那就是——發揮人類的潛力。

正如卡巴金博士所說，藉由冥想穩定內心時，會產生客觀看待現況或自己的餘裕與力量。一旦養成習慣，便能冷靜、沉著地面對所有的狀況。換句話說，它令人得以用平常心來判斷、應對每一件事。如此一來，便能做出明智的決策，在工作中取得好成果的機率也會相對提升，有助於提高工作效率。此外，冥想對我們的直覺與創意亦有極大的促進功效。

全球暢銷書《人類大歷史》（*Sapiens: A Brief History of Humankind*）、《人類大命運》（*Homo Deus: The Brief History of Tomorrow*）的作者暨希伯來大學歷史系教授哈拉瑞（Yuval Noah Harari）就曾說過，倘若自己沒有透過冥想集中注意力，找到內心的平衡與思考的靈活性，他的著作就不會出現在這個世界上。

科學式的冥想則是因為哈佛大學醫學系教授赫伯．班森（Herbert Benson）的研究而廣為人知。從他撰寫的《哈佛權威教你放鬆自療》（*The Relaxation Response*）可知，他對冥想時出現的放鬆反應十分感興趣，還特別針對持續高層次冥想的僧侶們進行研究。

在達賴喇嘛的協助下，他訪問了西藏，測量並觀察僧侶們冥想時的血壓。他仔細觀察處在刺骨寒風之中仍毫無動搖地享受冥想的僧侶們，完成世界首次以尖端設備試驗冥想對人體所產生的影響的研究，而該研究結果成為向世界宣傳東方冥想的契機。

班森教授發現，冥想的人有個特徵，他將其命名為「放鬆反應」。我們的身體在碰到危險的狀況（也就是出現壓力）時，會出現「戰鬥」

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

或「逃跑」的反應，血壓也會上升，而消除身心緊張狀態、使身體恢復正常的就是放鬆反應。

放鬆反應和冥想一樣，能夠緩解緊張、放鬆精神狀態，故能強健體魄、自行治癒疾病。說明放鬆反應的概念，並提出引發該反應的冥想法的《哈佛權威教你放鬆自療》正是班森教授的第一本著作，這本書在美國就賣了四百萬本，其內容對醫學界及一般患者的生活與治療產生了影響。

我很希望大家都能戲劇性地迅速感受到冥想的巨大力量，但常人就算出於各種原因對冥想產生興趣，進而開始冥想，一時之間恐怕也很難取得和那些各領域領導者一樣的成果，因為他們早已養成冥想的習慣，因而創下不凡的成就。不過，如果你願意每天按照自己的節奏實踐冥想，絕對受益良多。

這裡參考了赫伯．班森博士的《哈佛權威教你放鬆自療》一書，簡單介紹最基本且有效的冥想技巧。

冥想技巧

① 於日常收集符合自己人生價值觀的名言、佳句、箴言等：無論是《聖經》的禱文，還是古印度教經典《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gita*）、《奧義書》（*Upaniṣad*）、《塔木德》（*Talmud*）中對生活有幫助的指南，凡是能使自己內心平靜的事物都行，就算是家人的信件或本人的日記，那也無所謂。

② 採取舒適的坐姿，維持自然的呼吸，緩解精神緊張與全身肌肉：擺好最舒適的姿勢後，觀察自己的吸氣與吐氣，尋找最自然且舒適的呼吸。就此維持自然、舒適的呼吸，緩解身心緊張。

③ 在心裡想著自己挑選的名言佳句或直接大聲朗誦：由於這時完全獨處，所以你可以保留對自身行動的任何想法，不用因為獨

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

自閉眼說話而感到羞愧，就算記不住完整的內容，那也無所謂。如果背不起來，你可以直接閱讀，不需要對自己所說的話感到負擔。

④ 持續五分鐘之後，請閉上眼睛，專注於內心平靜的世界：若是能固定在早晚進行冥想，那是最好的，假如不行的話，睡前試著進行簡單的冥想也是一種方法——相較於滑手機直到入眠，這個習慣對我們的身心健康有更大的助益。此外，各平台有許多關於冥想的應用程式，多活用它們也會有所幫助。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

6 有效充電的小絕招：午睡

上班族最想逃避的疾病之一，便是每星期都會碰到的「星期一症候群」——每逢星期一都會感受到身心出現極其疲勞的症狀，意指週末打破延續一星期的生活節奏後，重新尋找節奏時所感受到的倦怠或無力感。

與之相對的是上班族最期待的星期五，其中一個原因正是出自於自身對隔天終於能夠放心睡到自然醒的期待感。可是，就算週末補眠，想要緩解累積已久的疲勞也沒有想像中容易——不斷響起的Kakao Talk 等各種社群軟體的提醒鈴聲，以及使用智慧型手機與電腦的習慣，在在讓人無法睡著。

不光是週末，平時我們同樣也有慢性睡眠不足的問題。這是為什麼呢？正如前面所說，該就寢的時間之所以無法睡著，主要是因為身邊存在著太多奪走我們專注力和身心能量的因素。即便一直想補充不足的睡眠，但每到了休息時間或睡前，我們仍緊握著手中的手機不放，繼續沉迷於社群軟體、遊戲、YouTube 影片等，這些情況使人更加難以入睡。

由於現代文明所提供的文化環境，使得「充足的睡眠」成為現代人解不完的功課。我們究竟該如何解決「睡眠不足」這個難解的課題呢？

方洙正在著作《用心休息》中提到，有關希特勒（Hitler）與邱吉爾（Churchill）的睡眠軼事。據說希特勒戰敗後，罹患了嚴重的失眠症，情況糟糕到不得不憑藉安非他命和嗎啡入眠，而在睡眠一事上，讓希特勒屈服的當事人邱吉爾卻有完全相反的行為表現。他與生活在緊張當中的希特勒不同，每天中午都驚人準時地睡午覺，主張白天睡覺絕對不影響工作，一切事務都能在規定時間內完成——短暫睡個午覺是為了

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

提高效率。

曾任邱吉爾隨行祕書的法蘭克．索耶[9] 說過：「對於邱吉爾爵士來說，午睡是日常生活中的鐵則，絕對不能省略。邱吉爾爵士利用午睡徹底休息，反而讓一天變成了兩天——得益於此，他的單日工作量是常人的兩倍，在八小時的上班時間裡所投入的精力也是常人的兩倍左右。」這證明了午睡習慣使邱吉爾擁有驚人的表現。

由此可知，邱吉爾是生活能量平衡達人，他知道如何活用進入間歇性心流的技巧「午睡」，讓自己在同樣的時間裡有效利用更多的能量。

體育天才暨傳奇自行車選手藍斯．阿姆斯壯（Lance Armstrong）在為期二十一天、相當於每天跑完三趟馬拉松且被譽為世界最激烈體育賽事之一的環法自由車賽中榮獲七次冠軍，他的教練克里斯．卡麥可（Chris Carmichael）說：「在阿姆斯壯的訓練計畫中，最具決定性的關鍵就是午睡。」這句話證實了午睡有助於釋放身體潛力。

如同前面提到的那些例子，「午睡」是人類史上創下偉大紀錄的偉人們追求身心平衡的重要習慣。拿破崙（Napolen）、達文西（Leonardo da Vinci）、愛迪生等歷史人物之所以只需在晚上短暫睡眠，全是因為他們熟練掌握了午睡技巧——享受午睡的偉人可說是多得不勝枚舉。

睡眠研究者莎拉．梅德尼克（Sara Mednick）教授推薦想要特別培養自身創意的人在工作途中最好小睡一下，並列舉了幾個午睡帶來的優點：

★ 徹底提升專注力。

★ 培養運動能力與準確度。不單只有音樂家、舞者、田徑選手，對於技術人員、商人、外科醫生來說同樣大有幫助。

★ 提高直覺與決斷力。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

★ 明顯降低心臟麻痺或腦中風的風險。
★ 協助保持童顏。
★ 睡覺時，大腦會分泌名為血清素的荷爾蒙，使心情變好。
★ 減少壓力，降低對藥物或酒精的依賴性。
★ 提升記憶力與創意。

對上班族來說，想在白天睡覺並不容易——儘管誰都可能在上班時打瞌睡，但想趴在桌上暫時閉眼休息可沒有這麼簡單。不過，現今的職場已颳起改變的風潮，不僅認知到好好休息可以提高工作效率，甚至建議午睡，並擴充相應設施，以便員工充分小憩，像 Facebook、Google、思科（Cisco）等企業就為員工準備了一台要價約八千美金的午睡專用椅 Energy Pod。很顯然的，午睡正逐漸擺脫「懶惰」這個汙名標籤。

問題是，午睡的標準是什麼？要睡多久才能有助於從疲勞中恢復呢？重點在於你不能仰賴午睡來彌補昨天晚上沒睡好的覺——假如能夠遵守這點，即使在辦公室挑戰午睡，那也不會成為太大的問題。十到三十分鐘左右的短暫午睡能協助身體充電，而且就像研究結果說的，能夠提高自身內在的專注力與創意。

按照間歇性心流的太極原理所述，要是能在陽屬性的大白天透過陰屬性的午睡找到平衡，不僅沒有任何副作用，還能節省費用和時間，實屬相當卓越的充電技巧。

---

9 譯註：音譯。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

7 現在正是放下智慧型手機的時候：限制使用電子產品

在這個家裡有幾個成員，電子產品就有幾台的年代，真的會有連一台電腦都沒有的學校嗎？更何況還是在美國！這個故事有關於一家位於矽谷、名為半島（Peninsula）的私立學校。

《紐約時報》刊登了一則 Google、Apple、微軟（Microsoft）、英特爾（Intel Corporation）等頂尖IT企業管理高層人員的子女所就讀的半島華德福學校（Waldorf School the Peninsula）的相關報導。文中提到這所學校因為沒有電腦，所以學生連簡單的 Google 檢索都無法做到。學生在家時，不僅會被限制使用電腦，連常見的智慧型手機也不常使用。

位處IT產業心臟——矽谷，照理說應該充斥著各種尖端電子產品的學校，竟然連一台電子產品都沒有，這件事令人相當震驚。學校的教室就和電腦被發明出來之前一樣，老師會在黑板前使用粉筆，孩子們則帶著書和筆記本聽課。他們做功課時選用的是紙本百科全書，而不是上網查詢。據說，他們的置物櫃裡滿是木製玩具和娃娃，以及黏土玩具、針線等工具——這點與美國境內百分之九十的學校計畫設置電腦的情況相比之下，形成鮮明的對比。

為何矽谷的私立學校會進行這種教育呢？這是因為矽谷正掀起「低科技（Low-Tech）」浪潮。「低科技」顧名思義就是「高科技（High-Tech）」的相反詞。由於教育未結合高等級、高規格技術，僅以低等級、低規格進行，故毋須特別在學校進行數位教育。

這所學校主張技術本身與教育沒有關聯，即便擁有數位技能，是否能成為社會想要的人才依然是個問號。此外，他們認為技術能力會阻礙

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

孩子們原有的創意與共鳴能力，若是讓孩子身處低科技環境，反倒能培養他們調節內心力量及對他人的想法產生共鳴的協調能力——一如過去我們沒有電腦的時候。

更有趣的是，熟知電子產品危害的矽谷企業家（例如賈伯斯等人）都嚴格限制自己的子女使用手機或電腦這類的電子產品。相較於技術層面，他們更著重於培養人類獨具的共鳴能力或創意想像——走進森林裡，用全身感受與觀察自然的教育方式，就是其中一個例子。

我的女兒也上過華德福幼兒園，課程內容多半是親近自然的教育課程，幾乎每天都會到山野奔跑或在溪邊玩水。看著孩子在這種教育下滿足與幸福的模樣，可以切身感受到他們與最近那些名目上接受尖端科技教育、卻沉迷於手機的小孩有明顯的差異。

科技帶來了便利，卻也奪走了我們珍貴的東西

全球第一支整合各式功能的智慧型手機於二○○七年問世後，我們的生活有了極大的轉變。正如所有的技術都有其優缺點，科技的發達促使生活愈發便利的同時，也讓我們失去很多東西。過去難以獨自完成、樂於和別人一起做的事情，像是吃飯、看電影、喝咖啡等，現在只要有智慧型手機就能輕鬆做到。然而，我們也因此減少了許多和其他人直接面對面交流的機會。

由於直接的連結已經消散，所以即便我們能夠透過智慧型手機上網，不斷和其他人聯絡，內心仍然會覺得空虛寂寞——智慧型手機不只管理日常生活，還管控了我們。現今，我們對智慧型手機的依賴已經到了沒有手機不是不便、而是不行的局面了，因為人們只要沒了手機，就會感到不安與焦慮。

但更嚴重的事情是，我們失去了最重要的「專注能力」。手中的手機和電腦不停地分散身心能量，將之消耗殆盡——在不知不覺中竊取我

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

們的時間與精神能量的智慧型手機，可稱得上是「能量吸血鬼」。

你曾在週末或有空檔的日子裡整天滑手機嗎？試著回想一下當時的感受吧。是否老是覺得不安且容易疲憊？就算滑了幾千幾百次，內心還是覺得空虛與煩躁？之所以會如此，那是因為智慧型手機消耗了你全部的能量，致使身心虛脫。雖然當時自以為是在休息，實際上卻是全然無法休息的狀態。

曾任 Apple 和微軟高階主管的琳達．史東（Linda Stone）在其著作《例行公事的力量》（*Manage Your Day-To-Day*，暫譯）中提到「螢幕呼吸中止（Screen Apnoea）」一詞，意指處在電腦、行動裝置或電視等螢幕前時，會出現呼吸變弱或暫時停止的現象。她發覺不只自己如此，大部分的人都會在電腦、手機螢幕前回覆郵件時，出現這種呼吸中止的情況。她解釋，螢幕呼吸中止就和睡眠呼吸中止症一樣，不僅會妨礙睡眠品質，還會增加身體疲勞度、降低認知能力。

暫時性的呼吸中止會嚴重影響壓力相關的疾病，不僅會讓身體酸鹼值偏酸、造成腎臟重新吸收鈉，還會打破氧、二氧化碳、一氧化氮的平衡，引發生理混亂。長期透過電腦和行動裝置處於隨時可以工作的環境中，已經形同無時無刻都在工作了，而「沒有下班的人生」將帶來令人窒息的壓力。

琳達．史東將現代人無法放棄龐大訊息、把焦點分散在各種電子產品上且無法專注其一的狀態稱為「持續部分專注（Continuous Partial Attention）」。任何一個拿過智慧型手機的人，應該都會對此產生共鳴——這是一種同時收到太多資訊、導致無法全然專注於某個領域的狀態。

喬治城大學資工系教授卡爾．紐波特在著作《深度數位大掃除：三分飽連線方案，在喧囂世界過專注人生》（*Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*）中大力抨擊，智慧型手機產業之相關企業為了少數投資人的權益，透過編寫能改變大腦的有害程式，

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

企圖誘導手機使用者成癮。簡而言之，智慧型手機帶來的數位生活使我們的大腦產生衝動與反射性的變化，令我們失去掌控生活的能力。隨著我們愈來愈沉迷其中，相關企業得到的利益也會愈多。

現在，智慧型手機已經是我們不可或缺的掌中夥伴。然而，實際上，它持續奪走我們珍貴的能量，讓我們的身心逐漸枯竭，並且老是感到疲勞與內心空虛。

根據《拯救手機腦：每天5分鐘，終結數位焦慮，找回快樂與專注力》（*Skärmhjärnan*）的作者、全球暢銷書作家暨瑞典精神科醫師安德斯．韓森（Anders Hansen）的說法，我們每天平均碰手機兩千六百次，盯著螢幕三小時以上，生活早已被手機制約。從早上睜開眼睛到晚上睡前，只要沒有手機，就會陷入恐慌。因此，憂鬱症患者不斷增加，青少年亦出現專注力與學業表現低下的情況。此外，多數智慧型手機使用者表示自己的記憶力衰退，甚至引發數位失智等後果。

可悲的是，這些嚴重的現象是如此自然地支配著我們的日常。我們如果在通勤時沒了智慧型手機，恐怕會不知道該如何度過那段漫長的時間，更何況，我們早晚都要看一下新聞，還要忙著確認社群軟體……

是時候找回被智慧型手機奪走的時間了，而且還要恢復逐漸衰退的記憶力與專注力——數位排毒迫在眉睫。

在電子產品成癮的現在，最簡單的做法就是逐步減少使用時間。最好明訂規範，例如睡前一小時或和家人吃飯時絕對不看手機，時間不長也沒關係。等到可以辦到之後，再逐漸增加不使用手機的時間，好好體驗真正沉浸在專屬時刻的感覺。舉例來說，把滑手機的時間用來運動，抑或輕鬆散步、培養興趣，都是不錯的方法。請以直接經驗填補自己的時間，同時補充被智慧型手機消耗的能量。

就算我們不能像矽谷半島的學生那樣生活，把自己從眾多電子產品中解放仍饒富意義。哪怕一星期中只有半天的時間，請試著限制自己使用電子產品吧！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

8 愈放空愈有能量的祕密：斷食和節食

亞馬遜（Amazon）綜合榜第一名、《紐約時報》連續六十週排名第一的暢銷書《永不屈服》（*Unbroken*），以長達七年的時間所進行的實際調查資料與採訪為背景，生動地描述了第二次世界大戰時在日本被俘的美國人的境遇——這部名作描繪了無論如何都不放棄生命的人物，是個受到很多人喜愛的作品。

書中的主角路易與同伴被帶到日本的戰俘收容所，受盡各種折磨，陷入極端的飢餓狀態。然而，令人訝異的是，歷經幾天的挨餓後，他們反而變得精神抖擻。

在這群俘虜中，有人一週就學會挪威話，有人把整本書倒背如流——雖然身體經歷著飢餓的痛苦，精神上卻發揮了徹底的專注力。

間歇性斷食有益於長壽與治療疾病

實際上，有項研究針對專注力與斷食的關聯性進行了實驗。其結果顯示，進行斷食時，持續性注意力、全神貫注、反應時間、短期記憶等測量項目，無一因為斷食而受損。動物實驗也證明，減少攝取百分之三十的卡路里時，不僅能提高記憶力，還會增加大腦中的突觸與電波活動。

現在正值「吃播」當道的飽食與美食時代，不僅相關資訊氾濫，藉由媒體去體驗各種飲食也成為一種生活的幸福要素。然而，只追求口腹之慾、不顧是否營養的進食方式，成為了打擊健康的一大問題。

面對這麼多元的飲食「轟炸」，我們可以選擇在固定期間內中斷飲

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

食，也就是所謂的「間歇性斷食」。一如前述的研究結果，斷食能夠對認知能力與專注力造成很大的影響，宗教人士反覆進行齋戒和禁食也是出於此因——簡單排空身體不但能提高身體機能，還能使思路變得清晰，改善思考能力。

從這些事實來看，如果想達成間歇性心流，勢必不能排除間歇性斷食這個技巧，因為它是改善身心、增進精神能量、帶來各種益處的實際方法之一。

間歇性斷食（Intermittent Fasting，IF）一如字面意思，指的是在固定間隔期間不吃東西，故只能在規範時間內進食，並且在正餐以外的時間中斷飲食——斷食等同於提供我們體內的器官休息的時間。

現代醫學以科學的角度發表了不少斷食對於各方面都有助益的研究結果，這與我們以前認為的「飲食才能維持能量」大相逕庭。世界糖尿病治療權威醫生傑森．馮（Jason Fung）在著作《斷食全書：透過間歇性斷食、隔天斷食、長時間斷食，讓身體獲得療癒》（*The Complete Guide to Fasting*）中以醫學根據做為基礎，說明斷食有益於減重、治療高血壓與糖尿病、保健與防止老化、長壽、提高智能等層面。

間歇性斷食雖然有助於身體健康，但也必須觀察其對精神層面所產生的影響。日本傳奇命學家、大思想家水野南北經由《節制成功學》說明成功的核心就是「節制飲食」。他所說的「節食」不光是為了減重這種單純的表面目標，而是因為他相信「節制飲食是和諧解決生活中各種問題的起頭」。

之所以會有這樣的見解，那是因為人所吃的所有食物全都來自於宇宙萬物與生命。透過一番努力，他意識到節制飲食正是我們能力可及的關愛與慈悲，更是打開成功之門最快、最確實的方式。此外，他還撻伐「飲食才能維持能量」的認知，強調「以熱愛萬物的心態『節制飲食』，使我們的生命能量充滿元氣、順利流淌」才是最基本的道理。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

短期斷食能讓我們的身體取得間歇式的休息

想要斷食或節食並非易事。

問題不在於減少進食可能導致攝取的能量不足，而是人們普遍對於「少吃一餐就會出大事」的錯誤偏見。

我時常在身體異常沉重或感到疲倦時，進行七到十天的斷食。必須說，人類的身體比想像中還要強壯，只要正常喝水，斷食兩星期並不會有什麼問題——如果不吃東西，就不用耗費能量消化，可活用的能量自然會變多。只要是斷食過的人都知道，當身體淨化後，心情會變得愉悅，精神也會更加敏銳。

美國雷根（Ronald Wilson Reagan）總統的醫學顧問，同時也是達斯汀．霍夫曼（Dustin Lee Hoffman）、王薇薇、孫正義等人的主治醫生，更是開發大腸內視鏡插入法的世界第一胃腸專科醫生新谷弘實透過《無藥自癒的方法》（*The Microbe Factor*，暫譯），介紹了現代人最易於實踐的「新谷斷食法」。

新谷斷食法

① 不吃早餐，並且從前一天晚上開始斷食。為了減輕腸胃道的負擔、將酵素保存在體內，不僅早上要禁食，前一晚也必須在晚上六至七點前吃完晚餐。睡前除了常溫水之外，不能再吃任何東西。

② 第二天早上起床後，先喝二至四杯常溫水。二十分鐘後，食用少許有機新鮮水果，或者喝點新鮮酵素——重點是絕對不能在午餐之前吃其他食物。

③ 在午餐前喝二至四杯水，分次飲用或在餐前三十分鐘一次喝完，那都無妨。如此一來，大概進行了十七小時的斷食，能藉此活化細胞內的排毒作用。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

定期實踐新谷弘實的斷食法，將能在短期內修復細胞，不僅能夠消解身心疲勞，還可以重新點燃對生活與工作的熱情。剛開始雖然比較辛苦，但習慣之後就會感受到其效果，屆時毋須他人要求，也能自發性斷食。

其實斷食的方法十分多元，很難斷言哪一種最好，畢竟每一種方法對不同的人來說都會有不同的效果。更重要的是，我們必須從眾多斷食法中找出對自己比較有效的方式，親身實踐、感受其功效。

間歇性心流的核心是透過適當、規律的休息，活化生命的節奏，使能量更加豐沛、流暢。同理可證，間歇性斷食可以讓我們的身體取得間歇式的休息，促進身體自然排毒，淨化體內流淌的血液。接著，將乾淨的血液順暢地送往全身的細胞，藉以優化我們的身心能力。

斷食的另一個效果就是培養自制力。大家應該都有相同的經驗，忍住不吃眼前的食物比吃掉眼前的食物難上許多。抑制人類本能的斷食修行是建立整體生活健康紀律的根本，也是不斷自我覺察與鍛鍊、阻止無意識的慾望支配自己的過程，而這也是實踐間歇性心流的心理基礎。

學業和工作也一樣。凡事都有先後順序，要做的事總是堆積如山。想要保持好的狀態專注在該做的事情上，其實沒有這麼簡單，這是因為不想做的想法總是阻擋在該做的事情前面。間歇性心流的目標就是想辦法克服這種散漫、雜亂想法的阻礙，同時有效幫助你順利投入工作——透過斷食和節食的習慣所養成的自制力，正是實現此目標的根基。

想要真正斷食或節食並不容易。不過，哪怕只有一天也好，還是希望大家能試一次看看，仔細感受身心的變化，不要專注在飢餓感上。凡是體驗過的人都能親身領會何謂元氣旺盛的身體與神清氣爽的狀態，並且在這個過程中發現沉睡於內在的毅力與專注力。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

9 靈光乍現的步行：散步

「散步」可以說是諸多歷史名人最喜愛的放鬆技巧。貝多芬（Beethoven）、莫札特（Mozart）、柴可夫斯基（Tchaikovsky）等世紀音樂家每天都會定時散步，一邊享受其中，一邊構思樂曲。至於英國作家狄更斯（Charles Dickens），則是會在每天下午三點散步。還有一個著名軼事是，賈伯斯會在帕羅奧圖（Palo Alto）鋪滿落葉的街道上舉行「走動式會議」——他們透過散步，有節奏地動動自己的身體，並重組現有的知識與資訊，尋找解決問題的解答，以便脫離眼前一籌莫展的難關。

英國華威大學商學院教授暨企業領導能力與組織管理專家洛伊佐斯．赫拉克萊厄斯（Loizos Heracleous）在接受BBC採訪時提到了一個有趣的論點，他認為有創意的想法需要一點時間才能滲透，這時如果有其他念頭，說不定會成為開啟新世界的鑰匙。換句話說，我們須和工作保持一點距離，在這種時候，完全不相關的想法或小動作將會與創意連結。從眾多歷史紀錄來看，卓越的創意往往出現在我們意想不到的時候，因此這樣的主張可以說不無道理。

洛伊佐斯教授用莫札特的例子解釋了這個論點。聽說莫札特通常是在餐廳用餐、飯後散步或睡前出現靈感，所以他不會在鋼琴前構思樂曲。他曾說過，雖然無法說明這種旋律會在何時、以什麼方式出現，但顯然不是在自己想要的時候。

此外，根據洛伊佐斯教授的說法，法國偉大的數學家亨利．龐加萊（Henri Poincare）曾表示自己會在巴士旅遊或海邊行走時想到創新的點子，而推理小說名家阿嘉莎．克莉絲蒂（Agatha Christie）更是在回憶

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

錄寫道，小說靈感經常在自己沐浴、泡澡時出現——每當她沒事做、覺得懶散時，總會萌生創意。

除此之外，洛伊佐斯教授在採訪的最後有提到，當我們在做簡單、但需要專注的事情時，這種培養（Incubation）過程能讓大腦最有效地自由發揮想法。

所以，當我們暫時遠離手邊的工作、改做其他事情時，就會出現點子——尤其是簡單動動身體的時候。其中最好的舉動之一，便是藉由散步清空腦中的雜念，讓新點子出現。

建築師兼神經科學家珍妮．羅（Jenny Roe）的研究讓「步行可以放鬆身心、誘導人們轉換心情」的概念有了更強的說服力。方洙正在《用心休息》一書中仔細介紹了這個研究。

珍妮．羅在愛丁堡路人們的大腦中設置了腦波儀，記錄他們走路時的大腦活動。分析記錄的資料後，她發現人們走在公園或綠地時的腦波與走在喧囂的商業區不同：當人們從吵雜的市中心進入相對安靜的公園時，心情會比較平靜——儘管不是處於出神或入眠的狀態，腦波也會變得相當穩定。自然景觀毋須刻意努力，便能抓住我們的心。只要走在林間，意識就會被調節到剛好能夠自由開展無意識的程度。

走出複雜的水泥森林，在家門前的公園散步，可以穩定腦波、為好的想法建立基礎。因此，「名人喜愛散步」這件事，不能單純認為是偷懶或追求身體健康，應該視為非常聰明的舉動。更重要的是，他們絕對不只是因為期待靈感出現才享受散步，散步同時也是一種可以撫慰疲憊的身心、特地清空腦中雜念的休息方式。

散步的其中一個用處，就是透過日常活動，把眾多想法中的邊緣想法移到舞台中心的「重新編輯」功能。當你沉浸於思考一件事時，請試著放鬆發條，突然湧現的想法有可能成為珍貴的觀點或解答——這是藉由放下想法、實現知識重組的過程，也是意識與無意識之間的自然對話時間。許多偉人透過這個方法領悟間歇性心流，從而使我們享受到那些

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

富有創意的成果。

即使步行不會創造新事物，也可以讓人透過自然的活動，恢復大自然賦予我們的節奏，並且迅速、有效地放鬆身心。

我個人偏好統合各種方法，建議各位可以在散步的時候，同時進行先前說明過的冥想、接地、日光浴等活動，而當中最好的範例就是一行禪師著名的「步行冥想」——冥想和步行並行。

以正念聞名的一行禪師在簡明易懂的《怎麼走》（*How to Walk*）中所介紹的行走方式是在邁出腳步時，感覺自己的吸氣與吐氣，專注於腳和土地的接觸。他說，這麼做可以補充正念的能量及療癒心靈。

假如日出時，我們在土地上或海邊赤腳步行冥想，將能同時獲得多種效果。

請試著按照自己的所處環境和偏好風格，創造出屬於自己的散步風格吧。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

10 只屬於自己的時間：藝術家約會

我先問個問題，各位在一星期內有多少屬於自己的時間呢？下班之後，看電視或滑手機絕非屬於自己的時間——我當然知道這段時間是一天當中最輕鬆的時光，但這裡所說的「屬於自己的時間」，並不是如此無力、只能被動度過的時間，而是積極、主動與內在充滿創意的自己相遇的時間。

《創作，是心靈療癒的旅程》（*The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*）的作者茱莉亞．卡麥隆（Julia Cameron）曾以「藝術家約會（Artist Date）」的概念來說明這點。所謂的「藝術家約會」，指的是一種可以喚醒我們內在的創意藝術家、進而了解洞察力與靈感的有效技巧，它能夠協助你達成間歇性心流。

她說的「藝術家約會」是每星期與自己約會一至兩小時，這時必須完全獨處，身邊不可以有另一半、家人、情人等其他人在場。

這個約會不需要舉辦什麼盛大的活動，你只需要安靜散步、看看日出或日落、參觀美術館或博物館……請離開辦公室、住家、居住社區等熟悉的場所，看一看與自己無關的地方。雖然很簡單，但重要的是你必須走進不同的空間，轉換周遭的環境——唯有如此，才能激發潛藏於內在的創造力。

平常除了陪小孩玩耍或和家人一起愉快地共處，你曾有過完全屬於自己的時間嗎？或許你會說，在繁忙的公事與家事雙重夾擊之下，使你沒有時間顧及自己。或許你的回答是，你有充分的專屬時間，但我希望大家認真想一想，那段時間究竟是怎樣的時間——獨自茫然度過不能算是屬於自己的時間。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

到一個完全不一樣的國度、結識不同文化與語言的新朋友固然是很棒的藝術家約會，但海外旅行費用比較高，經常這麼做恐怕會有負擔。不過，就算不用這種方法，仍然可以進行藝術家約會，例如：拜訪從來沒去過的鄰近小鎮，抑或在週末逛逛壁畫村、參觀小畫廊、走訪獨立書店。開始先前感興趣的休閒消遣，或者參觀展覽培養藝術氣息，都是不錯的選擇。

這樣的獨處時間不僅能暫時擺脫失去刺激且一成不變的日常、從中找到時間喘息，同時也是在尋找新刺激。大腦處理熟悉的事務時，不需耗費過多努力，因為已經成為習慣了，但是，第一次碰到的事情能夠刺激大腦，使其活躍。這時，原本的我會遇見體驗新經歷的我，打造出不盡相同的創意基礎。

透過藝術家約會，我們可以安靜地獨自面對新挑戰，賦予自己不曾感受過的刺激，有效營造出適合達到間歇性心流的環境。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

11 碰上創意的瞬間：留白

提到創意（Creativity），一般都會認為是產生世界上不曾有過的想法、原本沒有的東西。可是，正所謂「太陽底下沒有新鮮事」，如果不是造物主，也不是愛迪生或馬斯克，普通的我們想要瞬間創造新事物，其實是一件很困難的事。

創意的確是擁有實際力量、足以產生新點子改變世界的能力，但我們必須將其廣泛解釋成解決日常瑣碎小事的新途徑，或是把現有知識加以創新的能力。憑藉這樣的定義，平凡的我們才能發揮創意，找到活下去的勇氣與機會。

總而言之，創意並非巨富或名留青史的人獨具的能力——為了生活，無論是誰都需要創意。

就算我們的人生再平凡，也有需要發揮創意的範疇。不僅是學業、工作，就連家庭也一樣。不管是陪小孩開心玩耍的遊戲方法，或是社會層面上的幫助他人，都可以活用創意。

據此，創意是所有人都可以具備和活用的基礎能力。期望各位能夠透過間歇性心流，在自己有意識或不經意的頃刻之間，都能碰上「創意的瞬間」。

大腦休息的時刻：預設模式網路

一天二十四小時當中，除了睡覺，你是否有其他放空的時間呢？即便只有五分鐘也好。不論是在等捷運或公車，還是上下班，甚至是休息時間，你的大腦應該都很忙碌。

某個韓國藝術家於二○一四年首次發起一個叫做「發呆比賽」的有

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

趣活動，其規則很簡單，顧名思義就是維持什麼都不做的狀態：絕對不能使用讓我們不知不覺感到疲憊的手機，禁止和旁人聊天，也不能在無意識間做出舉動（比如確認時間），當然也不允許打瞌睡或睡覺。這場什麼都不能做、只能坐在原地的可笑比賽，起初看似簡單，但規則其實相當苛刻且嚴格。於是，我們終於明白，什麼都不做這件事有多難。

這個發呆比賽旨在讓不停運轉、時刻保持清醒的大腦暫時「關機」。經過科學證實，人在這種「放空」的狀態下，有利於產生有創意又有建設性的想法。

美國腦科學家馬庫斯．賴希勒（Marcus　Raichle）教授在研究磁振造影（MRI）時，發現了這個驚人的事實：當人不進行任何活動時，會刺激大腦的特定部位，他將這個部位命名為預設模式網路（Default Mode Network），以下簡稱DMN。

DMN是分布在內側前額葉皮質、後扣帶皮層與楔前葉上的神經細胞網，主要在發呆或進入想像世界時啟動，亦稱為休息狀態網路（Rest State　Network）。目前已知，它負責連結平時有意識時無法連接的大腦各部位，提升創意與洞察力。簡單來說，我們可以把它視為「什麼都不做時所活化的大腦部位」。

日常生活中，當我們處於不專心、幻想或睡眠的狀態時，都會活化DMN——這可以解釋為何在閉上眼睛的靜止狀態下，只占體重百分之二的大腦的總耗氧量會是全身的百分之二十。即便是正在休息的時候，耗費的能量也不比專注於某件事時還要少：我們在發呆或胡思亂想時，與試圖解開高難度的數學方程式的狀態相比，只少用了一點點能量。

此外，其他陸續發表的研究結果也顯示，活化DMN時，可以喚醒創意、提高具體的行為表現。日本東北大學研究小組利用功能性磁振造影（fMRI）測量放空時大腦的血液流動狀態，發現血流隨著大腦白質的活動增加而變得活躍的受試者，在短時間內必須提出新點子的題目中能得到高分——這意味著讓大腦休息，增加白質活動，有助於發揮創

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

意。

美國數位經濟專業媒體 Quartz 引用史丹佛大學慈悲與利他主義研究教育中心的愛瑪．塞帕拉（Emma Seppala）教授的採訪，發表了一個有趣的事實。她說，創意最大的絆腳石就是「太過忙碌」。努力工作卻無法獲得有創意的成果，那是因為大腦沒有休息、過度使用的緣故。就像電腦重置後可以恢復原廠設定一樣，大腦放空休息時，同樣能回復到疲勞累積之前的初始狀態。

這些研究結果不但揭示提升大腦創意與洞察力的辦法是透過DMN連結平時有意識時無法連接的大腦各部位，更指出有創意的人和一般人的DMN結構不同，所以能夠更有效率地利用創意能量。

活在電子產品普及的現代社會，我們從早上睜開眼睛到晚上睡前，幾乎無時無刻都離不開電腦或手機。在日常生活中，就連短暫的休息時間也要看社群軟體或 YouTube，完全不給大腦休息的機會——這時代普遍流行的疾病已是「散漫」及慢性「注意力不集中」。我們從許多研究結果得知，大腦也需要休息時間。所以，我們也該對休息稍微改觀了吧？

重點在於，必須讓大腦掌握休息與工作之間適當的平衡點。假使DMN過度活化，超出適中水準，反而會成為減損大腦能量的主因——大於需求的DMN活化可能引發憂鬱症與各種負面情緒，比如休假日明明整天閒在家，卻覺得比上班的時候還累，正是因為DMN過度活化、大於需求。如果一直維持這種狀態，大腦很快就會變得疲憊和焦慮，而且相較於工作日，反倒會覺得更疲倦、沒有活力，並時常懊悔自己沒做什麼特別的事，毫無意義地虛度光陰。按照陰陽調和的太極法則，「找出和諧的動態平衡」是很重要的DMN應用概念。

以DMN運作原理做為基礎來活用間歇性心流的話，我們就可以在大腦休息的時候統整過去的經驗與記憶，反思目前的處境、想像未來，並重新組合各種想法，激發新思維和各種觀點。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

我比任何人深知智慧型手機的誘惑有多甜美，它就像是二十四小時不打烊的開心遊樂園，有太多有趣的東西刺激著我們的末梢神經。雖然做起來並不容易，但還是建議大家每天睡前三十分鐘到一小時，或是週末空出半天的時間，完全不要使用手機，試著度過什麼都不做的時光。專心聆聽水流聲、觀察水流的「水呆」，抑或放空聽著柴火燃燒的劈啪聲、看著火發呆的「火呆」，都是不錯的方法。

這些看似無意義的行為能冷卻過熱的大腦、成為及時雨般的休息時間，並且可能在某個剎那，帶來名為創意的禮物。不妨讓充實與放空相互搭配，偶爾嘗試什麼都不做、提供大腦悠閒的留白，盡情享受發揮自己原有創意的時間與機會吧！

大腦的尤里卡領域

眾所皆知，古希臘數學家兼物理學家阿基米德（Archimedes）並非在研究室、而是以最原始的樣貌在舒服享受的「澡堂」中發現浮力的原理。阿基米德在尋找鑑定國王王冠是否為真金打造的方法時，正好看到進入浴池的當下所溢出去的水，進而領會到比重的定律。據說，他當時不顧自己沒穿衣服，一邊喊著「尤里卡」，一邊跑出澡堂。尤里卡（Eureka）在希臘語中意指「知道了」，故迎來創意的瞬間通常被稱為尤里卡時刻，意即「靈光乍現的時刻」。

世界上的偉人或偉大領導者的共通點就是至少經歷過一次尤里卡時刻。讓人訝異的是，我們也有機會迎來這個時刻。近年來，現代腦科學有了顯著進展，我們充分了解到「尤里卡時刻」的運作機制，開闢了一條完全活用這股存在於人類內心的神祕力量的道路。

長期以來，腦科學家持續研究創意出現時的大腦變化，結果發現迎來尤里卡時刻的當下，右耳上方五公分內側的位置，即右腦前側的顳葉前區上迴（Anterior Superior Temporal Gyrus）會被活化，故亦被稱為

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

「尤里卡領域」。

截至目前為止，人類都把創意和「專注」畫上等號。換句話說，這是一個「完全專注於一個想法時，就會產生創意」的主張。但是，研究結果卻不同於固有觀念——當我們舒服地躺著並想東想西，或是處於散步、泡熱水澡等所謂的「發呆時間」時，反而能活化尤里卡領域，使尤里卡時刻更容易出現。

另一個被揭露的事實是，大腦並不是在特定區域產生創意。人類尚無法釐清大腦特定部位的發達與創意之間的關係，就連愛因斯坦的大腦也沒有任何特別之處。不過，當中有個共同點是，在創意出現的當下，大腦內部會有多個領域同時活化，就連平時不常收發訊號的部位都活躍於互相交換訊號。

腦科學家發現，在那個瞬間，大腦中相距遙遠的領域會互相連結。無關乎生存，當我們試圖串連平常不做的連結、完全不相關的概念時，就是發揮創意的時候。

任天堂熱門遊戲機 Wii 的開發背景是個很好的例子。任天堂的員工們在公司舉辦的創意訓練研討會中，收到一個有點莫名其妙的題目：「將汽車安全氣囊與遊戲機做連結。」到底汽車安全氣囊和遊戲機有什麼關係呢？這根本是毫無關聯的組合。但任天堂的遊戲開發者似乎與眾不同，他們開始研究安全氣囊爆開的原理，因此得知安全氣囊的啟用源自於搭乘者的動作——獲得靈感的開發者在搖桿上加裝運動傳感器，推出了更有臨場感的遊戲。這個不只視覺、還有觸覺刺激的遊戲上市後，取得莫大的成功。它將重點放在與眾不同的搖桿上，不再像過去一樣著重於遊戲內容，而這成為一個新契機，讓遊戲玩家得以擁有更真實的遊戲體驗。

上述的範例很好地體現出創意如何結合兩個毫無關聯的概念、進而發揮爆發性的影響力。

光是投資馬雲的阿里巴巴及韓國酷澎（Coupang）就獲益超過二十

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

兆韓元的天才投資人，同時身兼軟銀董事長、傑出發明家等身分的孫正義會長，開發創意的方法非常有趣。他在大學時期製作了三百張詞彙卡，訓練自己不時從中抽出三張，並且重新想出一百個合成詞彙，結果發明了自動翻譯機，也是夏普電子辭典的雛型。這些例子充分顯示，試圖連結不相關的東西可能產生卓越的創意。

既然如此，我們什麼時候能遇見尤里卡時刻呢？我們可以從荷蘭阿姆斯特丹大學戴克斯特豪斯（Ap　Dijksterhuis）教授的創意相關研究中找到線索。他與同事發覺，短暫的雜念反倒能促進創意。研究團隊提供每個學生短短四分鐘的時間，讓他們從四款汽車中選出最好的一台。該實驗中，一邊選車、一邊進行拼字猜謎的學生所取得的成績優於專注在選車上的學生。此外，戴克斯特豪斯教授的研究團隊也提到：當環境噪音較小時，有助於創意表現，而在高難度的創意測試中聽音樂，可以得到更高的分數。相較於安靜的家或辦公室，在咖啡廳這類有點噪音的地方工作反而更容易專注的原因，似乎也與該研究有關。

常見的「白噪音」（像是咖啡廳播放的爵士樂、影響不大的對話聲、下雨聲等）可以穩定腦波、帶來平靜，提高專注力，進而達成間歇性心流。因此，比起安靜的圖書館，在有點白噪音、不會過度影響自己的地方工作，或許是遇見尤里卡時刻的好方法。

在這當中，有件事讓我很好奇：我們難道不能更常遇見尤里卡時刻嗎？不是偶然一次暫時擺脫平常的想法和行為模式，而是頻繁出現靈光乍現的瞬間——必須說，方法意外的簡單。

你可以去結識從事其他行業的人或年紀差異較大的人，或是認識藝術家也行。透過這些人際關係，能夠引導自己接收原有知識以外的知識與智慧，並且遇見饒富創意的瞬間。或者，你也可以和那些研究範例一樣，安排一些冷卻頭腦的小遊戲、桌遊（不包括網路遊戲、手機遊戲），這些都會有所助益。此外，聆聽適當的白噪音，給予自己其他刺激，也是不錯的方法。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

藉由新的刺激，我們可以激發各個不常用、相關性小、極少交換訊號的大腦領域相互交流。倘若我們能夠協助大腦各部分相互連結、自由地傳遞訊號，遇見尤里卡時刻（靈光乍現）的可能性自然會變高。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

12 帶來力量的能量提問：對自己進行提問

「對話」是和其他人溝通時最重要的工具與方法。我們之所以進行對話，都是為了表達自己的情緒或想法，沒有人會否認「人與人之間的溝通」是最偉大的人類發現，它同時也對現代社會的發展有著極大的貢獻。

如此重要的對話，通常只有在一種情況下會以無聲的方式進行，那就是與自己的對話。在我們的心裡，總是不斷交談，反覆進行無聲的提問與答覆——這樣的對話將會成為嚮導，指引自己走向幸福、成功的人生。對於強化自我價值觀、避免迷失人生方向等層面來說，向自己進行提問尤為重要。

不管是「哪裡可以吃頓美味的午餐呢？」、「哪裡可以玩得開心呢？」這樣簡單輕鬆的問題，抑或「我真正想要的是什麼？」、「我究竟是誰？」這類關乎存在的根本問題，問題的類型不計其數，而我們在有意識與無意識間，終其一生都在找尋著這些問題的答案。

由此可知，這些無意識間提出的問題必定會對生活產生一定的影響。因此，讓我們得以過上幸福生活最好的習慣之一，便是持續拋出帶給自己力量的提問。總之，若能習於持續從無意識或潛意識拋出可以帶來正向能量的好問題，並且讓超意識提出相應的正確答案，便有機會創造出嶄新豐富的生活，打開通往成功的道路。

既然如此，帶給自己力量的提問是什麼？不能帶給自己力量的提問又是什麼？我們可以透過自我提問時感受到的心情，分辨當下提出的問題是好問題或壞問題。請試著寫下習慣對自己進行的提問，重複念幾次這個問題，觀察一下身心的感受，看看究竟是得到正能量或被奪走能

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

量。建議你可以慢慢感受這些問題，確認是否該繼續提問或停下動作——這就是分辨問題好壞的方法。

基斯．卡麥隆．史密斯（Keith Cameron Smith）年輕時就對賺錢很感興趣，三十三歲便白手起家，成為百萬富翁，並於兩年內投資十萬美元，得到採訪英國維珍集團（Virgin Group）的理查．布蘭森（Richard Branson）等世界最富有的億萬富翁的機會，進而領悟他們得到財富與成功的祕訣。他藉由這段經歷撰寫《有錢人在乎的和你不一樣》（*The Top 10 Distinctions Between Millionaires and the Middle Class*），書中說明了中產階級與資產排名前百分之一的富翁有何不同，其中之一就是「自我提問」的順序，以下依提問順序列表。

中產階級的自我提問順序	
所有物（Having）	我想要什麼？
行為（Doing）	我想做什麼？
存在（Being）	我想成為怎樣的存在？

資產排名前百分之一的富翁的自我提問順序	
存在（Being）	我想成為怎樣的存在？
行為（Doing）	我想做什麼？
所有物（Having）	我想要什麼？

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

存在的提問
我想成為怎樣的人？
為什麼想成為那樣的人？
怎樣做才能成為那樣的人？

行為的提問
我想做什麼？
為什麼想做這件事？
怎樣做才能做到這件事？

所有物的提問
我想得到什麼？
為什麼想得到那個東西？
怎樣做才能得到那個東西？

中產階級的人向自己提問的順序通常是「所有物（～想要什麼）→行為（～想做什麼）→存在（想成為～）」，資產排名前百分之一的富翁則完全相反，提問的順序是「存在（想成為～）→行為（～想做什麼）→所有物（～想要什麼）」。

這兩種提問順序會帶來截然不同的影響。

假如提問順序與資產排名前百分之一的富翁一樣（先決定自己想成為怎樣的存在，再主導該為此做什麼、必須擁有什麼東西），將能獲得完全屬於自己的充實人生。

反之，提問順序與中產階級的人一樣時（先確認自己擁有什麼，再決定自己該做什麼、可以成為怎樣的人），最終只能按照自己現有的狀態度過，如此一來，生活只會一塌糊塗。

基斯．卡麥隆．史密斯強調，應該先根據自己是誰，再決定該做什麼和得到什麼，而非本末倒置。由此可見，正確的「自我提問」對人生影響之大。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

除了具體的提問順序，基斯．卡麥隆．史密斯也指出必須清楚地具體整理自己的答覆。

他之所以說答覆必須具體，那是因為「明確」帶有力量。我們總是抽象地使用著「幸福」、「成功」、「自由」、「錢財」等常見的單字，卻根本不了解它們真正的意義——不知道它們是什麼，當然也得不到它們。

演講的時候，我時常和大家玩「找尋哲秀家」的遊戲，遊戲玩法說明如下。先假設自己很喜歡一個叫做哲秀的偶像，並且很想親眼見到他，接著進行以下的自我問答：

「我好喜歡哲秀，好想見到他。」
「啊，這樣啊！那哲秀住在哪裡呢？」
「哲秀住在英熙家隔壁。」
「是喔？那英熙住在哪裡呢？」
「英熙住在明淑家隔壁。」
「那明淑住在哪裡呢？」
「吼～幹嘛問得這麼詳細？ 真讓人頭痛！」

與大部分的韓國人交談時，常會出現這種對話方式，而這其實是在比喻以下的問題：

「我好想成功啊。」
「啊，這樣啊！ 那成功是什麼呢？」
「嗯……成功是……該怎麼說呢……」
「那你為什麼想成功呢？」
「因為我想幸福。」

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

「那幸福是什麼呢？」

「幸福啊？　這個嘛……我沒想太多。如果我感到滿足，不就是幸福嗎？」

「那我是誰呢？」

「吼～幹嘛問得這麼詳細？ 真讓人頭痛！」

當對話中加上幸福、人生、愛情等抽象單字時，我們的答覆就有可能如此膚淺，但基斯．卡麥隆．史密斯強調答覆務必具體、明確，因此，我們必須明確知道哲秀是誰、住在哪裡，才能找到他的家。這和尋得自己想要的目標是相同的道理，假如不這麼做，就會因為不夠明確的「自我對話」，而在中途迷失了方向。

一味說著自己想成功、想幸福、想成為有錢人，卻不了解這些事情真正的意涵，也不知道該如何做到，這般處境就和口口聲聲說喜歡哲秀，想要親眼見到他，卻不清楚他到底是誰、不確定要去哪裡才能見到他一樣。

我們透過在心中不斷和自己對話交流，區別哪些提問可以帶給自己力量，然後具體明白地回答那些問題，明確樹立自身的價值觀與概念。以這種方法定義的價值可以讓我們有明確的方向，並找到能量管理的標準。換言之，明訂出自己重視的事物的優先順序之後，所有的決策都會變得比較容易。

正確的提問與答覆能夠帶來力量，倘若按照優先順序匯聚能量，就能沉浸於自己想要的生活，得到幸福充實的人生。

請持續拋出能為你的人生帶來正向力量的好問題吧。

關於提問的練習方法

① 寫下帶來力量的提問。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

② 寫下自己重視的東西，並具體、明確地定義它。

範例 成功是什麼？

成功代表內心的平靜。

內心的平靜來自於，自知已竭盡全力成為最好的存在，身心感到充實。

幸福是什麼？

幸福是對於現況有感激之情。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

第 4 章

讓生活發光的間歇性心流

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1 短暫但強烈的時間使用方式：番茄工作法

由於新冠疫情大流行，許多人經歷了始料未及的「居家辦公」，不過多數人認為，縱使這種上班模式消除了通勤一小時或一小時以上的疲憊感，卻也讓人失去下班時間——過去按表操課的上班族，工作時間、用餐時間、休息時間轉為模稜兩可。

萬事有得必有失。當時間的主導權從組織轉移到本人身上時，這個突然接手的「時間」著實令人感到負擔：放鬆的時間變得毫無限制，使人難以專注在工作上；偶爾投入工作時，卻又找不到時機休息。這些情況使得我們面臨了身心節奏容易被打亂的不穩定時期。

新冠疫情爆發前，時間管理一直是很重要的話題，但如今比起以往，我們更應該好好管理自己的時間——自從待在組織裡的時間及與他人相處的機會大幅減少後，自我時間管理的重要性相對提高。

管理時間的方法很多，但我想向各位介紹一個身處於易於分散注意力且陷入散漫的數位時代下非常適用的「番茄工作法（Pomodoro Technique）」。

隨著時代更迭，人類的專注力似乎出現許多變化，而智慧型手機的問世，更是讓生活有了很大的改變。其中最該關注的是，所有的內容都變得簡短、不拖泥帶水，內容再長也不超過十至十五分鐘，十分鐘內就要具備起承轉合——假如沒有，內容就要短而強烈。

社群軟體的訊息、使用者的日常故事不再是長篇文章，取而代之的是一張照片或一段影片。在這種訊息短暫且氾濫的時代，我們的專注力開始出現缺口，不要說三至四小時，就連一小時都很難專注在同一件事情上。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

對於專注力如此短暫的我們來說，番茄工作法正好適合拿來做為管理時間的方法。

一九八○年代末期，軟體設計公司 XPLaps 的執行長暨瑞典作家法蘭西斯科．西里洛（Francesco Cirillo）在當時是一名大學生，為了專心準備考試，他在看到番茄形狀的廚房計時器後，突然靈機一動，首創了番茄工作法。

我參考了官方網站（francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique），試著歸納出番茄工作法的時間管理技巧。

番茄工作法

① 選擇要做的工作：無論是大事、小事，還是拖了幾百萬年的事，那都無所謂，只要這件事值得關注就好。

② 把計時器設定為二十五分鐘：請向自己保證「這個工作需要二十五分鐘，不能受到任何妨礙」、「你可以辦到的」。只要二十五分鐘就好，不管是 Kakao Talk、YouTube、IG 或電話，你都不能受到它們的影響。

③ 計時器響起前，不能停下工作：開始計時的二十五分鐘內，請完全投入工作。如果突然想到有急事要做，除非狀況危急，否則請先記在紙上——極少會有必須馬上處理的狀況。

④ 計時器響起，在紙上打勾勾：恭喜！ 請稱讚一下自己，因為你在這二十五分鐘內完全專注，並未受到任何影響，恭喜你達成這個小小的成就。

⑤ 休息片刻：請稍作休息，做些和工作無關的事情。深呼吸、冥想、喝杯咖啡或茶、散個步、做做伸展運動、簡單的瑜伽或打太極拳都行，你的大腦會十分感激這簡短的五分鐘休息時間。

⑥ 四個回合之後，拉長休息時間：完成四個回合後，可以延

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

長休息時間，最好是二十至三十分鐘。你的大腦會利用這段時間吸收新資訊，並在接下來的四個回合前獲得充分的休息。

其實我和各位沒兩樣，總是被手機迷惑。生活在數位時代的我能有什麼辦法遠離它呢？身為斜槓族訊息傳遞者[10]，我不僅是說書型YouTuber、讀書專業教練，同時還身兼品牌策略、投資心理、自我開發領域的推書男蝴蝶學校　　Co-Coach、投資人、作家、桌遊創作者等身分，因此不得不使用手機。正是因為如此，我在不知不覺間中了手機毒，甚至沒有發現時間正在流逝，不斷虛耗光陰。

為了特定的工作，我必須擁有專注的時間，所以迫切需要間歇性心流。於是，我開始在生活中應用番茄工作法。

我從眾多番茄工作法應用程式中，選了一個自己喜歡的，接著設置喜歡的蟲鳴聲當作白噪音，然後播放二十五分鐘，以便進入間歇性心流。你不必非得執著於專注二十五分鐘、休息五分鐘的番茄鐘規則，若是專注時間超過二十五分鐘，那就不要停止動作，請接著做下去。

我會在五分鐘的休息時間或二十至三十分鐘的休息延長時段中盡情休息，有時候會確認一下手機或吃個東西，有時候會簡單運動，比如散步、打太極拳。透過番茄工作法，我慢慢找回失序的時間節奏，專注與非專注也開始兩相平衡。

哪怕只有短短的二十五分鐘，也要訓練自己完全專注，這對於平凡的我來說，算是一個值得嘗試的挑戰。番茄工作法能讓人感受到平靜的情緒與能量的節奏，有益達成間歇性心流，這對多角化經營的斜槓工作者有極大的幫助。

假設二十五分鐘太難，你可以下修到十五分鐘或二十分鐘，從較短的時間開始著手。等到適應之後，再把整個過程從一小時拉長到一小時三十分鐘，或是挑戰看看間歇性心流的目標時間，也就是一天總共四小

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

時或四小時三十分鐘。

儘管時間很短，但如果能在這段期間保持專注，完成想做的工作，就算只是一件小事，也能得到一定的成就感，並且成為下個階段的一大動力。建議各位配合自己的狀況，靈活運用這個番茄工作法。

10　原註：這裡的傳遞者意指追求生活意義、經濟自由、豐富的人際關係，透過分享自身經歷、知識與智慧，幫助他人獲得幸福、成功的人。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2 深層、再深層地休息吧：深度休息

韓國在二○○四年導入每週工作時數四十小時、工作日五天的制度，至今已過了十八年左右。當時有人認為這是一個打破常規的制度，但隨著新冠疫情的流行，居家辦公也逐漸普及，有愈來愈多人開始討論每週工作日是否改為四天。

正如多數統計資料所示，韓國的勞動時數領先全球多國。由於長時間勞動所帶來的疲勞感，以及人民對工作效率、自我開發時間、休息的需求也跟著增加，因此出現每週工作日改為四天的議題也是情有可原，甚至有人願意減薪，只求保住每週四天的工作制度。由此可見，現代人的價值觀已有所轉變，大眾希望勞動價值與個人生活價值能得到更平等的對待。

不過，對各位來說，減少勞動時間後得到的休息時間有什麼意義呢？「好的休息」指的又是什麼？我們應該仔細思考，自己在休息的時候都做了什麼、是否有確實藉由休息重新補滿能量。

我們先來討論休假。韓國人的特點是無論做什麼都很拚命，不管假期是長是短，都會強迫自己非得做點事情才行，像是忙著制定各種計畫，如果不是去近郊旅行，就是把沒做的家事一次做完，或是到銀行辦事等——這也是為什麼收假後，不但沒有充電的感覺，反而還更加疲憊的原因之一。

既然如此，真正的休息究竟是什麼呢？怎樣的休息方式可以讓我們得到真正的休息？德國冥想家兼經營顧問尼可．斯特恩試圖以著作《我想一個人休息》找到答案，以下是她對休息的定義：「什麼都不做的時間不只是單純的休息時間，更是開發自我、滿足需求所需的時間。」

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

她把休息視為「完全專注於自己的時間」，這令我們開始反思過去對休息的扭曲認知。此外，斯特恩建議大家接受自己不做任何事的權利，強調休息帶來的時間餘裕是享有舒服與自由的先決條件，必須以正面積極的態度來面對——休息不必看其他人的眼色，也不必非得做一些有建設的事情，你該做的只有排除精神上的緊張，放鬆身體，給予身心自然修復的空間。唯有如此，才能獲得重新充電、讓自己更加成熟的機會。當你這麼做的時候，這個俗稱的「自由時間」將不再是隨便度過的時光，它不但會帶來身心安定，更能成為發現自我的時光。

說到休息或休假，那就不得不提歐洲人的故事了。歐洲人除了週末，每年還會放二至四星期的暑假——每週兩天的短暫休息與長期休假並行，讓自己完全脫離工作、徹底休息。由於這種優質的休息可以把掉到谷底的能量再度拉高、大大提升生活品質，因此，他們重視休假的程度不亞於自己的工作，而這也是為什麼他們會把大部分的收入用於休假的原因——這點和著重於物質穩定且必須有好房、好車、安穩養老的韓國很不一樣。之所以如此，那是因為歐洲的文化氛圍早已意識到除了經濟條件之外，還必須找到工作與休息的平衡，方能享受到更好的生活品質。

我們應更關注「深度」休息。綜觀各家學者對休息的相關研究，全都表示必須將休息與工作一視同仁，意即休息、不工作並不是一種罪惡，而是每個人應享有的義務與權利。學者還強調，休息與工作的平衡是讓人類活出自由、豐富的人生且左右生活品質的一大要素。

我之所以會這麼詳細解釋休息的真正意義，那是因為妨礙休息的因素實在是太多了。在空前急速發展經濟的世界，出身於這個讚揚「工蟻生活」的國家，不管是休息所導致的罪惡感和負擔、影響人們休息的電子產品，還是社會的眼光，全都是構成妨礙的因素——我們必須擺脫這一切，好好地深度休息。

說到底，休息的技巧不在於擁有多少自由時間，而是能否深入了解

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

休息的本質，並以此為基礎來看待休息和找到休息的要領。

在某些意義上，休息可說是放鬆投入。也就是說，脫離繁重的工作，徹底沉浸在覺得舒服或開心的事物上，享受屬於自己的充實時光——我們可以經由品味喜歡的茶或咖啡、與喜歡的人進行深度對話、享受音樂等各種平常很難感受到的快樂與覺得好奇的事物來體現。重點是，全程必須抱持著同一個態度，那就是——我是時間的主人，不是時間的奴隸。為此，請務必盡量遠離平時的工作。

雖然本書不斷強調間歇性心流的重點在於能量管理，但為了進行有效的能量管理，你一定要積極取得放鬆與緊張、休息與工作之間的平衡。一如太極圖所象徵的原理，唯有在投入工作與學習的同時擁有深入徹底的休息，才能透過間歇性心流盡情於生活中發揮自己最大的潛力。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3 令人欣喜的沉浸：深戲

激發內在創造力與潛能的最有趣方法是什麼？正是享受自己喜歡的遊戲。即便是一向穩重、安靜的人，在碰上自己喜歡的遊戲時，也會突然變得神采飛揚，發揮極高的專注力。不是只有少數人如此，任何人都會在自己喜歡的遊戲面前展現出較強烈的意欲與熱情——雖然平時不常顯露這一面，但凡運動或遊戲時，總能感受到那股強烈的專注力與高漲的情緒。

我們在前面的章節中看到了 Google 和IDEO公司如何強調遊戲的重要性，藉由這個重大創新的方法消弭職場與遊樂場的界線，提高員工的創意。在這一章節，我們將更深入探討這點。

最早描繪專注於遊戲能帶來驚人力量的書籍是古希臘歷史學家希羅多德（Herodotus）以波希戰爭為主題，蒐集了三千年前的故事所寫下的《希羅多德歷史[11]》（*Historiae*）第一卷，裡頭提到了一則故事：「大約三千年前，正值阿蒂斯王統治小亞細亞的利比亞王國時期，殘酷的飢荒席捲了這片土地。百姓們毫無怨言地接受命運，一心祈禱富饒的時節再度來臨，可惜根本沒有好轉的跡象，所以他們想了一個奇異的解決方法：他們克服飢餓的方法正是完全投入在遊戲之中，整天不想食物的事，直到遺忘食慾，然後在第二天吃完飯後，節制玩樂。利比亞人利用這種方式撐過了十八年的飢餓，並在期間創造了骰子遊戲、抓石頭遊戲、球類遊戲等我們熟知的各種娛樂活動。」

先不論光靠遊戲熬過十八年飢荒的驚人故事是否屬實，或是像部分現代歷史學家那樣主張一切都是虛構，這個故事很好地展現出遊戲的力量。利比亞人幾乎整天都在玩樂，藉此克服惡劣的環境，這說明了遊戲

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

是很有效的專注方法。假設我們把遊戲與大趨勢元宇宙（Metaverse）相互連結，其可能性與潛力將難以估算，令人更加期待。

依照方洙正博士的說法，深戲（Deep Play）指的是強烈投入、甚至會在過程中遺忘自己的遊戲。它不同於隨興的玩樂，可以愉快地使用特定技巧或得到與工作不同的滿足感，生動相連過去與現在。深層心理學（Subconscious Psychology）指出，深戲能夠喚醒永存於我們內心的少年或少女的原始能量，並活化內在的創新能量。換言之，深戲是激發內在深層創意與潛能的祕訣。

每個人都懂工作時間總是特別漫長的理由，卻不明白和朋友一起愉快度過的時光為何如此短暫——這是因為我們已經完全沉浸在那種狀態，所以才會沒有意識到時間的流逝。基於這個原因，深戲可說是激發內在創造力與潛能的「最開心、最有趣的方法」。只要享受最喜歡的遊戲，就能更快觸及內在潛藏的創意——不但能玩得開心，還能獲得創意，這是多麼輕鬆又沒有壓力的好方法啊！

只要是能令人感到好奇、開心的興趣都可以進一步發展成深戲。獨自演奏樂器、繪畫、寫詩、散步、學習外語都不錯，也有桌遊這種能讓大家一起進行的娛樂活動。我們不僅能從各種遊戲中獲得快樂，同時亦享有認真投入的時光，這般愉快的投入經驗令我們得以擺脫束縛自己的無形規則，以及習慣與刻板意見所形成的框架。

擔任品牌顧問公司的副總時，我曾為了組織的改革而導入「桌遊」。如同IDEO執行長提姆．布朗（Tim Brown）所說，對於身為大人、同時也是社會專家的我們而言，相當「認真地遊戲（Serious Play）」是必要的。

看待成果的時候必須真摯，募集創意的時候則要輕鬆愉快。為求創新，勢必得跳脫既有的刻板印象，所以我才會導入「桌遊」。不可否認的是，桌遊確實可以緩解員工的緊張情緒、激發新點子、幫助他們以有趣且有意義的方式自省領導能力等——我在改革組織文化時，親身體驗

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

到遊戲與娛樂活動的正面效果。

華倫．巴菲特（Warren Edward Buffett）是有名的橋牌狂，邱吉爾熱衷於繪畫，名著《魔戒》的作者托爾金（John Ronald Reuel Tolkein）則沉醉於「玩弄」希臘文與芬蘭文的遊戲。歷史上取得卓越成就的人物都不是只專注於工作的人，對他們來說，讓自己充分感受到幸福的娛樂活動所帶來的愉悅感，和工作所帶來的成就感同等重要。

這裡必須注意一件事。

作家兼精神科醫師斯圖爾特．布朗（Stewart Brown）花了數十年的時間，研究娛樂對企業家與諾貝爾獎得主等各界人士來說有多重要。他研究了超過六千個例子，鑽研遊戲在每個人的生活中所扮演的角色。透過無數研究，他得到「真正有效的遊戲一定要『不帶目的、有趣且快樂』」的結論，更強調焦點應放在遊戲和經驗本身，而不是得到回報。他表示，這種遊戲可以成為所有改變的引爆點，增加建設性與創意，並在解決實際問題時發揮重大的功能。

各位，是時候對遊戲改觀了。它並不是小孩才會去做的幼稚行為，你必須好好思考帶給自己真正快樂的遊戲是什麼、當下進行娛樂的自己是什麼樣貌、當時的間歇性心流又是如何與自己的創意融合。期望你能找到一種不帶任何目的、給予自己完整樂趣的深戲，並透過這個愉快的努力盡情發揮潛力。

在世界公認的創意樞紐——英國倫敦的中央聖馬丁學院，以「創意」為授課主題的知名畫家兼作家羅德．朱德金斯（Rod Judkins）曾如此斷言：

「未來將會展現在重新找回遊戲的大人們面前！」

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

11　譯註：其他翻譯書名有《歷史》、《希臘波斯戰爭史》等。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

4 關鍵競爭力：百分之二十的法則

數年前與我共著《幸運使用法》（暫譯）的金民基（Kim Min-ki）董事，目前是位於華盛頓特區的世界頂尖社會企業家投資機構 Ashoka[12] 的首位韓籍經理，負責管理全球策略部門。

金民基董事曾擔任投資銀行家（這也是韓國大學生的夢想職業之一），為三星證券總公司 M&A 組提供韓國國內金融圈備受矚目的公司併購建議。此後，他選擇新的道路，加入 NCSOFT 的 CFO 直屬財務策略組，並經由我的介紹，認識了世界最大的社會性企業善意企業（Goodwill Industries），從此深受社會企業家精神的吸引。他後來和我一起推動善意企業韓國總部的成立，是個相當國際化的人才。

不久之前，當我和金民基董事通電話時，我們聊到了大學時期的故事。金董事在大學時期非常認真地談戀愛，與女朋友盡情享受了大學時光的浪漫和快樂，然而，神奇的是，他的成績依然比被典型的韓國工蟻情結洗腦、總是貼在椅子上的我還要好。我們討論了箇中原因，當時他是這麼說的——

「我從沒想過要做到百分之百。我認為就算不是第一，至少我已經付出一定的努力，剩下的時間應該要幸福度過才對。我相信唯有如此，才能享有快樂的人生。所以，我把百分之二十的注意力放在最重要的部分，讓自己能開心度過其他的時間。現在回想起來，不只是大學時期，我在美國讀MBA的時候也一樣——我似乎一直都是這樣過的。」

金董事不同於和浪漫相距甚遠、像隻工蟻一樣生活的我，他是一隻幸福又明智的「蟋蟀」。

聽了他的故事，自然而然會聯想到廣為人知的「八十／二十法

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

則」，也就是所謂的「柏拉圖法則（Pareto’s　Law）」。義大利經濟學家維爾弗雷多．柏拉圖（Vilfredo Pareto）發現百分之二十的義大利人擁有百分之八十的義大利國土後，於一八九七年發表了「八十／二十法則」，此法則亦被稱為「重要少數和微不足道多數的法則」。簡而言之，百分之八十的結果出自於百分之二十的因素。比方說，占百貨公司全體客戶百分之二十的VIP客戶創造了百分之八十的營業額、組織前百分之二十的高階員工達成百分之八十的業績，都是此法則的極佳例子。

有個企業讓這個法則有了有趣的變化，那正是象徵創新的 Google。

Google 關注的部分是百分之二十的重點時間，Google 前任董事長艾力克．施密特（Eric　Schmidt）曾指出，企業的成功關鍵取決於如何引導勞動者，故他們致力於讓 Google 所有員工在個人專案投入百分之二十的工時。他還說　Google　的核心競爭力正是源自於此，並稱其是「百分之二十的法則」。

艾力克．施密特在《Google 模式：挑戰瘋狂變化世界的經營思維與工作邏輯》中詳細說明了 Google 有趣的工作方式。Google 員工一概享有公司的援助，得以利用百分之二十的工時在自己的專案上。專案題材自由開放，就算和原有的工作沒有太大的關聯，那也無所謂。任何人在工作中出現想要實踐的點子，都可以著手於個人專案。假如在過程中遇到困難或需要其他部門的協助，還能尋求他人的幫忙，可說是名符其實的「開放」。

實際上，也有個人專案成功進軍市場的案例。

Google 工程師凱文．吉伯斯（Kevin　Gibbs）發想了提前預測檢索詞、完成剩餘內容的「新鮮」想法——Google　的關鍵字提示（Google Suggestion）功能便始於他的專案。假設輸入「We」，就會自動辨識為「Weather Forecast（天氣預報）」，即便沒有輸入剩餘的字彙，也會顯示出多項子選單。Google 的自動完成減少了幾秒的檢索時間，協助使用者迅速、正確地獲得所需的內容，而這個新功能風靡了數十億的人。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

這個微小卻令人驚訝的點子從發想到上市只花了一至兩年的時間，艾力克．施密特將此評為Google 的百分之二十法則所創造的可觀成果。憑藉該法則面世的服務不只這一項，其中還包括 Google Now、Google 新聞、Google 地圖，就連可說是核心的 Gmail、Google 地球等熱門功能都是誕生於這個百分之二十的時間。Google 讓員工深深記住，百分之二十的法則是公司的哲學與文化。此外，Google 還在每個分公司聘請專員負責確認員工是否有遵循百分之二十的法則，可見他們有多忠實執行這個法則。

這裡有個不容忽視的重點：各位不能將這百分之二十的時間視為單純的休息時間或閒暇。如果你這麼想的話，那麼你絕對無法理解這個法則的本質。這段時間並非單純的休息時間或閒暇，而是較接近實現自我開發的時間。相較於原本負責的工作，更著重於找到「想做的事情」、「擅長的事」，並加以實踐——這就是「百分之二十的法則」的真實意義。

正確理解這個法則的員工會於排程當中，優先考量「自由執行的個人專案」。他們的排程相當具體，比如說，在當天的早上九點至下午一點之間進行個人專案。他們會事先在 Google 日曆上寫下為了這百分之二十的時間所準備的計畫，然後將這段時間用於自己關注的事情和未來。

一般而言，人們一天的活動時間是十六小時，一星期是一百一十二小時，其中的百分之二十則是二十二．四小時——意即 Google 員工一星期約有二十小時的時間可用於打造自己的未來[13]。不僅可以保障現在的職場，還能滿足個人興趣，連結更大的成就與成果，這讓人再次感受到百分之二十有多大、多有意義。

聽說 Google 秉持百分之二十的法則所進行的小規模專案目前已破千項，沒有人知道未來還會有怎樣的點子面世。成功與否對他們來說不

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

再重要，因為做好員工的後盾，支持他們不斷挑戰想做的事與擅長的事，然後把他們的創意能量化為企業改革成長的原動力，就是 Google 在無限競爭時代的祕密武器。

這不僅是 Google 維持國際競爭力、帶領人才發揮最大潛力與創意的妙策，也是構成他們持續創下世界級創新能力與出色成果的重要基石。

我們應該問問自己，有沒有可以花費百分之二十的時間的地方？假如答案是肯定的，那會是什麼事呢？

經歷過職場生活的人都懂，上班的時候很難偏重在自己有興趣的事情上，畢竟這個結構本身就無法只專注於自己想做的事情。假如不是任職於 Google 的上班族，豈敢奢望上班時能擁有個人時間？不過，大家都知道，面對自己感興趣的領域時，專注力與效果遠遠大於其他領域——不僅可以開心工作，出現正面結果的可能性也更高。Google 選擇投資了百分之二十的時間，這是很重要的一點，因為這還牽涉到一個人的成長。

儘管大部分的人不能像 Google 員工那樣，具體獲得公司提供的百分之二十的法則，我們仍然可以在自己的生活中嘗試看看：倘若將這百分之二十的時間全數傾注在間歇性心流上，那會怎麼樣呢？

請好好反省並關心自己，果斷地投資能量與時間在自己真正感興趣的事情上。職場和家庭固然重要，但歸屬其中的「我」也很重要。不必猶豫，請充分休息、冥想、運動、體驗新事物吧，用百分之二十的時間為自己填滿能量。這樣一來，這百分之二十將會好好帶領剩下的百分之八十的生活前進。

---

12 譯註：正式名稱為Ashoka: Innovators for the Public，屬於國際非營利組織。

13 譯、編註：此處之計算方式，應該是作者將活動時間全都視為可上班時間。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5 「系統化」你的行為模式：例行公事

大部分的人們其實無法達成自定目標，通常會半途而廢，只能在錯誤的習慣中找尋問題。可是，習慣的形成絕非一朝一夕所致，短期內很難迅速改變。據說，就連經歷過死裡逃生的人想要改變自己，也得花上不少的時間。

不得不說，我們往往太過高估意志力了。這句話並不是說意志力本身沒有用，只是在多數情況下，意志力其實與我們認知的不同，不足以成為堅持下去的力量。所以，我們應該把意志力視為用來選擇某件事的東西，在那之後，仍須一個可以持續、反覆行動的系統，這就好比毛毛細雨慢慢淋濕衣服，我們必須透過系統，讓無意識與潛意識滲入特定的行為模式，進而改變行動——這正是我所知道的，最快、最確實的改變與成長之道。

多數人試圖改變時，老是遭遇失敗，這是因為他們不知道這個真相，只是盲目地想要改變。間歇性心流也一樣。截至目前為止，我們探討了間歇性心流的意義與各種運用方法，但我們過去所接受的教育與觀念一直是事情要做得更多、更快、更大、更久才能成為有能力的人——想要違背這種氛圍，讓自己理解要求充分休息、重新填滿能量的間歇性心流，然後立刻實踐它，並不是一件容易的事。因此，無法明智地將間歇性心流系統化、體現於日常生活的人，多半會以失敗告終。這點我同樣也向訂閱「推書男TV」且積極夢想著要改變生活、有所成長的讀書會「推書男TV書籍沙龍」成員們提過。

正如前面所述，倘若對間歇性心流未盡全力，只是單純配合自己的自然節奏，適當地應用能量，其實並不完全是在浪費時間，但如果我們

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

無法意識到每一瞬間，讓時間徒然流逝，就會白白浪費和能量一樣寶貴的時間——到頭來，只會離目標愈來愈遠。因此，若想要減少浪費時間與能量的情況，最好的做法就是「系統化」你的行為模式。

「例行公事」能有效平衡能量並達到專注

常規（Routine）、例行公事（Ritual）等行為習慣同樣屬於系統的一環，尤其是「例行公事」，它指的是規律的儀式、慣例。透過反覆積極的行動，養成無意間的積極習慣，能使我們在不刻意思考目的的情況下，自動實踐例行公事——有建設性的系統會將能量耗損降至最低，有效利用能量。被視為偉大創造者的科學家、哲學家、醫學家、藝術家、作家、電影導演等歷史性人物，都有屬於自己的例行公事。

年過七十仍不怠於寫作的世界著名作家村上春樹，著書期間都會固定在凌晨四點起床，花費五至六小時專心寫作。下午則會跑步或游泳，以維持體力。接著，閱讀其他作者的書籍或聽聽音樂，然後在晚上九點前就寢。他是如此解釋例行公事所帶來的正面效果：「重複行為是一種對自己的催眠，在過程中可以達到更深遠的精神狀態。」村上春樹正確掌握自己的身心節奏，並以此為基礎，建構了符合自身的能量優化系統，這點值得我們關注。

有段時間，曾出現「晨型人」會成功、「夜型人」比較有創意的爭議。雙方各自提出主張，捍衛自己的立場，但最終結論是——最好選擇符合自己取向與節奏的方式。

各位不用完全套用村上春樹的「例行公事」。重點是必須像他一樣，好好掌握自己的取向，配合自己的生理節奏，設計屬於自己的例行公事。

吉姆．羅爾與東尼．史瓦茲合著的《能量全開：身心積進管理》當中，定義例行公事是「依據內心價值打造，透過重複而變得自動化的行

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

為」，並說明了例行公事所具備的三個層面：

① 讓人有自信，無論正在做什麼，都能有效管理能量。

② 減少依賴有限的自我意識與自律。

③　透過行動，實現我們所擁有的價值與第一順位的對象（也就是我們最重視的東西）。

例行公事最重要的功能，就是有效平衡必要的能量消耗與重新充電，以達成徹底專注。任何領域的成功人士都有一個系統，讓他們盡可能有規律地消耗和恢復能量，即便處於緊張狀態，那也不例外。我們應該學習他們，積極利用例行公事這項工具來妥善運用能量。常人容易半途而廢的原因之一是懷疑自己的能力，但別人眼中看起來很厲害的人，說不定也會覺得自己欠缺本事。

對於系統的力量，俄羅斯知名導演兼作家史坦尼斯拉夫斯基（Stanislavski）表示：「光相信天賦、不做任何努力的人絕對不會成為天才。然而，願意探索藝術本質與創造法則的人，就算沒有特別出眾，也能愈來愈接近天才，因為系統會幫助你前進。」他一語道破日常系統是比天賦更加重要的成功要素。

「懷疑自己的能力」其實是讓你隨時放棄一切的好藉口。然而，只要我們將正確的例行公事生活化，不僅可以克服這個問題，還能得到力量戰勝各種阻礙。例行公事能補救我們薄弱的意志，幫助我們避免陷入自我懷疑、視情況而定的情感起伏所產生的負面能量流。所以，請放下焦慮，把焦點放在自己什麼時候、做什麼事的時候最有成效。

毋須著急，請好好觀察自己，慢慢制定屬於自己的例行公事。眾所皆知，想要突然改變生活習慣並不簡單，因此，我們可以藉由系統化例行公事來達成自然改變。換句話說，我們可以去設計不得不實行的例行公事的條件，像是「到～日為止不做的話，就要請朋友去高級餐廳吃

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

飯」這種讓自己必須付諸行動的有趣系統，便是很好的方法。

與其使用容易崩潰的意志力，倒不如設計出不得不去做的環境與系統，藉此讓自己堅持與實踐一件事。此外，「一次只專注一件事」能夠大幅提高成功的機率。

由於科學與技術發展帶來急遽和多元的改變，如果我們想要以現代這種異常速度度日的話，必定需要更多的能量，然而，身處鼓吹散漫的現代文明之中，我們所擁有的能量正逐漸減少。

在這種混亂的生活裡，我們必須建構間歇性心流系統，才能使生活貼合內心價值。間歇性心流系統讓我們得以聰明地工作，而不是一味埋頭苦幹，而且能依照優先順序簡化複雜的生活，促使我們把珍貴的能量傾注在真正重要、有價值的事情上——它是體現我們內在創意的強大工具。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

6 猶太人極富天賦的祕密：安息日

世界知名平面設計師與字體編排設計師斯特凡．薩格梅斯特（Stefan Sagmeister）在TED以「休息的力量（The Power of Time Off）」為題進行演說，因而造就了話題。做為大家最想合作的藝術家，他表示自己每隔七年就會關閉位在紐約的設計工作室，展開為期一年左右的「安息休假（Sabbatical）」——工作整整七年後，利用一年的時間，完全專注於自己想做的事情，享有屬於自己的時間。

設計師事業蒸蒸日上，卻開始長達一年的空白期，這並不是一個容易的決定。普遍認為順水就要推舟的我們，更是難以理解。

因為現實是：儘管只請一天假，也會招來其他人的不滿；要是運氣好，碰到公休放了連假，回到辦公室時，也會不禁感到背脊發涼；一旦離開工作崗位，就覺得自己耽誤了工作進度，使人無端內疚、感到折磨。因此，斯特凡．薩格梅斯特做出這種大膽決定的原因相當令人好奇。

他的工作是自己最喜歡的音樂與設計，但有一天他突然發現，自己的成品開始大同小異、流於俗套。對於總是得創造嶄新、驚人「創意」的他來說，著實是攸關存亡的危機。當時，他立刻遠離紐約這個大城市一整年，拋下工作前往擁有美麗自然的峇里島等地，專注於閱讀、散步、冥想，徹底充電。你猜結果如何呢？

他說自己再度回歸時，以更好的設計品質與服務滿足了客戶的需求，也得到了更好的利潤。此外，他也坦承，經過一年的思考後所做出的決定，在接下來的七年創下了驚人的成果。

斯特凡．薩格梅斯特的安息休假源於猶太人休息和禮拜的安息日

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

（Sabbath）。根據二十世紀頂尖的猶太思想家亞伯拉罕．約書亞．赫舍爾（Abraham Joshua Heschel）所述，上帝在創世的最後一天，也就是第七天，創造了「安息（Menuha）」。由於祂在第六天創造了人類，所以人類率先迎接的便是第七天——安息日。「安息」意指擁有治癒力的「豐富安靜」，有和平、安靜與休息的意味。簡而言之，安息以後，創造方能結束。

直到安息誕生，創造的循環才告一段落。換言之，猶太人的認知是，放下身心、好好休息的安息日對於被創造的人類來說不可或缺。

猶太人口有一千三百萬人，僅是世界人口的百分之零點二，卻占了百分之三十的諾貝爾獎歷屆得主、百分之二十五的美國長春藤名校學生、百分之三十的世界億萬富翁，這個數據相當驚人。光看哈佛在校生的比率，可以發現韓中日等東北亞學生約占百分之四點二五，猶太學生卻將近百分之三十，比率非常高。猶太人是個特別的民族，擁有許多帶給世界深遠影響力的菁英。

某位史丹佛大學心理學家在「猶太人的祕密是高智商」的假設下進行調查，結果發現猶太人的智商其實並沒有優於其他民族。當時的實際調查結果顯示，猶太人的平均智商是九十四，出乎意料地遠低於世界第一紀錄的韓國平均（一百零六）。究竟猶太人取得驚人成就的祕密是什麼呢？其中一個祕密正藏在「安息日」裡。

他們之所以能夠成為世界上最有影響力的人才，其中的原動力不只是專注於充實自己，還有保留放空的時間。

猶太散文家阿哈德．哈姆（Ahad Ha'am）十分強調安息日傳統在猶太教歷史上的重要性，並說了以下這番話：「與其說猶太人守護了安息日，不如說安息日守護了猶太人，這絕不是誇大其詞。假如安息日沒有修復猶太人的靈魂、使他們的靈魂生活每週煥然一新，猶太人將對平日的抑鬱感到絕望，掉入唯物主義及道德良知墮落的深淵。」

研究猶太文化的專家們提出，猶太人成功的祕訣不是來自於天生的

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

才智，而是相較於勞動，更重視堅決遵守的安息日。他們不以勞動填滿生活，懂得讓枯竭的體力、精神與靈魂復甦，這和最近話題十足的「工作與生活的平衡（Work-Life　Balance）」一脈相承，同時也是M、Z世代選擇工作時最重視的部分，而這也代表「把『像個暴走的火車頭一樣不停地工作』這件事當作美德」的時代即將結束。

「休息」是人類生存、激發潛力的必需品

若是不好好休息、一味埋首工作，將會苦於倦怠症候群（Burnout Syndrome）。遺憾的是，百分之八十五的上班族都有這種症狀，顧名思義就是「已經燃燒殆盡」，身心枯竭。在現實生活中，不僅工作量多得讓人無法區隔工作與生活，不工作時還會出現不安與罪惡感，長久下來很難不讓人陷入倦怠症候群。

工作所帶來的重擔、壓力、罪惡感等負面情緒會進一步壓抑自己，導致休息不足、無法抽離工作，甚至成為折磨自己的怪獸。在缺乏燃料的情況下，想要有產出根本是天方夜譚。

行為心理學家吉姆．羅爾與東尼．史瓦茲也說過，「找到健康生活與休息之間的節奏平衡」是徹底投入、迎接最好成果、保持健康的最重要因素，這與人類的創造力有本質上的關聯性——一如音符與休止符的平衡創造了音樂、單字與逗號的平衡創造出好文章。

根據明尼蘇達大學醫學院教授弗朗茲．哈爾伯格（Franz　Halberg）博士所創立的時間心理學（Chronobiology）來看，我們身體的生理時鐘（Circadian　Rhythm）本來是二十五小時。若依照這個節奏，我們每天應該要晚起一小時，但這在現代社會是不可能的事，因此，每週須至少休息一天，讓身體獲得較長的休息時間，以便生理時鐘恢復正常。如果不間斷工作，將會出現疲勞、自律神經失調、各器官感受到壓力，甚至導致失眠或類似的身心異常徵狀。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

不過我也知道，安息日這樣的詞彙始終讓人感到不安，例如苦惱學業會不會因此落後、會不會對工作造成負面影響、害怕暫時放下手邊的事就再也回不去原本的位子。各位如果擔心這些問題，不妨了解一下哈佛大學的學生之時間使用情形的調查結果，詳情如下。

哈佛大學的湯瑪斯．安傑洛（Thomas　Angelo）教授針對哈佛大學的學生之時間使用情形進行研究，發現他們即使每星期耗費二十小時左右在一至兩種休閒活動上，成績也幾乎不會受到影響，這些活動甚至還提高了他們對大學生活的整體滿意度。

工業四．o時代已經來臨，我們比過去的任何時候還要需要創意這個武器。下列的調查結果充分說明了這一點：以麥當勞為例，新手員工與資深員工的工作效率相差三倍；護理師的話，新手護理師與資深護理師的工作效率則相差了七倍；微軟公司的新手工程師與資深工程師的工作效率相差超過一千兩百倍。

我們過去堅信的「忠誠與熱情」，已經太過籠統、粗淺，不再是成功所需——活在這個時代需要凌駕其上的武器。二十一世紀是耳朵聽到長繭的「創意」變得更重要的時代，為了徹底激發潛力、盡全力發揮創意，我們必須放下一切，努力在每星期找一天讓自己的身心與靈魂獲得充分的安息。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

第 5 章

間歇性心流帶來什麼

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1 遇見最好的自己

「才能」在字典中解釋為做某件事所需的才智與能力，英文則稱為talent、gift。一般而言，才能通常是描述出生時就有的「天賦」。後天的努力自然也可以磨練才能，但天生的智慧及多元的藝術才能不可等閒視之。

事實上，我們在現實生活中時常可見多才多藝的人。有時候，我們會遇到懂得兼顧工作與休息、生活也管理得很好的人；有時候，則是會遇到利用天賦成為所在領域最優秀的人。然而，才能本身雖然是好事，卻成為無才之人的藉口。舉例來說，假如無法完成目標時，他們就會說「因為我沒有天賦，所以才會變成這樣」——以「我不同於那些成果輝煌的人」、「我沒有才能」的說法來區分自己和成功的人，其實會阻礙自己成長。

他們的話真的是合理的自我悲嘆而不是辯解嗎？一旦沒有才能，再怎麼努力都沒有意義嗎？假如我們沒有才能或天賦，難道終究只能度過沒有意義的人生嗎？對於這些疑問，接下來要介紹的電影將會帶給我們線索。

這部電影描寫的是一個普通人的偉大旅程。華特．米堤（Walter Mitty）是在《Life》雜誌社負責沖洗封面照片的平凡上班族，日子過得十分枯燥乏味。有一天，他突然聽到雜誌將要停刊的消息，更被工作十多年的公司要求自請離職。為了尋找停刊前最後一張封面照片，他首次踏上脫離日常的旅程。

這是由詹姆斯．瑟伯（James Thurber）的小說《華特．米堤的隱密生活》（*The Secret Life of Walter Mitty*）改編成電影《白日夢冒險王》

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的內容大綱。小說中登場的人物華特．米堤是平凡的中年男性，偶爾會在無聊的日常中陷入自己的想像，是一部相當詼諧的作品。電影藉由華特的想像力穿越幻想與現實，打造出脫離日常的故事框架。

電影中的華特是個膽小的男人，平時以大眾交通工具通勤，每天都穿著類似的服裝，甚至不敢向喜歡的人表露心意——我們在生活周遭經常見到這樣的人，因此十分容易對這類型的普通小市民產生共鳴。

《白日夢冒險王》講述了從未離開過自己居住城市的人穿梭世界各地，遇見大自然、與陌生人碰面交流，從而成長的故事。電影中多次出現主角華特突然「發呆」、接連出現各種爆炸性想像的畫面，但在那之後，這些究竟是華特的想像還是現實已難以區別。雖然別人都嘲笑他總是在發呆，不過他其實是進入深層專注的狀態，沉浸於自己的內心世界，以至於聽不見任何人叫他。

華特身處於「想像」（已進入間歇性心流）的狀態時，發揮了內在潛藏的想像力與創意，從而使隱藏於內心深處的「英雄」得以復活。想像中的他膽大勇敢，不像平時那樣膽小懦弱，而當想像成為現實的同時，他也開始找尋自己的真實面貌與人生意義。

即便是極其平凡的華特，也有自己該走的「旅程」。神話學者喬瑟夫．坎伯對此下了註解：「人的一生就是英雄的旅程。所謂的『英雄』，就是憑自己的力量克服自我的人。」電影《白日夢冒險王》象徵性地表現出平凡的我們也能踏上自己的「英雄的旅程」，不必非得流淌高貴血統或具備超凡能力。原本把自己囚在自創小天地的華特打開心門、走向遼闊世界的情節，讓我們看見當一個人與真實的自我、內在的自然及宇宙交流時會有怎樣的戲劇性進展。

不過，其他人究竟該怎麼做才能像華特一樣得到力量踏上英雄旅程呢？關鍵就在於透過間歇性心流「連結起源能量場」。接下來，讓我們稍加深入探討這個原始能量場。

著名神話學者喬瑟夫．坎伯收集世界各地的神話，並且進行了相關

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

研究，發現各國神話都有共同的故事架構。此外，精神醫學家榮格發現了連結全體人類意識的集體無意識。由此可見，人類相互溝通的能力可以超越時間與空間，而量子力學則將這種現象解釋為量子糾纏（Quantum Entanglement），意指宇宙萬物全都與無人可見的能量場相連，那就如同看似獨立的小島其實都在海底下串連。

英國《沃特金斯評論》（*Watkins Review*）評選為「全球最具精神影響力的百大人物」、《紐約時報》暢銷書作家桂格．布萊登（Gregg Braden）將連結宇宙萬物的「場域（Field）」命名為無量之網，並透過自己的著作《無量之網：連結宇宙萬物的母體》（*The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief*）提出以宇宙連結為基礎的改變祕訣。根據他的說法，宇宙萬物互相連結，必須領悟自己並非獨立於宇宙的存在、而是宇宙的一部分，方能應用宇宙的高層次力量。

他認為，人類不該被看作暫時掠過宇宙、無能、微不足道、寒酸的存在，反而應視同透過無量之網（連結宇宙萬物的能量大師）與廣闊宇宙相連的存在。進一步解釋，那就是——人類以名為「感覺或情緒」的內在振動頻率語言和無量之網溝通，活用它的創造力，積極參與宇宙的變化。強調只有自己創造的宇宙才能成為環繞自己的世界，每個人都有能力帶來這樣的改變。

當我們以這種觀點看待自己的人生後，便能從無能為力地看待自己人生的被動立場轉為積極創造的主動立場，其後的成功或成果等收穫不過是附帶結果。

數千年前，東方佛教即指出世界存在連結宇宙一切萬物的「因陀羅網」——因陀羅網指的是「因陀羅的網子」。古印度神話記載，因陀羅神居住的善見城上方罩著因陀羅網。傳說它是一種武器，每個網孔都鑲嵌著寶珠，從中發出的無數光芒會交疊在一起，創造出神祕的世界。在佛教中，它是用來形容不停地相互連結、傳播至世界各地的「法界」。這種神祕的宇宙超連結不僅是心理學、宗教學、科學等領域專家的主

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

張，自古以來已有許多東、西洋的古代賢者藉由直觀的洞察力，相繼提出相關論述。因此，我們不該把問題推給才能不足，反而應著重於覺察宇宙能量場的存在，探索自己該如何連結這個能量場，這將是展現我們真實本貌與潛力的關鍵。

也就是說，倘若我們可以透過間歇性心流連結到自己的內在宇宙，即便不看天生條件，也能盡情發揮自己原有的潛力，度過專屬的幸福人生。

如何？是不是覺得這段話有點熟悉？

沒錯，為了幫助各位深入理解第八個間歇性心流原理「零點場」，這裡再度以其他觀點加以說明，因為間歇性心流的最終目的就是與零點場深度連結，利用更高層次的宇宙能量達到能量投入的狀態。

間歇性心流追求的不只是提高瞬間的工作效率，其最終目的其實是連結強大的宇宙起源能量場——零點場。所有人都應該緊密連結名為宇宙的網子，活用這個密密麻麻的能量網，獲取改變人生的力量。

這全是為了與內在真我進行溝通，喚醒內在宇宙，同時找到其中最真實的自己，促進成長。也就是說，在平凡不起眼的人生當中，尋找屬於自己的獨特意義。

使這一切成為可能的正是間歇性心流。請務必記得，藉由間歇性心流遇見「最好的我」，將讓我們成為自己人生的英雄和主角，這是我們人生唯一的使命。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2 機緣巧合，共時性的贈禮

若要各位在人生中選擇一個自己覺得最困難的課題，大家會選擇什麼呢？儘管艱辛困難的事不勝枚舉，但我絕對會把我的一票投給「不確定性或不可預測」。

如今，人們稱現代為「VUCA」，它的意思是時代混雜著多變性（Volatility）、不確定性（Uncertainty）、複雜性（Complexity）、模糊性（Ambiguity）。對於我們來說，生活在這個由巨大不確定性所支配的 VUCA 世界中，不可預測等同於幾乎無法刻意管控一切，這個難題使人感到不安與挫折。

事實上，老一輩的父母之所以能對未來抱有希望、把「當下」做為擔保並不分晝夜地努力生活，那是因為工作有保障、有個可以預測的未來。

那個年代只要時機成熟，就能以準時入帳的月薪體驗或選擇各種人生大事，像是走入婚姻、購買房子、生育小孩等——穩定的收入有助於拓展人生的選擇權，在人生的航道上順利航行。

然而，科技日新月異，傳產工作紛紛被人工智慧取代。現今，我們面對的世界與父母生活的世界有著天壤之別，我們彷彿在洪流中無助掙扎的一隻小螞蟻，「終身職場」在急遽改變的時代下早已不復見——由於世界的巨變，我們面臨的人生挑戰與以往的世代截然不同。

另外，按照我們長期經歷新冠肺炎疫情的經驗，不難得知這種超越自己掌控範圍的變化會讓某些人感到恐懼，但也帶給某些人幸福與幸運。

提到「不可預測」時，能讓人同時聯想到的詞彙應該是沒有任何因

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

果關係、出其不意的「偶然」，以及經常出現在浪漫愛情電影或小說裡的「機緣巧合（Serendipity）」——機緣巧合指的是「不經意的發現、不經意發現的能力」，通常用在非刻意的情況下撞見驚人又出色的事物。

令人訝異的是，Facebook 的馬克．祖克柏（Mark Zuckerberg）、亞馬遜的傑夫．貝佐斯（Jeff Bezos）、Google 的謝爾蓋．布林等世界級人物皆一致認為自己之所以能登上業界最高的地位，全是拜機緣巧合所賜。擁有世界級水準的他們所說的「機緣巧合」，其意境已超越浪漫小說或電影中經常出現的有趣、神祕因素。

倫敦政經學院（LSE）的克里斯蒂安．布希（Christian Busch）教授以倫敦政經學院、哈佛大學、世界經濟論壇等知名機構的最新研究資料及兩百多位不同領域的專家採訪為基礎，撰寫了《Serendipity Code》，並點出他們利用機緣巧合取得卓越成就的共同行為模式。

專家們觀察到，透過連結平凡日常中無意間出現的話語和行動細節，可以發現機緣巧合的存在——他所說的機緣巧合是能夠自己設計與創造的「聰明運氣」，遠超越單純、偶然的運氣。

這種機緣巧合與精神醫學家榮格所主張的共時性理論息息相關。榮格於論文〈非因果連結原理〉（Synchronizitatals Ein Prinzip akausaler Zusammenhange）中定義共時性是「兩種或兩種以上的意味深長事件同時發生的現象」。換句話說，這是指無法以傳統牛頓式因果法則解釋的「非因果關係」或「意味深長的巧合」。在日常生活中，我們常用「神奇的機緣巧合」來表現共時性。

某天，榮格正為一個女性訪談者進行心理分析。由於她過於理性，因此非常排拒治療。當時，她正在講述自己的夢境。她說自己在夢中收到一個禮物，那是一個黃金糞金龜形狀的寶石。就在她說完這句話的那一剎那，窗外突然出現某個東西的撞擊聲。榮格打開了窗戶，只見一隻黃金糞金龜立刻飛進了屋內，他抓住那隻黃金糞金龜，交給了女性訪談

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

者——糞金龜生性喜歡明亮的地方，卻飛進比外面更暗的屋內，這點讓她感覺到一種神祕的徵兆。於是，這位始終頑固、抱持著理性主義的女性訪談者，態度從抵抗轉為柔和。榮格在論文中指出，這種神奇的機緣巧合為訪談者的心理治療帶來很大的助益。

近年來，共時性的概念擴展得相當多元，同時也讓諸多能實際應用的方法論更加蓬勃發展。在這之中，世界級理財教練本田健的概念饒富趣味。三十歲出頭即成為百萬富翁的本田健在著作《以你想要的方式生活》（暫譯）中簡單地說明了「會合點」的概念。會合點意指實現我們的願望的必要因素所集合的「場所」，也是實現願望的「地點」——這和零點場可能連接宇宙一切資訊、使我們夢想成真的魔法區（Magical Zone）概念可說是息息相關。本田健以自身經驗，做為解釋會合點的基礎。

設定會合點是為了實現目標，明確具體化自己的願望，以多個共時性來增進可能性的行為。為了提高共時性的發生頻率，本田健建議找一天盡量多做自己喜歡或能讓自己怦然心動的事情。本田健所說的怦然心動能提高我們的能量振動頻率，吸引類似的能量產生共時性或機緣巧合，藉此為各種偶然的相遇與機會牽線，進而達成目標。

二十一世紀的生涯發展理論亦應用了共時性。被譽為美國諮詢學會「活傳奇」的史丹佛大學教授約翰．克倫伯特茲（John　Krumboltz）針對商業、體育、科學、藝術、政治等領域中取得成功且自認正享受幸福生活的人們進行調查。結果顯示，當他們面對人生難關或轉捩點時，幫助他們解決問題的有百分之八十是意料之外的偶發事件或相遇。他以這項研究為基礎，在著作《幸運絕非偶然》（*Luck Is No Accident*，暫譯）中提出「計畫性偶然（Planned Happenstance）」的新生涯發展理論。

計畫性偶然

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

① 在生活中發生的一切事件或相遇都有其意義。

② 為了得到更多機會，我們必須活用好運。

③ 我們對待生活的態度會引來不一樣的好運。

④ 在某種程度上，帶來好運的偶然不僅可以預期，還能特意提高頻率——這樣的好運已經不是單純的偶然，而是必然。

因此，依據共時性、會合點、計畫性偶然等理論的說法，我們一般認為無法控制的運氣、好運、偶然等，其實可以事先略知一二並加以調整，那就好比帆船在海上航行，雖然我們無法在海上控制海浪和天氣，但可以控制船帆，使帆船朝自己想要的方向前進——縱使生活在充滿不確定性的世界中，我們也可以擁有智慧與實力，使生活朝自己想要的方向前進。

接著，來談談我在生活中實際運用共時性的方法吧。當我在某個特定時間收到三個同樣的訊息，但它們分別來自互不相識的發信者、溝通管道也毫無關聯時，就算那是我完全沒有想過、十分陌生的訊息內容或不想做的事情，我也會認真思考，然後付諸行動。

假如是一般日常，你可以選擇平時不會去做的選項、和從未見過的人碰面，提高意想不到的事的發生機率。

如果能活用共時性，不只自己，就連其他與自己相關的人也會得到正面影響，從而創造每個人的幸福運氣——假如考量到身在稠密的世界網絡中的我，以及在其中有所連結的我們，這將是為己為人的好選擇。

當我們深入理解宇宙連結，透過間歇性心流提高自身的振動頻率時，擁有相同頻率的好東西便會有所共鳴，進而被我們吸引，產生共時性現象——這就是間歇性心流的祕密，亦即吸引力法則的贈禮。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3 第七種感覺，策略直覺

我們時常認為所謂的成功人士或引領世界的領袖在下達重要決策時，會結合完整的資料進行分析與驗證，並在經過深思熟慮後做出合理的判斷——但事實往往出乎我們的意料，他們相信的其實是「直覺」。

直覺（Intution）意指「思考」、「觀察」、「窺視內部」，字源來自拉丁語的「Intueri」。以下是《牛津英語辭典》（*Oxford English Dictionary*）中所定義的直覺：

① 不假思索的即時真實感受
② 來自內在的知識
③ 本能知識或感覺

過去被認為不夠科學的直覺，在不確定性增大、日益強調創意的現今，開始變成大家的必備條件。彷彿在反映這個世態，《美國商業周刊》（*Business Week*）最近進行的一項調查中，「直覺」躍升為這個時代最熱門的話題。

世界頂尖企業之一的亞馬遜創辦人兼執行長傑夫．貝佐斯曾說過，儘管以邏輯分析為基礎進行理性抉擇才算得上是優秀的決策方式，但他做出人生中的重大決定時，其實經常按照「心意」行事。

不只傑夫．貝佐斯如此，就連克服閱讀障礙、成為創意經營代名詞的英國維珍集團董事長理查．布蘭森，以及難得一見的投資人喬治．索羅斯（George Soros）、微軟創辦人比爾．蓋茲、星巴克創辦人霍華．舒茲（Howard Schultz）等人也都表示相較於龐大的統計數據，他們更依賴自己的直覺。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

人們普遍認為，相較於理性的判斷，「直覺」更傾向於瞬間的情緒。

不過，正如它的拉丁語字源「Intueri」所代表的意涵，這是「來自內在或本能的知識」，我們不該將其視為單純傾向於情緒的非理性判斷——來自各行各業的世界名人也經常如此表達他們對直覺的信任。

亞伯拉罕．林肯（**Abraham Lincoln**）（美國第十六任總統）：「我以自己的直覺做重要決定，而不是根據書籍和專家的意見。」

康德（**Immanuel Kant**）（哲學家）：「人類的知識全都始於直覺，由此進一步轉為概念，然後成為點子。」

喬治．索羅斯（基金管理人）：「我偏向依賴動物的直覺。投資某家證券時，我的腰突然變得很痛——直覺告訴我，我投資的證券有問題。」

賈伯斯（**Apple** 創辦人）：「直覺非常強烈，比智慧更出眾。我發現，透過直覺理解與感知的重要性更甚於抽象思維與智慧邏輯。」

霍華．舒茲（星巴克創辦人）：「我學會在各種意見對立時，相信自己的直覺。」

理查．布蘭森（英國維珍集團董事長）：「我會在看見一個人的三十秒內決定對他的第一印象。業務提案也一樣，三十秒內就能知道自己是否對這個案子感興趣。對我而言，直覺比堆積如山的統計資料更重要。」

詹姆斯．華生（**James D. Watson**）（諾貝爾生理學或醫學獎得主，**DNA**的發現者）：「直覺並不神祕。它只是隱藏在大腦中、感知一切事物如何進展的內在感覺。直覺有自己的邏輯。」

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

羽生善治（日本將棋冠軍）：「現今的資訊化社會中，知識沒有太大的意義。未來人類需要的是直覺與決斷力。」

霍華德．加德納（**Howard Gardner**）（哈佛大學心理學教授）：「倘若投身不確定性高、重視經驗的領域，卻不依靠自己的直覺，這與斷送自己的職業生涯無異。」

在最新的腦科學研究領域裡，從各種解析中獲得意義的直覺也成為主要焦點。世界級科學期刊《科學》（*Science*）刊登了美國華盛頓大學約書亞．布朗[14]　　博士發表的研究結果，其中提及大腦的前扣帶皮層（Anterior Cingulate Cortex）存在第六感，如果察覺危險，它就會發出警報。

布朗博士先讓健康的年輕受試者觀看影片，接著每隔二．五秒以磁振造影測量他們的大腦活動。實驗結果顯示，大腦比我們所想像的還要更能掌握微妙且細小的危險訊號。換言之，大腦可以提前感應到錯誤的決策與行動所帶來的負面結果——它能預先示警，避免我們犯錯。

布朗博士更補充，神經傳導物質多巴胺擔任了訓練大腦前額葉皮質判定預警訊號發出時機的重要角色。也就是說，直覺是我們面臨抉擇時，盡力降低風險、使我們做出好決策的理性感覺。

既然如此，在怎樣的狀態下會產生直覺呢？無論任何時候、任何事情或任何人，都能啟動直覺、做出對自己有利的選擇嗎？

麥爾坎．葛拉威爾藉由著作《決斷2秒間：擷取關鍵資訊，發揮不假思索的力量》（*Blink*）深入探討專業直覺。他解釋，如同 blink 所形容的轉瞬即逝，在接觸狀況的前兩秒內，直覺便會立刻做出判斷，讓人在無意間發現問題的解決方式。由此可見，他說的直覺不是衝動的想法，更像是訓練有素的洞察力（Insight）。

哥倫比亞商學院的威廉．杜根（William Duggan）教授目前的研究

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

突破了麥爾坎．葛拉威爾所提出的 blink。他以腦科學為基礎，出版了《策略直覺：偉大成就來自靈光一閃》（*Strategic Intuition: The Creative Spark in Human Achievement*），書中提及「策略直覺（Strategic Intuition）」一詞。策略直覺指的是第七種感覺，超越了麥爾坎．葛拉威爾提出的專業直覺（第六感）。

第七感是創造新點子的人類所擁有的精神機制，這種策略直覺旨在頓悟（Epiphany），以靈光一閃的洞察力或尤里卡時刻創造自己從未有過的點子。威廉．杜根教授還說，人類的成就源自於第七種感覺的靈光一閃，不時出現的新點子和洞察力不只大幅改變了世界的運作方式，更改變了多數人的自我世界。身處於比歷史上任何時期都更重視人類創意的現代社會，策略直覺不該侷限於特定人士所擁有，所有人都應該訓練自己學會這個機制。為此，威廉．杜根教授特別強調，我們必須不斷練習，以開發所謂的第七種感覺——策略直覺，並且徹底活用它。

除此之外，還有一種有關於第七種感覺的思考方式，那就是超越直覺和邏輯、被稱為第三種思考方式的「Third Thinking」。諾貝爾經濟學獎得主、美國的行動經濟學家丹尼爾．康納曼（Daniel Kahneman）將人類的思考方式分為「快速思考」和「緩慢思考」。後來，日本腦科學家暨醫學博士影山徹哉沿用此概念，新增了「無意識思考」，也就是第三種思考方式「Third Thinking」。

先來討論丹尼爾．康納曼所說的兩種思考方式吧。「快速思考（系統一）」是以直覺迅速決策的思考方式。舉例來說，上班族最常遇到的選擇題就是午餐要吃什麼。假如正在煩惱午餐的時候，突然想到公司附近的某家美食名店，立刻決定去那裡吃飯的做法便屬於快速思考。

反之，「緩慢思考（系統二）」無法像快速思考那樣做出直覺選擇，它會利用現有的資訊，反覆斟酌後才下結論。比如說，我們買房子的時候並不像看菜單一樣容易，必須考量地理環境、交通、學區、未來發展性等各種層面。此時，我們會參考他人的想法、搜尋相關新聞、詢

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

問不動產專家的意見等，必須經過慎重的考慮才能決定，這種方式便稱為緩慢思考。

這樣說來，第三種思考是什麼呢？《Third Thinking》的作者影山徹哉把自己無法意識到的思考解釋為第三種思考——快速思考（系統一）與緩慢思考（系統二）以外的第三種思考系統是近期得到腦科學與心理學驗證的思考方式。不知各位是否有過這樣的經驗？明明該寫新企劃案，卻絲毫沒有靈感，只能愣坐在辦公桌前，直到下班也沒寫出幾個字。但是，回到家後，正當你和家人對話或洗澡時，卻突然有了好主意。這就是無意識思考，所謂的第三種思考方式。

不管是工作或私人生活，當你必須抉擇或想出新點子時，總會有毫無對策的時候。在遇到上述情況時，選擇「推遲一切的方式」，等到完全脫離其中後，卻突然浮現靈感、一次解決所有問題——這就是第三種思考方式。

為什麼靈感老是在放空時突然湧現、令人懊悔先前白費時間苦惱呢？影山博士再三強調，想法並不會像中彩券那樣，在沒有任何作為的狀況下忽然出現。他解釋，我們之所以會突然出現想法，那是因為暫時脫離問題的時候，無意識思考依然持續運作，沒有停歇。由無意識與腦科學的研究結果可知，只要徹底理解其原理和運作機制，無論是誰都能好好利用無意識思考。

然而，在慢性睡眠不足致使身體倦怠、感覺被時間追逐或被壓力威脅的心理狀態下，其實很難做到無意識思考。當人處於不安時，注意力便會開始不集中，進而影響自身的專注。

當威廉．杜根教授被問到「如何獲得最好的點子」時，他是如此回答：「很多人會在洗澡、運動或睡前產生點子。」這個看法與影山徹哉博士如出一轍。我們可以在辦公桌之外的意外場域遇見靈光一閃的洞察力。也就是說，這種洞察力不會在埋首工作的時候出現，反倒會在遠離工作後更容易碰到。不僅如此，我們還須轉換心態，整理好複雜的思

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

緒，放鬆心情。由此可知，唯有確實理解原理，並且完全放鬆身心，方能有效地體現直覺——唯有在消除緊張、安穩身心的狀態下，透過間歇性心流連結所有想法，才有機會進行直覺思考。

執筆各種書籍時，我時常利用無意識思考。很多時候，儘管我把屁股黏在椅子上默默地寫文章，但當稿子或想法依然卡關、毫無進展時，我就會抱持著「算了～不管了，總是有辦法解決的！」的心態去做其他事情、提早上床睡覺，或者搜尋與書籍內容相關的資料、看些無關的書籍當作消遣。通常隔天或幾天後，就會忽然得到啟發，讓我繼續寫下去。

既然如此，究竟該如何實際活用直覺呢？同前所述，間歇性心流能夠活化身心能量的節奏，所以首要條件是反覆、維持這種狀態，保持穩定的身心——當人的能量趨於穩定時，自然可以好好發揮直覺。

其次是養成提出「好」問題的習慣。擁有近乎超能力水準的直覺，更是因身為黛咪．摩爾（Demi Moore）、布萊德．彼特（Brad Pitt）、珍妮佛．安妮斯頓（Jennifer Aniston）等好萊塢明星的直覺教練而聞名的勞拉．戴（Laura Day）建議大家向直覺提出好問題。然而，究竟何謂好問題呢？她在自己的著作《召喚成功的直覺技巧》（*Practical Intuition*，暫譯）中提出了相關標準：

① 提問必須具體且明確，才能得到準確的答案。
② 比起一次提出非常複雜的問題，簡單、單純的提問更恰當。
③ 提問必須與你想知道的問題有直接相關。

勞拉．戴舉了幾個範例，說明模糊的問題與能夠得到直觀性答案的問題之間的差別。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

錯誤的提問：我有充足的財富嗎？

➔ 充足的定義是？ 可以解決基本生活開銷算是充足嗎？

好的提問：我什麼時候才有足夠的資金購入一間三房的新家？

錯誤的提問：我也能結婚生子嗎？

➔ 複合問題無法得到準確的答案，因為答案有可能是一半肯定、一半否定。

好的提問：我會和誰結婚呢？ 我會建立怎樣的家庭呢？

錯誤的提問：我是否該找新工作？

➔ 必須具體思考自己為什麼想換職場，以及新職場可以提供什麼條件。

好的提問：如果想和家人共度更加和睦親密的時光，是不是該選擇這份工作呢？

直覺專家勞拉．戴為什麼建議我們要具體提問呢？她認為我們面對自己的苦惱和該解決的問題時，必須捨棄籠統的態度。雖然很茫然，但仍要反覆進行推敲，把問題一一具體化，並網羅各種想法。隨著提問不斷累積，線索便會出現——這些線索將會成為出色的墊腳石，幫助我們取得直覺或靈光一現的洞察力。最後，我們只要在身心放鬆的狀態下，泰然等待問題的解答——伴隨間歇性心流出現的好問題，自然能幫你找到無意識中已經存在的答案。

倘若能透過間歇性心流使直覺的應用變得生活化，那麼當你面對重大問題時，決策將不再是難事。每個人多少會在人生中遇到經濟問題、人際關係或職涯等需要下決定的時候，這時比起他人介入的被動選擇，更該讓自己做出心中真正想要的決定。有時候，你所做出的重大決策並

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

不是源自於自己，而是旁人——可能是父母、配偶或朋友等周遭親友所做出的決定，或者賣家、供應者的行銷手法所導致的選擇。人們時常誤會那些是自己做的決定，但事實並非如此，為了防止你陷入這種錯誤、對決定感到後悔，幫助你做出明智判斷的正是直覺。

給各位一個建議，當你面臨重大抉擇，卻發現自己腦中思緒萬千、無法做決定時，最好先遠離這件事。請脫離當下，稍作休息、動動身體、進行休閒娛樂，只要讓身心放鬆，將會突然想出好主意——這就是以間歇性心流為基礎的直覺應用法。

各位至今其實已經在不知不覺中利用無意識思考，體驗過幾次自己原有的驚人能力。如果能夠透過間歇性心流，刻意活用無意識思考，又會變得如何呢？如此一來，我們的潛力不就有機會大幅增加了嗎？請試著想像一下，如果你能察覺到自己從未發現的驚人本能，而且能刻意活用它，這不是一件很令人心動的事嗎？你難道不好奇自己內在隱藏著哪些潛力嗎？

---

14 譯註：音譯。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

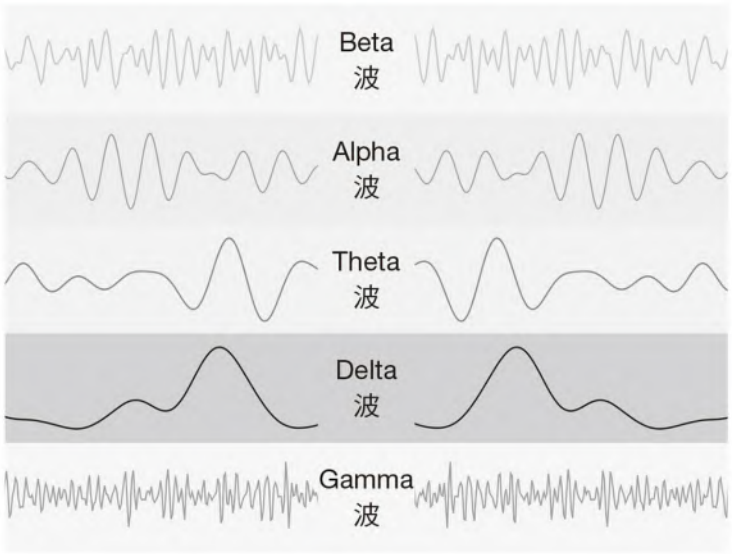
4 改變腦波型態，靈活運用宇宙的能量

假如我們不以語言、文字、圖畫等藝術作品來表達自己的想法，而是直接透過大腦來表達的話，會是什麼樣子呢？

如果大腦可以為自己發聲，當我們用眼睛觀察大腦表現出生病、不舒服、幸福、快樂、悲傷或痛苦時，會看見什麼模樣呢？

人類面對各種狀況時，神經細胞會被活化，進而改變大腦的狀態。大腦憑藉訊號表現出目前的狀態，隨著帶電訊號產生的能量波動痕跡則稱為腦波——我們透過腦波分析，用眼睛確認大腦的變化。

腦波是人類掌握自身狀態的工具，它會在人類維持生命期間無意識地持續出現，也可以透過特定的行為改變狀態。



按照頻率分類之腦波（依秒計算）

腦波是人類掌握自身狀態的工具

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

現代腦科學將腦波概分為 Delta 波、Theta 波、Alpha 波、Beta 波、Gamma 波等五種。以下彙整了全美整合保健研究所（The National Institute for Integrative Healthcare，NIIH）創辦人道森．丘吉（Dawson Church）與身心醫學家喬．迪斯本札、直覺專家彭尼．皮爾斯（Penney Peirce）的腦波研究內容。

Beta 波

日常生活中，大腦主要展現的是 Beta 波頻率。Beta 波頻率介於十三至三十赫茲，每秒振動十三至三十次左右，此時精神與身體通常處於清醒狀態。當你睜開眼睛、思考、活動的時候，它便會出現。

Beta 波可細分為低 Beta 波、中 Beta 波、高 Beta 波。低 Beta 波是種放鬆狀態，無法感知外界的威脅，但能意識到身處在時間與空間中的自己，一般出現在閱讀、愉快地與家人聊天或聽課的時候。中 Beta 波則會出現於在眾人面前自我介紹、而且還要記住大家的名字等類似的情形，比起低 Beta 波的狀態可說是更加清醒——此刻的行動較為謹慎，但壓力尚未大到失去平衡，仍是可承受的程度，你可以把這個狀態視為正在承受適當的壓力。

與此相反，高 Beta 波是處於不安狀態的典型腦波，此時壓力荷爾蒙會讓身體疲倦不堪，常見於憤怒、警戒、痛苦、悲傷、不安、挫折等情緒較為負面偏激的情況。它的頻率是中 Beta 波的兩倍、低 Beta 波的三倍以上，尤其是處於不安、緊張的狀態，或者進行複雜思考、思緒雜亂的時候，很常出現這種腦波。當心神因興奮收縮、導致意識變得壓抑時，我們很容易表現出先前描述的假我（ego）狀態。

Alpha 波

Alpha 波頻率介於八至十三赫茲，每秒振動八至十三次左右。它是心情穩定時出現的腦波，尤其是安穩地閉著眼睛時最常發生——由於睜

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

眼時會變弱、閉眼時會變強，因此推斷與大腦視覺領域有關。

Alpha 波一般出現在身處想像或做夢時，也就是專注於內心世界的時候，而不會出現在沉思或進行分析的情況下。由於它位在 Beta 波和 Gamma 波之下、Theta 波和 Delta 波之上，處於腦波光譜中央，故英國知名的精神生物學家馬克斯韋爾．凱德（Maxwell Cade）認為它的功能是高頻與低頻的橋梁，稱其為「Alpha 橋」。凱德博士指出，這個 Alpha 橋連結了有意識的內心與無意識的直覺智慧。Alpha 波不只能促進血清素的分泌、加強基因表現，讓心情愉悅，還能調節大腦，使之發揮最佳的執行能力。

Alpha 波也會出現在預設模式網路啟動的時候，在那個當下，我們的大腦會進入白日夢的狀態。屆時，我們會在每個想法之間來去自如，暢行無阻。

Theta 波

Theta 波出現在身體睡著後、精神仍清醒的朦朧狀態，也就是淺層睡眠時期。儘管它主要出現於睡眠狀態下，但亦會出現在與此狀態相似的冥想過程。據說，在冥想家身上最常觀察到這種頻率。當腦波趨緩、轉為 Theta 波時，我們就能擁有理解真正自我的能力，從而停止假我狀態，專注於反思內在，以真我代替假我。

耐人尋味的是，當大腦的 **Theta** 波變得活躍時，前所未有的新點子便會出現，那就好似處於剛睡醒或剛入睡時的放鬆狀態，能夠喚醒被束縛的潛意識。因此，多數專家認為 Theta 波是發揮創意期間最活躍的腦波。

如果以間歇性心流重新解析這段過程，那就是大腦中的天線「松果體（Pineal Gland）」在 Theta 波的狀態下，把連結零點場（宇宙資訊圖書館暨宇宙 YouTube）所得到的資訊以「想法」的形式傳遞給我們。屆時，我們將會高喊：「沒錯，就是這個！」

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

為了活化與創意息息相關的 Theta 波，我們必須暫時擺脫得快點做些什麼、盡快完成什麼的想法，提供身心休息的機會——這是因為當我們果斷拋開千愁萬緒、與零點場進行連結時，哪怕只有一小段時間，也能看見全新的世界。

Theta 波的頻率略低於 Alpha 波，當兩者達成一致、來到特定的七至八赫茲時，右腦便會迅速活化。此時，我們的身體頻率將逼近地球的常態頻率，與之產生共鳴，完全接受地球的能量。宇宙的頻率（七．五赫茲）比地球的頻率（七．八三赫茲）稍微低一點，假如腦波進入與地球頻率一致的階段後，仍持續下降，最終將與宇宙頻率產生共鳴，屆時我們便能自由接收宇宙中無窮無盡的創意能量。

Delta 波

腦波中最慢的 Delta 波出現於身體進入休息狀態的深層睡眠時期。深層睡眠可以使大腦脫離疲憊狀態，增進海馬迴中神經細胞間的突觸連結，進而提升記憶力與學習能力。海馬迴須於白天分類、編輯新資訊，然後發送到大腦的新皮質，以便記住必要的資訊——整個過程成就於睡眠時所產生的 Delta 波。

波士頓大學的勞拉．羅伊斯（Laura Royce）研究團隊進行了一個有趣的研究，他們利用磁振造影設備觀察睡眠期間大腦所發生的事情，結果發現進入睡眠狀態後，神經細胞會停止活動，而腦脊髓液則會經由靜脈流向大腦各處，清理神經細胞活動時累積的代謝物質。此外，他們還發現，腦脊髓液清理的代謝物正是導致阿茲海默症的主因「β 類澱粉蛋白」。由此可見，Delta 波不但能夠刺激神經細胞再生，還是唯一能夠促進身體產生端粒酶來保護染色體末端的端粒、藉以防止老化並維繫健康的腦波。

當人感覺自己與無限連結時，腦波圖中會出現 Delta 波，聽說此時人們會經歷典型的「本我與自我合而為一」。Delta 波大幅出現時，冥

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

想家往往感覺自己與大自然、其他人類及無限有所連結，他們會失去個體的存在感，即愛因斯坦所說的「分離錯覺（Delusion Of Separateness）」，但會擁有與萬物成為一體的體驗——我們的認同感將拓展到集體、普遍的層面，並且壓制假我，進入整合的意識當中。換言之，我們將凌駕於假我之上，徹底達到深度連結零點場的「真我」樣貌。此外，Delta 波的狀態亦被視為量子力學的多世界詮釋[15]（Many-Worlds Interpretation），所有平行宇宙於此同時展開。

Gamma 波

Gamma 波是近期才發現的腦波，其特徵是具有非常快且高的振動頻率，於 Beta 波後段的二十五赫茲上升到一百赫茲。這種腦波主要出現於小孩完全沉浸於遊戲，抑或畫家作畫、音樂家作曲等深度投入一件事的過程中，亦會出現在長時間被某個問題困擾、卻突然想到好點子或解決方案的時候。

Gamma 波主要負責同步整合來自大腦所有部位的資訊。約翰．庫尼歐斯（John Kounios）和馬克．畢曼（Mark Beeman）在研究時發現，我們在洞察事物之前，大腦會突然出現 Gamma 波，但 Gamma 波連結於 Theta 波之上——這意味著 Theta 波出現時，才會出現 Gamma 波。

神經心理學家暨冥想指導者瑞克．韓森（Rick Hanson）在《心福潛能：經典智慧與科學驗證的七項幸福實踐法則》（*Neurodharma: The Science, Wisdom, and Seven Practices of Enlightenment*）中介紹了修道者常有的 Gamma 波。他表示，如果測量西藏佛教資深修行者的腦波，很容易在強化學習能力的實體（也就是大腦皮質）的廣域範圍內測得每秒振動二十五至一百次左右的 Gamma 波。

此外，最近發表的研究結果也指出，Gamma 波與 Delta 波一樣，擁有清理大腦的功能。麻省理工學院神經科學家蔡立慧所屬的研究團隊發

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

現，Gamma 波可以活化負責清理大腦的微膠細胞（Microglia）。當微膠細胞暴露於 Gamma 波時，數量將會增加為原本的兩倍，開始徹底清理畸形蛋白質、死去的細胞、毒素、β 類澱粉蛋白等體內垃圾。加州大學的維卡斯．索哈爾（Vikaas Sohal）教授針對該研究結果表示：「假設 Gamma 波是大腦的軟體，那麼這個研究可說是明確地表達出可以藉由軟體改變硬體的事實。」

正如我們所見，Gamma 波能夠誘發抗炎性蛋白質轉譯基因，增進幹細胞的產生，這解釋了它為什麼具有治癒與修復的功能。再者，它還能在控制壓力誘導基因的同時，對大腦與身體的修復產生極大的影響。此外，喬．迪斯本札更是將 Gamma 波稱為超意識，並指出它是釋放最多能量的腦波。

讓腦波與地球的頻率產生共鳴

地球和人類的大腦一樣，不停振動且擁有固定的頻率。德國物理學家舒曼（Winfried Otto Schumann）博士發表了「舒曼共振理論」，指出地球的固定頻率是七．八三赫茲。舒曼共振理論後來經由德國科學家盧瑟．韋伯（Rutger Weber）的研究得到證實，其研究內容如下。

韋伯招募了健康的學生志願者，將他們帶到密閉的地窖，完全切斷舒曼共振，進行為期四週的研究。驚人的是，過了四週以後，學生們的日夜節律不僅完全被打亂，甚至罹患了偏頭痛，被密閉空間所引發的不安情緒折磨。直到他把志願者帶回擁有舒曼共振七．八三赫茲的地方後，這一切宛如從未發生過一樣，所有人都恢復正常。依據研究結果可以得知，從上古至今，地球的電磁場便以七．八三赫茲的自然頻率守護著地球上的一切生命。總而言之，舒曼共振就是地球與地球中所有生命體的「心跳脈動」。

不過，為什麼偏偏是「七．八三赫茲」呢？我們可以從喬．迪斯本

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

札博士的《開啟你的驚人天賦》中得知七．八三赫茲所具備的力量。他解釋，這個頻率與超越無意識的低 Alpha 波和高Theta 波有關，能夠有效增進腦波夾帶（Brainwave Entrainment）。身處此頻率時，我們的大腦會進入極其穩定的狀態，進而提高專注力，心情也會變得平靜。它不僅與高暗示感應性[16]（High Suggestibility）、冥想有關，也與增加生長激素、大腦血流量等有很大的關聯，可說是影響人類的安定狀態乃至創意的重要頻率。

目前，我們已知地球的頻率與大腦的頻率相互共鳴，地球電磁場影響著我們的神經系統，而這也正是我們脫離複雜的城市、走進大自然後，身心能夠獲得安定的原因。除此之外，連美國NASA都特意於太空梭內產生該頻率，防止在太空梭內活動的研究員或太空人出現健康危害。從這些例子可知，地球固定的舒曼共振對我們的生活及生命有多重要。

《無量之網：連結宇宙萬物的母體》的作者桂格．布萊登最新的研究顯示，舒曼共振的數值已達八．六赫茲，而且持續上升中。據說這種地球頻率的變化會讓我們的細胞振動與DNA發生改變，使我們脫離過時的情緒模式，接近更高的意識形態——當我們的意識與地球共鳴時，將會加快能量與意識的轉換。

或許很多人以為，大腦不過是根據每天的身體週期以清醒或沉睡的型態存在，但日常生活中，大腦腦波其實擁有各種不同的型態。

從腦波的視角來看的話，早上起床後，它會以 Beta 波的狀態度過日常生活。等到回家上床睡覺，安靜地閉上眼睛後，將會轉換至 Alpha 波。然後，慢慢進入淺眠的 Theta 波，接著達到深層睡眠，變成修復元氣的 Delta 波。到了隔天早上，則會以相反的順序逐漸甦醒。有時候，如果完全投入此過程，還會體驗到 Gamma 波。

本章節的重點在於，我們確實能以間歇性心流和諧應用自身的腦

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

波。在充斥壓力的生活裡，即便時間不長，也要規律地給予自己間歇的休息時間，將 Beta 波轉換成 Alpha 波等腦波。抑或養成進行正念、冥想訓練等協助你進入間歇性心流的習慣，促使腦波轉換成 Theta 波、Delta 波、Gamma 波的狀態。

想要做到這點，前提當然是持續達到間歇性心流。一旦我們熟悉這種訓練，掌握轉換腦波的技巧，就能更加靈活運用宇宙的豐富能量。那就好比你想聽音樂時，可以立即調整頻道，找到相應的頻率。當你遇到必須解決的課題時，你可以調整自己的振動頻率，做出有效的應對。

令人訝異的是，我們大腦產生的腦波無時無刻都對我們的身心帶來巨變。

間歇性心流送給我們一份完美的禮物，不但能改變我們的振動頻率與腦波，更是協助我們連結擁有無窮資訊與能量的零點場，使我們得以綻放內在的創意與各種潛力。

---

15 編註：假定存在無數個平行世界，並以此來解釋微觀世界的各種現象。

16 編註：容易受到資訊刺激的左右，影響自身的判斷力，甚至會對直接或間接的暗示產生回應。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5 促進幸福賀爾蒙的分泌

間歇性心流送給我們的另一份禮物，就是刺激身體分泌對我們有益的荷爾蒙。荷爾蒙是在身體某個器官合成、分泌，經由體液、血液循環體內，並在各個器官發揮作用的物質——我們體內分泌的荷爾蒙超過一百種。

曾任哈佛大學、巴黎大學、布魯塞爾自由大學等大學醫學院及米蘭大學客座教授的根來秀行教授在《哈佛醫師的荷爾蒙抗老法則：搞懂內分泌，掌握時間醫學！》與《時鐘基因》（暫譯）中揭曉了荷爾蒙的祕密：「荷爾蒙具有維護體內環境、生長、生殖機能、生成能量、使用、儲存等功能。我們藉由荷爾蒙保持年輕與健康，其功能以二十歲為起點，隨著年紀增長逐漸衰退。到了四十歲，分泌量只剩下二十歲的一半，六十歲則僅存二十歲的四分之一。荷爾蒙功能過度低下或失去平衡時，將會加速老化，變得容易生病。」

根來秀行教授認為，挽救荷爾蒙的三大黃金條件分別是：正確激發體內的時鐘基因、正確啟動自律神經、正確運作血管。

我們從出生的那一刻起，便在體內建立時鐘，打造生物節律，以適應每天的自然現象。如同地球的自轉，以一天二十四小時為週期，和日昇日落的太陽一樣。實際上，二○一七年諾貝爾生理學或醫學獎得主的研究主題正是生理時鐘基因。為了配合體內時鐘，荷爾蒙有一個固定的時間表：白天的荷爾蒙負責積極活動，夜晚的荷爾蒙則會在這段珍貴的時間裡，修復因為白天活動而變得疲憊不堪的身體與受傷的細胞。若想遵循宇宙的太極法則，在人生中發揮自己最大的潛力，勢必得養成健康的生活習慣，使日夜的荷爾蒙按照週期均衡分泌。接下來，讓我們來看

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

看最具代表性的白天荷爾蒙及夜晚荷爾蒙吧。

人稱「幸福荷爾蒙」的血清素稱得上是白天的荷爾蒙，它主要在白天分泌，具有幫助緩解各種壓力的正面功效。從李時炯（Lee Si-hyung）博士撰寫的《做血清素吧》（暫譯）來看，我們可以列出三種血清素的功能：

① 調節。血清素可以調節攻擊性、衝動性、依賴性、成癮等激烈的情緒，保持平常心。也就是說，如果分泌血清素，便不難控制吸菸、飲酒、暴食等衝動行為。

② 增進專注力與記憶力，意即提高學習能力或創意。據說血清素能稍加抑制新皮質，消除雜念，活化邊緣系統，對激發創意有很大的幫助。

③ 幸福。血清素可以點燃熱情。當你必須做自己不想做的事情時（像是工作或運動），它會讓你坐在辦公桌前或站上跑步機。熱情如同生活的動力，當人充滿熱情，就會自信爆棚，感到幸福。因此，血清素被稱為幸福荷爾蒙。

同前所述，血清素是白天分泌的荷爾蒙，通常在中午十二點左右決定分泌量。此時，假如透過稍微吃力的運動提高血清素的分泌效率，便可提高活躍於睡眠階段的褪黑激素之活動效率。有研究指出，這個時段做些有氧運動能夠「加強睡眠」，所以白天進行的運動不只可以提升活力，還可以改善現代人的睡眠問題。

如果說，代表白天的荷爾蒙是血清素，那麼掌管夜晚的荷爾蒙就是褪黑激素了。這兩者有相當重要的關聯，因為松果體會藉由化學反應將白天的荷爾蒙「血清素」轉化成夜晚的荷爾蒙「褪黑激素」。陽光會促進血清素分泌，從而成為睡眠時開始活動的褪黑激素所需的素材。因此，當血清素分泌活躍時，褪黑激素也會分泌良好，達到助眠的功效。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

得益於睡眠中產生的生長激素與褪黑激素，我們得以修復身體的每個角落，獲得美麗的重生。

大部分的人都是在白天活動、夜晚入眠，而這也是一種自然的生物節律。血清素活躍於清醒時，褪黑激素活躍於睡眠時，只要其中一項不足，便會失去健康和活力。人類的生理時鐘左右著荷爾蒙的分泌，白天分泌有助於活動的荷爾蒙，夜晚分泌修復細胞的荷爾蒙。為了徹底活用身體能力、發揮潛力，請務必確保早晚的荷爾蒙有按照週期分泌、確實維持平衡。

假如破壞身體節奏，很容易影響荷爾蒙的分泌量與分泌節奏。因此，堅持健康的「真理」，規律進食、充分運動和睡眠，將會有很大的幫助。另外，也建議大家透過間歇性斷食，定期排空身體。我們可以藉由這種規律的生活，也就是間歇性心流生活風格，促進健康荷爾蒙的分泌，維持身體健康。

血清素主要的敵人是有如百病根源的壓力與疲勞，而間歇性心流能促進血清素的分泌，因為人體通常會在內心得到療癒、規律地運動、在生活或大自然中感受到寧靜的感動時，大量分泌血清素。

李時炯博士建議大家要規律生活，以有效分泌血清素。他說，我們可以在分泌幸福荷爾蒙的早上時段進行走路、游泳、肌肉訓練等運動，或是通勤時刻意多走一些路，畢竟走路有益大腦的變化。科學已經證實，活動量愈多，大腦愈能成長，就算是成人，那也適用——不斷活動身體，對腦部發育有正面影響。

夜晚的荷爾蒙「褪黑激素」由松果體生成——松果體是達成間歇性心流的重要器官，也是大腦的內分泌器官之一。《開啟你的驚人天賦》的作者喬．迪斯本札博士指出，隨著松果體活化，腦波會進入 Gamma 波等高頻率腦波的狀態，同時褪黑激素會轉化為強效鎮靜劑 Benzodiazepine、超級抗氧化劑 Pinnoline、引起深刻洞察的二甲基色胺（Dimethyltryptamine）等超級強烈的化學衍生物質。喬．迪斯本札博士

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

表示，這些褪黑激素的變形能夠在緩解身體緊張感的過程中，協助內心進入清醒的穩定投入狀態。當大腦處於 Beta 波狀態時，交感神經為了應對外界的緊急狀況，會以生存為目標，持續使用能量。然而，一旦進入 Gamma 波後，生命能量不會繼續流失，反倒會透過自由釋放能量，於體內創造更多能量。

喬．迪斯本札博士還提到，當能量從身體轉移到大腦時，會形成圍繞周身的環形場，就像電磁鐵的磁場一樣。當環形場在我們身邊三百六十度移動時，松果體會變得相當活躍，而環形場則是會從我們的頭頂將能量引入體內。由於所有的頻率都擁有資訊，所以我們可以透過笛卡爾（Descartes）稱為「靈魂的寶座」的松果體接收超乎可見光或感官的資訊——這就是先前提過的天才連結零點場、發揮天賦的機制。

間歇性心流生活風格不僅能找到生活的平衡、維持豐富均衡的荷爾蒙，更可體現身心健康與內在的創意與潛力。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

6 邁向人類最極致的智慧

現今可稱為世界級企業的韓國頂尖汽車公司現代汽車（Hyundai），日前因收購美國機器人公司波士頓動力（Boston Dynamics）而掀起話題。收購金額高達一兆韓元已讓人訝異，不過更令人好奇的是，他們為何選擇收購機器人公司，而非IT公司。這次收購外界有許多不同的見解，但大致可推斷出，擁有機器人技術的波士頓動力公司將是現代汽車發展智慧移動領域的關鍵。

波士頓動力透過近期公開的影片告訴世界，機器人已不再是遙遠的未來。影片中公開與人類身形相仿的人形機器人「Atlas」跳舞的模樣，讓人們大受震撼。過去想像中的機器人只會跑步或保持平衡移動，此次登場的機器人卻能表現出細微的關節動作，甚至還會跳舞。儘管目前普及化還是個問題，但以現有的機器人水準來看，未來它們派得上用場的地方想必會愈來愈多。

以人工智慧為基礎、長得像人類的機器人，這個技術本身存在各種爭議，其中最令人懼怕的就是它們將取代人類勞動力——從簡單的工作開始，逐步取代人類的地位。要是再加上反烏托邦的觀點，隨著人類與機器人的界線漸趨模糊，人類恐怕會喪失原有的尊嚴。此外，當人工智慧的認知能力超越人類時，人類有可能失去對人型機器人的掌控權。機器人究竟是人類創造的美好新世界，抑或讓人喪失人性的災難呢？

我們究竟該如何事先準備，才能面對人類與機器人的界線淡化、難以區分真實人類與機器人的未來呢？此外，機器人沒有、人類獨有的武器到底是什麼？

以世界行銷大師暨商業思想家著稱的菲利浦．科特勒（Philip

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

Kotler）透過著作《行銷 3.0》（*Marketing 3.0: From Products to Customers to the Human Spirit*）強調改變一切的市場已經到來，在接下來的價值主導市場中，行銷手法將從打動人心的「感性」來到「靈性」這個關鍵字。話說回來，靈性指的是什麼呢？

著名的英國商業思想家查爾斯．漢迪（Charles Handy）撰寫了《適當的自私》（*The Hungry Spirit: Beyond Capitalism*），把靈性解釋為「默示生活非物質層面與永恆本質價值的精神」。

諾貝爾獎得主暨芝加哥大學經濟學家勞勃．福格（Robert Fogel）曾斷言，現代社會已登上物質需求的巔峰，我們不得不追求心靈泉源。被選為韓國一代智者的已故教授李御寧也在《從知性到靈性》（暫譯）中敘述了自己的人生旅程從知性探索轉為靈性探索的經過。

在美國麻省理工學院主修物理學系、哲學系，後於哈佛大學攻讀心理系與神學的經營顧問丹娜．左哈（Danah Zohar），以及其在牛津大學主修心理學、哲學後便轉往倫敦大學攻讀醫學的丈夫伊恩．馬歇爾（Ian Marshall），兩人在著作《SQ－心靈智商》（*Spiritual Intelligence the Ultimate Intelligence*）中提出新的人生觀：人類不只有身心與內在，還有靈性。這裡說的靈性不是科學無法說明的神祕之物，而是能夠越過目前的客觀狀況、看見新次元的能力，也就是——越過當下的自我與環境，找出超乎現實意義與價值的能力。丹娜．左哈與伊恩．馬歇爾解釋，這是人類獨有的能力，也是人之所以為人的條件。

哈佛大學心理學教授霍華德．加德納曾以多元智慧（Multiple Intelligence）理論說明心靈智商（Spiritual Quotient）。他認為人類擁有語言、音樂、邏輯數學、空間、身體動覺、人際關係、內省、自然觀察等八種智慧，因而確立了多元智慧理論。後來，他更把超越此八種智慧的第九種智慧命名為「存在智慧」，並將其定義成「思考人類的存在意義、生死、祝福與悲劇等宇宙性及存在性事件，追求人類存在的理由、真正的幸福意義，以及人生基本價值的能力」。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

總而言之，心靈智商（以下簡稱SQ）是我們想要解決意義與價值問題時所使用的人類智慧，它將我們的行動與生活定位在廣泛、豐富的意義上，並以更有意義的方式進行評價——SQ可說是有效發揮IQ與EQ、最基本的極致人類智慧。

在TED向全世界介紹SQ的 Deep Change 代表辛蒂．威格爾斯沃思（Cindy Wigglesworth）是如此定義SQ：「無論在何種情況下，都能保持內、外在的平靜，並且懷抱智慧與愛的行動之能力。」她以基礎能力做為評價標準，開發了「SQ21」的自我檢測工具，開啟客觀量測SQ、活用SQ的時代。

如前所述，人類的SQ無法單憑IQ或EQ來展現，這是另一個無限潛能的領域，可謂極致的智慧。

管理經濟學泰斗和未來學家等當代巨擘異口同聲地指出，目前是模式巨變的時代——現在正從科學技術與物質文明的時代，切換到以精神文明為中心的靈性時代。既然如此，我們該預備些什麼呢？由於未來幸福生活的要素是擁有符合模式巨變的時代之「靈性生活」態度，故我們必須以此著手，但究竟何謂符合靈性時代的生活態度呢？

自我突破心理學大師、現代最重要的學者之一的肯恩．威爾伯（Ken Wilber）於著作《整合願景》（*The Integral Vision*，暫譯）中寫道，新的靈性時代已經來臨，靈性包含愛，擁有靈性代表成為被愛的存在。

被譽為死亡學權威的精神醫學家伊莉莎白．庫伯勒．羅斯（Elizabeth Kübler Ross）博士藉由兩萬名瀕死體驗者的事例深入研究死亡後，得出以下結論：「人生最終的課題是學會無條件愛人及怎麼愛人。最好的祝福總是來自於幫助。面臨死亡的剎那，你會得到兩個問題：『你在世的時候，做過多少志願服務？』、『你付出和接受了多少無條件的愛？』。」

天才事業家齋藤一人撰寫《好運的人會成功》（暫譯）時是如此描

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

述現代：「人類的靈魂會在成長過程中經歷許多問題。同理，這世界的靈魂也在成長，所以當他需要戰爭的時候，戰爭就會發生；想到和平的時候，和平就會到來。現代社會以柏林圍牆倒塌為起點，迎向新的挑戰。『靈魂時代』終於來臨，現在不再像過去一樣，光憑盲目工作或力氣就能推動一切。經濟層面同樣出現了變化，按照過往的模式，拚命工作或投入大量資本也無法得到太大的成果。因為現在已經是靈魂的時代，我們必須領悟如何使靈魂成長，付諸行動。

「我有十名弟子，雖然我傳授了公司的經營方式，卻沒有告訴他們具體的做法。我教他們的是讓靈魂成長、充實的方法。當他們根據這點，以『快樂』哲學經營公司時，公司績效會愈來愈好，大家都會變得更加富足。這世界上固然有很多種快樂，但只有一種是永恆的——那就是超越自我，以及不斷為此所做出的努力。

「人是一種能夠藉由超越自我而感到快樂的存在。不過，很多人都錯過了這種快樂。為了達到真正的成功，我們必須付出快樂的努力。成敗取決於你付出的是快樂的努力或痛苦的努力，因此，我們應該抱持著『好快樂、好開心，真是愉快』的心態，以求成功——成功正是源自於這種快樂。人生的目的是為了愛別人，縱使每個人表達愛的方式不盡相同，愛仍是這個靈性時代最好的生活方式。」

在生活中能確實發揮SQ的人通常有堅韌的意志、超群的創意，而且懂得分享愛——這終將帶領自己走向有意義的人生。假如啟發SQ，不但可以獲得個人成果，還能發展出愛護共同體與宇宙萬物的利他人格。SQ的功用可說是讓你跨越自己所屬的社會，理解自己在實際宇宙中的地位與相互關係，並以原本的樣貌活下去。

如此說來，間歇性心流要如何幫助我們發展SQ呢？間歇性心流的根本在於調和陰陽。從前面的內容可知，當我們透過健康的活動與安穩的休息使精神與身體達到平衡時，將會連結到零點場，進入深刻、強烈的投入狀態。間歇性心流不僅對眼前的工作效率與績效有實質效益，更

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

能協助我們喚醒自己的身心、意識與靈魂。

如果一個人養成了間歇性心流生活風格的習慣，開始逐漸落實身心的協調，內在的高層次意識將會慢慢甦醒，進而啟發SQ。假如啟發SQ以前，關愛的範圍只有自己，那麼當你啟發SQ之後，範圍將會擴大到家人、社會、國家、人類、宇宙萬物——間歇性心流可以促進SQ的發展。

疫情爆發後，我們可以發現很多事情出現了變化——獨自待在家的時間變多，遠距工作成為日常。很清楚的，數位化正在加速，一切更趨於單向、片面。不光是我們的社會和國家，全世界都在經歷這種非本意的孤立狀況。

雖然危機可能是另一個成長的轉機，但遺憾的是，目前的狀況實在很難讓人樂觀以待。兩極化現象被深化的同時，大眾愈來愈強調本國優先主義。然而，隨著社群媒體的發達，從而形成了超連結社會，現在只要地球某個地區發生問題，就會成為全世界的話題。為了克服人類面臨的難關，我們迫切需要一種能力，使我們跳脫自我，與身邊的小社會乃至國家和全人類合作，齊心思考。因此，這個時代比任何時候都需要SQ。大思想家克里希那穆提（Krishnamurti）說過，真正的革命必須從內在革命出發。

每個人皆應透過間歇性心流提高能量振動頻率，藉以轉換腦波，喚醒超意識。當我們連結到被稱為宇宙中心的零點場、使原本的真我徹底甦醒後，將會大大展現SQ。正如《花的希望》中的毛毛蟲成為蝴蝶展翅飛翔、打造了美麗花朵綻放的世界一樣，人類若能透過間歇性心流，致力開發SQ，將能創造更美好的世界。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

第 6 章

使用間歇性心流的天才們

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1 乘風破浪的CEO：伊馮．喬伊納德

假設辦公室附近就是海邊，只要海浪的高度適合衝浪，員工就可以立即放下手邊的工作出去衝浪，不需要在意別人的眼色，十分自由自在——世界上真的有這種公司嗎？這個真實故事來自美國的世界級戶外品牌 Patagonia。Patagonia 的經營理念正如《越環保，越賺錢，員工越幸福！：Patagonia 任性創業法則》（*Let My People Go Surfing*）這本書的書名，有著彈性的出勤制度，只要有好浪，員工隨時可以離開工作崗位去衝浪！

此外，他們另一個著名的制度就是投資大筆資金，設立員工可以放心託付子女的托育設施，以及提供產假等員工福利。儘管現在很多公司都有幼兒園等類似的托育設施，但一九八○年代時，小小的服裝公司能設有托育設施，在美國也可說是極為罕見的福利制度。出乎意料的是，提出托育設施需求的人是伊馮．喬伊納德（Yvon Chouinard）的妻子。當她一邊帶小孩、一邊工作時，深切感受到公司提供員工子女托育設施的必要性。在那之後，Patagonia 公司應她的要求，於一九八三年正式設立托育設施，自此成為美國加州第一個擁有托育設施的公司。

Patagonia 特別愛用有機、環保布料，這點建立了環保企業的形象，相當深受當代消費者的喜愛。事實上，Patagonia 的品牌識別度極佳，甚至推出「想要保護環境，就不要買 Patagonia」的聳動廣告。以下是引領潮流的戶外品牌 Patagonia 所創下的成果：

★ 與 The North Face、Colombia sportswear 並列美國三大戶外品牌
★ 《財星》（*Fortune*）雜誌評選為百大嚮往企業

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

★ 聯合國全球環境獎企業家展望部門得主
★ 美國白宮評選為公司職員家庭支援制度優秀企業
★ 在兩次不景氣中，績效皆成長百分之二十五的傳奇公司
★ 二○二二年入選世界百大最具影響力企業

這位不光是商品品質，就連環境價值也相當重視的企業創辦人究竟是怎樣的人呢？讓我們來好好了解伊馮．喬伊納德這個人。

若說伊馮．喬伊納德的生活本身就是　Patagonia，我想一點也不為過。他熱愛自然，表現出人類身在其中的成熟與寬容。或許有些人以為他是一個忙著到處出差的國際企業總裁，但驚人的是，他其實並非沉迷工作的典型老闆。管理公司期間，他始終熱衷於走進山海間，悠哉地與大自然互動，而他的個人事蹟不僅止於此：「『希望我可以請個半年左右的假，探訪南美各地。』聽說伊馮．喬伊納德連智慧型手機都沒有，甚至問旁人為什麼需要那種東西。『如果總公司發生火災，遠在亞馬遜露營的我能有什麼幫助？員工們應該自行聯繫消防局吧。』」

或許大家已經看出一些端倪，不過我想先提醒各位，接下來要介紹的伊馮．喬伊納德之個人經歷與事蹟，與我們印象中的典型成功人士相去甚遠。

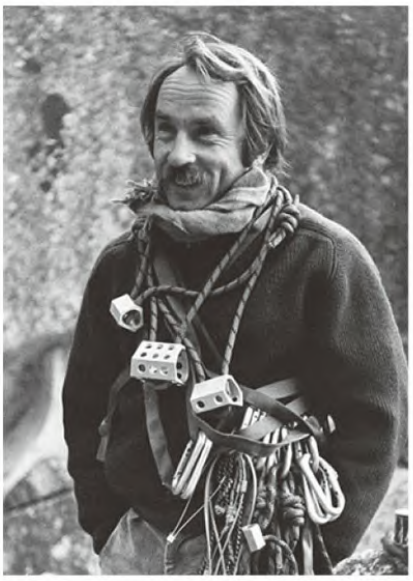
伊馮．喬伊納德從小便具備間歇性心流的能力。來自加拿大魁北克（Quebec）的法裔家庭的他，雖然出生於美國，卻不會說英語。由於名字像女生，再加上身高又不高，因此時常被同學嘲弄。儘管語言與文化的差異讓他成為邊緣人，但生活並不是太難熬。他在自然中盡情玩樂，把自己的痛苦昇華成對自然的熱愛，不僅騎腳踏車到十公里外的湖邊享受釣魚的樂趣，還製作叉子獵捕兔子。

伊馮．喬伊納德早在韓國北漢山留下足跡。一九六三至一九六五年間，當他在駐韓美軍第八軍團服役時，深受北漢山仁壽峰吸引，找了第一代登山家鮮于玉仲（Seonwoo　Ok-jung）做為攀登搭檔，一起征服多

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

條攀岩路線，日後更被登山後輩命名為「喬伊納德A路線」與「喬伊納德B路線」。



攀岩時期的伊馮．喬伊納德，一九七二年。

比起服裝公司的創辦人，伊馮．喬伊納德更為人所知的身分其實是傳奇登山家、衝浪手、環保運動家，他非但不是成功人士的典型，還完全走在不同的道路上——學生時期沒有得到關注，初入社會時也未受肯定。他之所以會成功，那是因為他明白自己想要什麼，以及所做的努力是為了什麼。

成為 Patagonia 執行長之前，定義他的一切都在大自然當中，而不是辦公桌前。他在滿是峭壁的山中、波濤洶湧的海上、生病的環境面前，環抱並感受大自然，透過間歇性心流進入沉思，取得理解自己、洞察未來自我與世界的能力，而這也造就了現在的伊馮．喬伊納德和Patagonia。

伊馮．喬伊納德積極地將自己的間歇性心流生活哲學應用在

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

Patagonia 的管理上：「幸好對我而言，有些事情是無論事業再怎麼擴張也不容錯過的，那就是——工作一定要開心！上班的路上，必須興奮得蹦蹦跳跳上階梯；即便任意穿搭，被赤腳工作的同事包圍，那也無妨；出勤制度彈性，有好浪就該衝浪，下大雪就該滑雪，小孩不舒服時就該待在家裡照顧小孩。我們應該模糊工作和娛樂，以及家庭的界線。」

伊馮．喬伊納德希望員工愉快工作、樂於上班，所以連工作服都沒有特別規範。員工可以隨心所欲、穿著自在的服裝工作，無論是怎樣的衣服都沒關係，甚至還會有人赤腳工作。出現好浪的時候出門衝浪，下雪了要去滑雪也可以。實際上，位於文圖拉（Ventura）的總公司有個專門保管員工衝浪板的空間。當員工的小孩生病時，公司也會建議他們在家照顧小孩。他希望工作與生活可以像衝浪一樣保持動態平衡，不要因此產生壓力，讓工作變成重擔。Patagonia 的制度突破彈性工時，在員工心中注入深刻的意義，使他們更加投入工作。

Patagonia 的第一個使命是「以不造成不必要的環境迫害為前提，創造出最好的產品，並以此事業凝聚環境危機的共識，實施解決方案」。時隔二十七年，二○一九年時宣言變更為「以此事業拯救我們的家園和地球」。

來聽聽伊馮．喬伊納德的說法：「不管是誰都會想做有意義的事，因為做自己喜歡的事會使它變得有意義。此外，和他人一起完成正確的事，其實更加饒富意義。若能結合這兩點，企業將能實現兩個目標：其一是展現普遍的人類優勢，其二是獲得巨大的事業成果。展望第七代[17]，以能夠維繫的速度持續成長吧。」

伊馮．喬伊納德將自己的人生哲學延伸到 Patagonia。不但實踐生產公平貿易認證產品、使用有機棉花、投資再生有機、減少塑膠使用等行動，還生產、經銷永續性的服裝，以求解決環境問題。

此外，Patagonia 自一九九三年開始收集廢棄的塑膠瓶罐，將其熔化

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

後做成絲線，織成聚脂纖維布料，百分之百回收使用。為了保護環境，Patagonia 甚至提出「不要買這件夾克（DON’T BUY THIS JACKET）」的標語。他們每年向全世界的環保團體捐贈營業額百分之一或淨利百分之十的巨額捐款，並從二○○一年起，固定發起「捐1％給地球（1 Percent for the Planet）」運動，吸引數百家企業參與。

Patagonia　為環境所做的努力在二○○八年美國金融危機期間發光發熱。當時，它的營業成長率達到百分之五十，並於二○一三年後躍居美國戶外市場第二名。

對於美國華爾街金融界來說，Patagonia 的絨毛背心簡直稱得上是制服，因為自從二○○八年爆發美國金融危機後，華爾街每逢星期五（不穿西裝的休閒日）都會分發這件衣服。除此之外，它還以「善良企業」的形象在象徵年輕與自由的矽谷大受好評、成為熱門品牌，就連 Apple 執行長提姆．庫克（Tim Cook）、Facebook 執行長馬克．祖克柏也是愛用者。

伊馮．喬伊納德和 Patagonia 讓我們對市場與商業的看法完全改觀。他的目標不在於發展事業，而是守護自己的信念——事業充其量是守護信念、促使更多人重新思考人與環境的工具。這是伊馮．喬伊納德的人生，同時也是 Patagonia 的企業哲學，而這些來自於他從大自然中獲得的洞察、智慧、信念，以及不斷和自己對話的結果。

假如伊馮．喬伊納德深陷無法符合社會期待的自責中，那就不會有今天的他了。他沒有放棄或沮喪，而是選擇在大自然中找到想要的答案。

藉由持續與自然交流，療癒自我，並且定期利用自然補充能量，將之發揮在商業創意上，伊馮．喬伊納德創辦了偉大的企業 Patagonia——為了守護環境而創業的伊馮．喬伊納德，可謂真正的間歇性心流經營大師。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

17　譯、編註：典故來自於「印地安易洛魁族（Iroquois）的七代計畫」。易洛魁族在做決策時，他們之中會有一人代表未來的第七代子孫發言，而這被視為企業管理與永續發展的典範。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2 精神醫學家榮格的間歇性心流技巧：形上學

每個人都有自己的「靈魂避風港」。縱使已經是成年人，偶爾也會想起媽媽溫暖的家常菜，或是在充滿人情味的小酒館和兒時玩伴一起喝杯啤酒的光景。生活艱難的時候、在社會上遭受壓迫的時候、因為壓力想要放棄一切的時候，通常都會想找個能夠安慰自己的地點，比如以前住過的家、擁有幸福回憶的場所，抑或那些既熟悉又舒服的地方。

東、西方世界都不例外。在西班牙語中，「querencia」代表著精疲力盡時可以休息的空間或尋覓專屬空間的行為，原意是「感情、熱愛、歸巢本能、安息處」等。用於鬥牛賽時，指的是牛在競技中途暫時休息、調整呼吸的空間，場中不會明確指定位置，但牛會在競技中以本能找到自己的避難所——一旦進入 querencia，鬥牛士便不能攻擊牛。在冥想中，人們則把 querencia 比喻為「人類內在的聖域」。我們的人生中，需要有個像 querencia 的地方。

不得不說，精神醫學家榮格巧妙地應用了 querencia。

榮格在瑞士蘇黎世（Zurich）郊外的湖邊建造了一幢有著兩層樓的住宅，用來當作自己的 querencia。在這間沒有電力的房子裡，只要到了晚上，榮格就會點燃煤油燈，以暖爐取暖，生活相當儉樸。這間房子最重要的規則就是——無論是誰，都要經過他的同意才能進入房間。榮格在這樣完全屬於自己的空間裡，度過了「安身與創造」的時間。

因授課與諮詢而忙得不可開交的榮格，為什麼會下此決定呢？當時正處於佛洛伊德無意識解析流行的年代，但他想要建構一個能夠超越佛洛伊德的新理論，因此希望能夠擺脫日常，在新的空間更有創意地沉浸其中。換言之，他為了跨越原有秩序、打造新環境，所以應用了

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

querencia 來進行深刻省思、重新整頓自己的生活。

事實上，榮格在他那間小房子（也就是 querencia）裡面，透過獨有的冥想，以及與自己的內心進行對話，徹底發揮了深度的創造思考能力，這不僅改變了精神醫學界，也開啟了分析心理學（Analytical Psychology）的新紀元。榮格的決定是當下最佳的選擇，這讓他擺脫忙碌、吵雜的日常環境，徹底專注在自我反省與再生，進而實現創意突破。

我想說說我在哈佛大學甘迺迪學院讀書時的一件事。

當時，有堂課被選為全校最好的領導課程之一，那正是《調適性領導》（*Leadership Without Easy Answers*）的作者隆納．海菲茲（Ronald Heifetz）所開授的課程。他是畢業於哥倫比亞大學與哈佛醫學院的猶太精神科醫師，也是大提琴演奏家，他曾經和俄羅斯著名大提琴演奏家格雷戈爾．皮亞季戈爾斯基（Gregor Piatigorsky）一起學習音樂。他在「危機中的領導能力」課程中，強調人必須確保聖域（Sacred Place）——身為領導者，必須在一個淨化身心的領域中自我反省，以此開拓視野。這就是我從隆納教授身上學到的「querencia」。

聽完課程後，我也為自己準備了 querencia。我的成長地點既不是雄偉的別墅，也不是桌上堆滿書本、看起來煞有其事的書房——對我來說，查爾斯河（Charles River）邊的草地就是我的querencia。

在異國進修遇到的種種困難、對學費的苦惱、必須有所成就的壓力，以及老是複雜難解的人際關係……感到身心倦怠的時候不只一兩次。每當遇到這種情況，我都會到那個不大、卻令人滿足的專屬querencia。

我會在查爾斯河邊練習為了調整留學的準備壓力而學的太極拳，把所有的壓力和雜念拋諸腦後。我讓身體隨著查爾斯河的水流自然律動，忘卻一切世事，完全專注於自己的呼吸，流暢地施展出太極拳的每一個動作。完成有動作的冥想，也就是被稱為「動禪」的太極拳之後，因壓

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

力而躁動的心會漸漸沉靜下來，思緒也會變得條理許多。

我並沒有因此得到偉大的啟示，也不是盲目相信一切都會好轉，我只不過是學會放下那些折磨自己的無謂之事（例如自己無能為力的他人評價等），明白眼前事物真正的優先順序。我帶著變得更加清晰的想法，默默地繼續前進。有時候，還會得到一些好點子。

對我而言，查爾斯河邊的草地是減輕身心負擔的地方，也是心靈的避風港。

你呢？你也有這種聖域、querencia、專屬於自己的休息空間嗎？這個世界瞬息萬變，令人頭昏眼花。在智慧型手機、非必要的人力關係，以及無關要務的各種變數面前，我們的思緒變得比以往更加雜亂無章——活在這種環境的我們，說不定比榮格更需要 querencia。

前面已經提過，我們不用像他一樣，必須擁有別墅那樣厲害的空間。我們可以在週末安排森林之旅，或是在安靜的村莊找個小空間，建立自己的避風港。再不然，就是選擇自家或辦公室裡的特定空間或經常去的咖啡廳。即便是下班時搭的公車的最後一排座位，那也沒關係。只要這個特定場所有熟悉、舒適的感覺，能夠讓自己找回平靜，不管是怎樣的空間，那都無所謂。

你可以聽聽音樂或讓大腦放空，在這裡只須療癒疲憊的身心，好好照顧自己，重新補足身心的能量。querencia 是自我反省與再生的空間，你需要的是能夠擺脫忙碌吵雜的日常，暫時靜下來觀察自己的內心，再次確認深藏其中的理想與目標，讓你重新充電的時空間隙。

這時代競爭無數，不只是人類，還要煩惱如何勝過人工智慧，就像原始人時期被猛獸追趕、忙於求生的祖先那樣，無時無刻被手機與電腦追趕的我們，目前的處境或許比身處鬥牛場更加危急。人類發明電燈之前，就算不願意，到了夜晚也只能休息。然而，現在的夜晚和白天一樣明亮，我們的交感神經也比先人受到更頻繁的刺激。

智慧型手機無止盡的提醒鈴聲、電視、廣播及無所不在的華麗燈

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

光，不斷刺激著人類的交感神經，導致我們像被猛獸追趕的原始人，一直活在「戰或逃反應」的緊張感之中；副交感神經則是被徹底壓抑，剝奪了再生與休息的機會，我們說不定活得比鬥牛場的牛還要緊張。

在這樣的現代文明之下，多數的人在成年以前，都經歷了比鬥牛場的牛更加激烈的競爭與生活。如今，我們應該避開鬥牛士的目光，找個能暫時休息的空間。我們要在安全的時空裡，找回交感神經與副交感神經的平衡，並且恢復本身的自然生命力與節奏，畢竟這是我們應有的權利與生活的原動力。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3 微軟公司的祕密武器：比爾．蓋茲的思考週

世界頂尖企業微軟的創辦人、曾於全球富豪榜霸榜數十年的比爾．蓋茲，雖然是世界最有影響力的人之一，但他終究能力有限，近年來出現了負面新聞，不過這仍無法否認他對人類文明發展的貢獻。

之前有很多媒體報導過他的成功祕訣，但我想從間歇性心流的觀點切入，帶大家好好看一看比爾．蓋茲的「思考週（Think Week）」。

二○一九年，Netfilx 為了解開大家對比爾．蓋茲的好奇心，製作了紀錄片《蓋茲之道：疑難解法》（*Inside Bill's Brain: Decoding Bill Gate*s）。紀錄片中提到同時身為企業家和普通人的比爾．蓋茲的想法、生活及終極人生目標。一如成功者常掛在嘴邊的那樣，比爾．蓋茲是個對日常時間管理原則相當嚴格的人。他以五分鐘為單位制定計畫，會議連一分鐘都不能超時。不過，如此重視時間的他也有屬於自己的特別時間，那就是「思考週」。

每當「思考週」到來時，他會獨自搬到看得見華盛頓西北地區美麗奧林匹克山脈（Olympic Mountains）的湖邊別墅，就像榮格一樣，在裡頭度過獨處的時光。不只是微軟公司的員工，就連親友也不見，這段時間唯一能和他碰面的人只有一天送餐兩次的管理員。

比爾．蓋茲選擇孤獨，確保自己的空間與日常隔絕。這種孤獨協助他更加專注，強迫自己斷絕與其他事物的連結。在此期間，他可以一邊閱讀關於最尖端的科技或新技術的書籍、解決眼前問題的相關論文，一邊進行深度思考，融會貫通各種資訊，計畫自己與公司的未來，並在樹林與自然的環繞下悠哉散步、呼吸新鮮的森林空氣，藉以恢復自己的身心。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

對他來說，這種做法不但能找回交感神經與副交感神經的平衡，還能放鬆精神上的緊張與壓力，這點在提出微軟公司的改革新方向一事上有著莫大的幫助。比爾．蓋茲與前面所說的榮格一樣，在「思考週」期間，他會待在專屬自己的 querencia 裡，透過舒服的深度專注，產生創新的想法與出色的洞察力——這便是微軟公司成為世界頂尖企業的祕密武器。

美國代表性的建築評論家莎拉．威廉斯．戈德哈根（Sarah Williams Goldhagen）曾在《空間革命》（*Welcome to Your World*，暫譯）中說過，空間是左右人類的精神與能量的重要因素。書中舉出居住在機場附近的小孩其學習能力與認知較為低落的例子來提醒大家，安靜、舒適的自然環境對人類來說有多重要。

比爾．蓋茲藉由在湖邊別墅度過「思考週」，獲得下述成就：一九九五年，微軟事業重心轉向網頁瀏覽器，不僅擊敗當時網路瀏覽器市場的第一人網景通訊（Netscape），更打進平板電腦、線上影片的市場，這些全都是在一年兩次的「思考週」期間誕生的點子。

上班族一定深有同感，身處職場時，很難找到深度專注的時間——尤其身居下達大大小小重要決策的職位時，更是如此。比爾．蓋茲為了不讓自己與公司駐足不前，必須不斷決定公司的方向，沒有人會否認比爾．蓋茲是世界上最偉大的創業家、經驗豐富的經營泰斗，但即便如此，他也需要私生活與個人時間。我們可以說，他是為了在休息的同時繼續成長才選擇「思考週」。

和比爾．蓋茲一樣忙碌的現代人或許正面臨著相似的困境，大部分的人因為太多的連結、太多的資訊、太多的關係而感到疲憊，因此錯過了對自己來說真正重要的東西和自己想要的東西；有些人則是因為忙著觀察別人的生活，因而錯過了重要的時刻。在這種情況下，比爾．蓋茲的「思考週」帶給我們很多啟示。

截至目前為止，我應該已經充分說明比爾．蓋茲透過「思考週」獲

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

得的各項成就，不過，他似乎不只把這段時間應用在工作上。他所創立的比爾及梅琳達．蓋茲基金會（Bill & Melinda Gates Foundation）是實踐權貴風範的非營利基金會，致力於解決世界的各種問題。基金會的目標在於研究世界環境、醫療、未來能源等，以助世人得到適切的救援與福利。比爾．蓋茲之所以成立基金會，主要是受到身為社會運動者的母親和前妻梅琳達的影響。據說基金會成立之後，他時常會在「思考週」期間閱讀與基金會工作相關的論文和書籍。

比爾．蓋茲不僅利用「思考週」將公司推向世界巔峰，也藉此思考什麼才是自己真正想要的東西。他把自己的內心專注於同一個地方，遇見真實的自我，然後再三斟酌普通人比爾．蓋茲該走的方向。

大家應該很難像比爾．蓋茲那樣特別準備一個空間給自己，更何況，想要一星期不和家人見面也不容易。既然如此，就讓我們從比爾．蓋茲的時間管理法則中找些線索：一年兩次、各一星期，總共兩星期的時間，好好思考這段期間該怎麼分配與利用。

請試著在自己的時間計畫表上加入短暫的「思考時間」。比方說，吃完午餐後到公司附近散步，便是一種實踐比爾．蓋茲「思考時間」的極簡方法。坐在晚上無人的咖啡廳裡，安靜地整理自己的一天，閱讀平時感興趣的書籍，也是不錯的選擇。閱讀時若以輕微的白噪音當作背景音樂，說不定會突然出現新點子，或者意外得到內心的平靜。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

4 絕世的開朗怪才富翁齋藤一人：開心的修行之旅

「推書男TV」頻道訂閱者最喜愛的其中一位作家是齋藤一人，他撰有《百分之一富翁的法則》、《沒關係，一切都很好》（暫譯）、《富翁的運氣》（暫譯）、《財富的真理》（暫譯）等書籍，在韓國非常著名。他不僅是暢銷作家，更是日本納稅排名第一的知名富豪。儘管齋藤一人是位大富翁，卻鮮少有人知道他的相關資訊——除了保健食品製造公司「銀座丸漢」創辦人的身分之外，大家對其幾乎一無所知，故亦被稱作「蒙著神祕面紗的富翁」。

齋藤一人不同於一般的知名企業老闆，他並未上過名門大學或MBA菁英課程。他出身於東京的一家洗衣店，國中畢業後當過卡車司機和油漆工人。這樣的他究竟如何搖身一變、成為足以撼動日本的大富翁呢？接下來，就讓我們來了解一下這位蒙著神祕面紗的隱世富翁齋藤一人。

令人訝異的是，齋藤一人一個月只到公司一次，他把多數時間用來享受自己的修行之旅，活得可說是十分愜意。換句話說，他和 Patagonia 的伊馮．喬伊納德一樣，是個間歇性心流經營天才。我認為，齋藤一人是出自本能體會間歇性心流並親身實踐的人物，因為他提倡且忠實於「人生，要自在幸福」的概念，並在享受幸福人生的同時，與弟子們一起收穫無可比擬的豐碩成果。

《如果一無所有，就以運氣一決勝負吧》（暫譯）的作者柴村惠美子是齋藤一人的頭號弟子，也是一名事業家。她在自己的著作中提及齋藤一人正如傳言所述，是個隱居高人，幾乎不曾在辦公室見過他，而這

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

也間接說明了他很少待在公司的事實。她還說，齋藤一人經常一個月連一次都沒出現，相較於上班，更常去旅行，所以不太清楚他都在做什麼。

不過，蒙著神祕面紗的齋藤一人曾透過《百分之一富翁的法則》親自透露自己在旅行期間所做的事情。他表示，自己會在旅途中參拜觀音——參拜觀音指的是到三十三處觀音聖地祈禱許願。齋藤一人說這是他唯一的興趣。參拜觀音時，必須在身心完全放鬆的狀態下說出自己的心願，經由這個過程，願望便能滲透到潛意識當中，同時領會到「真正的自我」，也就是我們在本書「間歇性心流原理三：假我vs真我」中一起探討過的真我。

知名企業的老闆為了得到經營企業的點子，在參拜的時候會說出自己的心願——或許看似違背常理，但齋藤一人指出，參拜觀音的修行其實相當嚴苛，因為到三十三個地方反覆同樣的修行是一件讓身心非常疲憊的事。然而，身心會在參拜觀音期間有所放鬆，這時的腦波狀態會把說出口的話直接傳達給潛意識，因此能自然且有效地實現願望。齋藤一人以這種間歇性心流修行所得到的靈感，站上日本第一富翁的位置。也就是說，他透過參拜觀音的間歇性心流，接觸前述的零點場，因而得到最佳的想法，並將其運用在企業經營上。

我要再次強調前面曾引述過的句子：「宇宙的中心有無比巨大的力量，而且人類的內心與此中心直接連結——所有的智慧都在宇宙的中心。當你有不明白的事情或想解決的問題時，只要到宇宙的中心找尋智慧就行了。倘若突然有了靈感，那便是宇宙的中心餽贈的禮物。」

他更強調人生在世，最重要的就是「不能讓振動頻率下降」。為了使生活充滿快樂，他費盡心思準備了多采多姿的派對等舉措，以維持振動頻率。

從某些角度來看，齋藤一人在成為企業家之前，已經像個修行者，懂得用愛照顧身邊的人，而且不忘顧好自己。他不走苦行路線，反而覺

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

得自己應樂在其中。他在著作《百分之一富翁的法則》中，針對這點做了很好的說明。就讓我們一起來看看相關敘述：「世界分為『這個世界』與『那個世界』。那個世界有天堂和地獄，人們為了上天堂，在這個世界修行。說到修行，我們不由自主會想到痛苦的體驗，但痛苦的修行並不會讓你上天堂——我們必須開心的修行。或許在其他人眼中，我看起來像是在玩，但我其實是在修行——這種方式稱為『遊行』，意味著所有的修行都是遊戲。世間萬物的現象都是修行與遊戲，也可以說是以遊戲為主旨的修行。可是，人們在公司和家庭裡實在太過認真，連一些瑣碎的問題也吹鬍子瞪眼睛。若能把這些事情想成遊戲，發生任何問題也毋須生氣。」

照這個情況來看，與其說巨大成功是他的主要目的，不如說是他在這場開心的遊行過程中所得到的禮物。他在書中經常強調，想要成為像他一樣的富翁，祕訣不在於那些膚淺的技巧，而是「完全積極的生活態度與真我的相遇」——這正是他藉由間歇性心流得到的智慧和成功的祕訣。

他不是含著金湯匙出生，也從未修習過正統的經營管理課程，更沒有厲害的才能。然而，他藉間歇性心流真摯追求舒暢人生的過程中，用智慧使自己與身邊的人生活愉快，實為出色的間歇性修行經營大師。

齋藤一人強調，我們必須留意，不要犯下「錯誤的努力」。錯誤的努力就是刻意的努力，千萬不可將讓人不快樂的痛苦強加在努力上。

在擔任品牌顧問企業執行副總期間，我時常看到很多人誤以為只要熬夜工作、多多努力就會出現想法，這令我感到相當鬱悶。以睡眼矇矓的狀態勉強自己工作，不但有害健康，也會妨礙頭腦思考，根本不會有好的創意。當你的身心能量流惡化時，究竟是要如何產生好點子呢？

齋藤一人特別提到，以間歇性心流度過愉快的生活，使身心舒坦放鬆之時，突然湧現的創意、智慧和靈感反倒會成為促使生意成功的至寶，同時也是最佳的武器：「人們把努力當作美德辛勤地研究，但到最

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

後，靈光一現其實就能獲得出色的點子。在完全不痛苦的舒適狀態下所浮現的想法最為理想，伴隨而來的還有快樂。相反的，在痛苦的狀態下所想到的點子就算再厲害，也只會帶來痛苦。」

間歇性心流經營大師齋藤一人非常小心，不讓內在醜小鴨（假我）引發錯誤的反省與努力。他深信人生沒有困難之事，只要散發強大的正能量，便能讓自己和身邊的人感到幸福，並且以身作則——不得不說，他確實是一位活在快樂中的天才事業家。

旅行本身即是生活的一大動力：暫時脫離日常，接觸、體驗新環境，將會在自身的生活中發揮極大的影響力。人們常說的增廣見聞，亦是旅行的主要目的。不過，建議各位可以學習齋藤一人，嘗試看看更深入的內心旅行——稍微偏離大家推薦的必去景點、必吃的美食店等老套的旅行方式，就算不是什麼了不起的旅行目的地，那也無所謂。然後，昂貴和令人讚嘆的地方必須屏除。不論是住家附近，或者從沒去過的安靜地點，那都好。即便不是參拜觀音，也要暫別電子產品，帶一本自己想看的書，來一趟模擬旅行。

找個時間和處於刺激工作環境的自己暫時保持距離，與自然中的我、內心深處的我相見吧。請試著獨自度過旅行時光，把注意力完全放在自己身上。

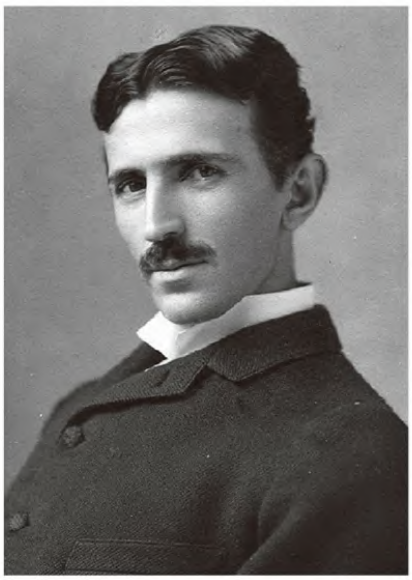
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

5 與零點場連結：尼古拉．特斯拉

電動車「特斯拉」登場前，我們很少聽到科學家尼古拉．特斯拉的名字。他是發明王愛迪生永遠的競爭對象，也是愛迪生生前相當嫉妒的天才物理學家、電氣工程師、發明家。

特斯拉是塞爾維亞裔猶太人。聽說他移居美國後，一百九十公分的身高加上俊美的外貌、天生的才氣，徹底擄獲許多紐約社交界淑女的芳心，但他一生堅持獨身主義，亦被稱為「發明的貴公子」或「電氣魔法師」。



一八九〇年代，三十歲中段的尼古拉．特斯拉。

現今非常便利的交流電系統，例如開車時常聽的收音機、電視遙控器、電燈、甚至是街道上閃爍的霓虹燈，這些我們習以為常的文明，都

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

出自於特斯拉的天才發明。實際上，尼古拉．特斯拉曾於一九三○年代成為有力的諾貝爾獎候選人，甚至連美國FBI都下達命令必須監視他的發明，可說是個備受關注的天才。要不然，怎麼會有人稱他是「外太空來的科學家」呢？

新戶雅章於著作《尼古拉．特斯拉，科學想像力的祕密》（暫譯）中提到，特斯拉的發明以活用形象、象徵體系、身體知覺的直覺與靈感為特徵，並說明了特斯拉之所以擁有天才想像力的祕密。據說，他提出的其中一項發明——交流馬達，其創意正是來自於達成間歇性心流技巧之一的散步。

一八八二年冬天，特斯拉和朋友安妮塔．西格提（Anital　Szigeti）一起到公園散步，當他們正背誦《浮士德》（*Faust*）的其中一段話時，他腦中突然出現靈感，因此，他立刻停下腳步，以掉落在一旁的樹枝在地上比畫，然後大聲喊道：「這就是我的馬達！」特斯拉此時發現的原理是「旋轉磁場」，後來成了交流電系統的基本原理。應用此原理的多相交流電動機是目前最大眾化的交流馬達，其應用範圍相當廣泛，舉凡工廠使用的動力或電風扇、洗衣機的馬達等，都會使用到它。

特斯拉的一大功績就是率先主張舒曼共振。如前所述，一九五○年德國物理學家舒曼把電離層中的共鳴頻率七．八三赫茲命名為舒曼共振。特斯拉當時的主張是，離地面約一百六十公里的天空存在電離層，其大氣之間有各種振動頻率和電波。在舒曼共振被正式命名之前，特斯拉早就已經發現這件事。

此外，特斯拉也是高頻率療法的創始人，目前高頻率被廣泛運用在各種健康療法上。高頻率能刺激肌肉、加速血液循環，效果相當於按摩。除了促進生長和刺激肌肉，他發現這也有益於精神治療。於是，他決定把「高頻率浴」當作每天的例行公事。

特斯拉每天到研究室後，都會脫掉上衣，打開高頻率設備的開關——電流帶來的酥麻感會環繞原本緊繃的身體，為連日刻苦研究而疲憊

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的身心注入活力，徹底消除疲勞。有此一說，在意外火災導致實驗室被盡數燒毀的一八九五年，據說當時將他從沮喪中拯救出來的就是高頻率的精神活化效果。

事實上，他曾在《紐約先驅報》（*New York Herald*）的訪談中，大力稱讚高頻率治療對憂鬱或無精打采的狀態的顯著功效。他甚至把這種電氣稱為「偉大的醫生」，可以使人的身心充滿活力。他對間歇性心流第七原理「共鳴」有很深刻的體悟——他以共鳴和共振現象做為基礎，提出特斯拉線圈、無線電力運輸系統、甚至是從宇宙中提取無限能量的裝置等創意。他當時發明的「Telautomaton」無線遙控機器，便是從「人類等同於宇宙共振機器」的想法而生。

身體感官比一般人更加敏感的特斯拉認為，人類的身體是銜接宇宙齒輪的機械，即宇宙的身體。特斯拉傳記的作者瑪格麗特．錢尼（Margaret Cheney）曾說，各種頻率的電磁波所發散之宇宙和音，使得特斯拉深深著迷於此，全心投入電磁波相關研究。他不光是著名的宇宙音樂指揮家或演奏家，還成為了宇宙和音的共鳴器、宇宙的樂器、宇宙音樂的一部分——這便是特斯拉擁有天才發明的關鍵祕訣。

如同先前引用的內容，他早已在一百年前針對間歇性心流的核心洞見（零點場）表達自己的看法：「我的大腦只是一個接收器，宇宙中存在著我們可以獲得知識、力量與靈感的核心——雖然我無法得知這個核心的祕密，但我知道它存在。倘若想要找到這個宇宙的祕密，想想能量、頻率及震動吧。」

特斯拉充分利用了間歇性心流第一原理「太極」，並擁有自己獨特的間歇性心流儀式。他每天正中午一到研究室，便會立刻拉上所有的窗簾，接著坐在沙發上，回想腦中滿載的畫面和想法，細細品味那個感受，彷彿在確認黑暗的深度。

根據共事者的證詞，特斯拉熱愛中午的黑暗，多年以來只曾拉開窗簾一次。有一次在曼哈頓遇上暴風雨，當昏暗的天空不斷閃電時，平常

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

習慣自言自語的他也只是望著黑漆漆的天空，呢喃著別人聽不懂的話。特斯拉以自己獨特的間歇性心流儀式，與零點場進行連結，發揮劃時代的創意與出色的洞察力，藉此創造出天才發明。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

6 天才畫家達利：描繪無意識形態

進到小超市或賣場時，你一定看過外包裝對小孩來說相當華麗、非常吸睛的糖果，那就是「加倍佳」——黃花圖案中以紅色字體寫著「Chupa Chups」，色彩相當突出，能夠立即吸引眾人目光，自一九五八年推出至今，深受全世界小孩的喜愛。

這小小的棒棒糖包裝設計來自於達利（Salvador Dali）。

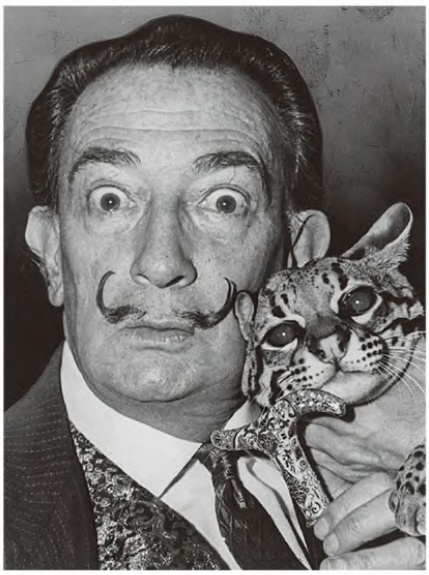
據說，加倍佳的創辦人恩里克．伯納特（Enric Bernat）與好友達利一起喝咖啡時，說出了自己正因包裝設計感到煩惱的事情。達利聽到之後，當場在餐巾紙上作畫送給他，而那個設計一直延續到現在。

用棒棒糖擄獲童心的達利出生於西班牙，是以神祕與夢幻畫風表現無意識世界而遠近馳名的超現實主義畫家。

以獨特的翹鬍子和近乎奇葩的行動著稱的達利，也是使用間歇性心流的達人。他不僅構思了藝術史上空前的個人品牌策略，更在舞台設置、電影、服裝與寶石設計等方面展現了多元的藝術天分，可說是當代公認最棒的明星畫家。他宣稱自己比畢卡索優秀許多，還說自己是「世界的肚臍」，活得十分有自信。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載



達利有名的獨特鬍子造型。

想要理解他的作品世界，那就不能不提我們入眠時會出現的無意識世界：夢境。達利主張自己下筆作畫以前，會先從睡眠活動中展開真正的創作。

達利建議把睡眠視為遇見無意識世界的真摯時光，不要將其認作毫無意義的時間。事實上，他熱愛佛洛伊德的精神分析學，不僅見過佛洛伊德本人，甚至還送對方肖像畫當作禮物。受此影響，他憑藉「無意識世界」創造了名為超現實主義的藝術世界。

有別於其他藝術家，達利以非常系統化的間歇性心流來接近靈感。他獨有的創作方式就是探索無意識世界中所出現的各種意象，點燃其中的潛力與創意。

達利有系統地活用睡眠時間，並指出沉睡的時光是讓多數覺醒狀態下絕對無法解決的複雜、微妙技術問題，在靈魂深處的隱蔽所在一一解開的時候。此外，他還將貼近夢境的技巧，也就是在無意識間已經形成、只需要喚醒就能擁有的洞察力稱為「有鑰匙的睡眠」。他說，若以「劃分覺醒與睡眠的隱形警戒線」來保持平衡，便能貼近在無意識間獲

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

得創意與意識記憶的狀態。

眾所皆知，達利為了創作，時常坐在有著充滿西班牙風格扶手的舒適椅子上，一邊喝著香檳，一邊享受午睡時光——這種休息方式總令人感到悠哉浪漫，很適合藝術家。他說，這段時光對自己的創作有很大的幫助。

達利總是舒服地坐在椅子上，手裡還會拿著巨大的鑰匙，並在地上放一個金屬盤子。當他完全入睡、鬆開掛在左手拇指和食指間的鑰匙時，鑰匙會掉在金屬盤子上並發出聲響。他若醒來，便會記下腦海中的畫面。他表示自己是透過反覆這個動作，從無意識中獲得作品的相關靈感和洞見，而這個短暫美好的休息時間其實就是有助於達利創作的重要祕訣。

按照研究達利的貝爾納．埃維爾（Bernard Ewell）的說法，達利曾說過：「當想像力創造出某個有莫名魅力、無法言喻的意象時，我通常會讓自己跟隨那道意識前進。」達利以這種獨特的間歇性心流技巧，掌握無數超現實的意象，將之套用在自己的藝術作品中，最終成長為超現實主義的巨匠。

達利於自己的著作《魔法藝術精神的五十個祕密》（*50 Secrets of Magic Craftsmanship*，暫譯）中告知讀者，這類的淺眠並不自然，畫家若想要以這種催眠般的方式入眠，需要經過長時間的練習。夢境雖然能提供深藏於無意識之間難以掌握的創意，但要如何活用有創意、有建設性的夢想，仍是一門需要訓練的技術。

對你來說，「夢」有什麼意義呢？你是否覺得它只是影響早晨心情的迷信、所以完全不把它當一回事？達利與我們最大的差異，在於他可以積極活用夢境，不讓它白白溜走。

達利很關注夢與自己的無意識，甚至在傳記中寫道：「如果我可以選擇，我一天只會活動兩小時，剩下的二十二小時都要在夢中度過。」現實中，他的名字來自於自己從未見過、已經過世的哥哥。宛如代替哥

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

哥活下來的他，一直希望父母承認自己的存在。他試著透過佛洛伊德的精神分析學，盡力克服自身經歷所帶來的不安，並以超現實的作品世界，將痛苦昇華為藝術。

說自己最大的野心就是成為薩爾瓦多．達利的他，是個為了尋找真實自我，可以肆無忌憚地探索、表現無意識世界的人生冒險家。達利的一生可說是尋找真我的英雄旅程，同時也是我們所有人尋找自我存在的意義時的必經旅程。是時候展開行動，觀察自己從未看過的無意識世界、邁向追尋真我的旅程了！達利透過整合無意識與意識世界的間歇性心流，探究內心世界，將其積極反映在自己的藝術世界。我們也該像他一樣，選擇自己專屬的間歇性心流方式，進一步走向自己的內心，讓自己成長得愈來愈像自己。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

7 把生活遊戲化吧：珍．麥高尼格

當今社區的面貌改變許多，每到了放學就會充滿兒童玩耍嬉鬧聲的小巷，早已成為電視上才看得見的懷念場景。那些街頭小霸王都到哪裡去了呢？一九九○年代家用個人電腦開始普及之後，原本在街頭巷弄或運動場玩耍的遊戲，大多都搬到電腦或智慧型手機平台了——所謂的「遊戲」不斷地發展，不只小孩，很多大人也都享受其中。

截至目前為止，大眾對遊戲帶來的利弊（尤其是兒童和青少年的成癮問題）仍眾說紛紜，因此對於經由媒體傳播的遊戲評價也不盡相同。即便現在是幾乎能靠電腦處理一切的高科技社會，父母們對遊戲的看法依然很保守，認為其對情緒發展與學習有不良影響，往往限制子女使用智慧型手機和電腦玩遊戲，導致雙方發生爭執。但遊戲真的如此有害嗎？看完下列的範例，或許你會對遊戲稍微改觀。

曾經有人透過遊戲克服了嚴重的腦震盪後症候群（Post-Concussion Syndrome）。此次故事的主角正是被《美國商業周刊》評選為「必知的十位創新家」、《麻省理工學院科技評論》（*MIT Technology Review*）評選為「以科學技術改變世界的三十五名創新人物」、在TED演講時以「玩遊戲能創造更好的世界」的論點一舉成名的遊戲設計師珍．麥高尼格（Jane McGonigal）。

擁有華麗頭銜、全世界的焦點人物珍．麥高尼格，某天從座位起身時，不慎大力撞上裝飾櫃的門，致使她罹患了嚴重的腦震盪後症候群。頭暈和頻繁的喪失記憶折磨她超過一個月，令她感到不安、憂鬱，甚至想要自殺，而且症狀完全沒有好轉的跡象。她在這四週經歷了人生中最可怕的時光，因此，她決定在自殺和治療大腦這兩者中做出選擇。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

身為以改變現實為目標的「另類遊戲[18]（Alternative Game）」專家，珍．麥高尼格發揮自己的專業，想出了一個特別的點子，那就是憑藉自己的專業來克服腦震盪。康復以後，她在著作《遊戲改變世界，讓現實更美好！》（*Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*）中詳盡地說明了自己的治療過程。

珍．麥高尼格先是因為腦震盪，每天花一小時認真鑽研各種有關腦震盪後症候群的醫學相關學術資料與報告。後來，她發現以下三種治療方法，可通用於所有症候群引起的創傷與疾病：

① 保持樂觀，建立目標，並把注意力聚焦於正向的發展。

② 尋求親友幫助。

③ 學會確認症狀，讓這件事變得和確認溫度計一樣簡單。唯有如此，才能按照身心的狀態調整活動量或休息，並決定能否逐漸提高強度。

確定這三種方法可以直接套用在另類遊戲之中的珍．麥高尼格，開始將自己的生活設計成遊戲。不僅設計遊戲般的漸進式挑戰，增加與家人和親近的朋友交流的機會，還在遊戲中添加了重要的故事主幹及目標等基本條件。

完成這款既是她自己的遊戲，同時也是以克服腦震盪為目標的身心復健遊戲「Super Better」後，她把它套用在自己的生活中：指定自己為超級英雄，還選了夥伴，這就好比蝙蝠俠身邊有羅賓那樣。她的雙胞胎妹妹、同時也是以《輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課》（*The Upside of Stress*）聞名的作家凱莉．麥高尼格（Kelly McGonigal）及丈夫就是她最堅實的夥伴。她把克服腦震盪的各種活動設定為超級英雄動作，打造出完美的遊戲，並且不斷想辦法改善症狀，

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

最後終於成功克服腦震盪。

如前所述，「Super Better」是一款將身心復健融入多玩家冒險的超級英雄遊戲，遊戲的目的在於幫助人們暫時忘記身體上的痛苦，盡快康復或克服慢性疾病。遊戲的開頭有五項任務，建議每天至少完成一項，以利一週內完成所有任務。如果狀況允許，當然也能在更短的時間內完成所有任務。

超級英雄遊戲：**Super Better**

任務一：Super Better，請創造祕密身分。

你是這場冒險的主角。你可以在自己喜歡的故事中選擇任一角色，像是《007》、《花邊教主》（*Gossip Girl*）、《暮光之城》（*Twilight*）、《哈利波特》等——在這個遊戲裡，你可以使用他們的超能力，親自成為主角。

▲ 珍．麥高尼格選擇成為「吸血鬼剋星巴菲[19]」，將腦震盪設定為吸血鬼，而自己是打敗吸血鬼的英雄。

任務二：募集夥伴。

假如你是超級英雄，必須有得力的助手在身邊。請選擇值得依靠的人，邀請他們一起進行遊戲，擔任具體的角色。蝙蝠俠需要羅賓和阿福，詹姆士．龐德需要M、Q、龐德女郎。若是《暮光之城》的貝拉，至少要有愛德華、雅各、愛麗絲。請賦予各個親友跟角色有關的具體任務。請發揮你的想像力，有任何需要請儘管求助。此外，至少請一名夥伴每天或每週報告你的戰績。換言之，請他稱讚你這個超級英雄最近的豐碩成果。

▲ 珍．麥高尼格向她的雙胞胎妹妹及丈夫尋求協助。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

任務三：找出壞蛋們。

想要贏得這場戰役，必須了解敵人是誰。仔細觀察到底是誰讓你一整天不開心，並把它列入壞蛋清單。有時候，我們必須和壞蛋長期抗爭。但有時候，不用花太久的時間。每到了對戰的時候，我們都會想要逃跑——意即在自己遍體鱗傷之前，事先逃離現場。只要發現壞蛋，隨時都能把它列入清單。徹底克服某個壞蛋之時，你就可以把它從清單中劃掉，宣告永遠的勝利。

▲　珍．麥高尼格將克服腦震盪的其中一項阻礙「咖啡因」設定為壞蛋。為了打敗它，她做了不少努力。

任務四：尋找能力強化藥水。

幸好你有超能力。或許你的超能力和別人想的不一樣，但使用過後，勢必會有讓人心情變好的事情。請一一列出能力，隨時做好準備，努力戰勝壞蛋吧。沒錯，請每天收集能力強化藥水。

▲　珍．麥高尼格致力於增強嗅覺，以強化自己的能力。她到自己喜歡的香水店拿了十種樣品，學會如何感受香氣、區分香氣的變化。

任務五：列出超級英雄待辦清單。

儘管無法達成所有的任務，但擁有遠大的夢想也不是件壞事。請打造目標清單，舉凡有自信現在能馬上做到的事情，或者生病前做夢都沒想過的事情，通通都可以。不過，這件事必須讓你感到自豪，得以發揮強項。每天有所進步，努力把清單上的事情一一劃掉吧。別忘了你可以請求夥伴支援。

▲　珍．麥高尼格的超級英雄待辦清單中，最簡單的是烤餅乾送給社區鄰居，最困難的則是完成自己的著作《遊戲改變世界，讓

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

現實更美好！》。

——引用自《遊戲改變世界，讓現實更美好！》

珍．麥高尼格的「Super Better」是免費應用程式，任何人都可以透過電腦或智慧型手機下載使用，在現實生活中愉快地活用專屬自己的間歇性心流技巧。

我先前曾提到，對於人類來說，遊戲是讓人深度投入、達到間歇性心流最有效的方法之一。事實上，早已跳脫遊戲領域，結合問題排解、知識傳達、引導行動與關注等遊戲機制的「遊戲化（Gamification）」已成為世界潮流。根據猜測，隨著被稱為革命的元宇宙日益崛起，遊戲化將對我們的生活帶來更多影響。建議各位跟隨這股巨大的潮流，在生活中明智地運用遊戲，以便有效改變生活、發揮極致潛力。

並非只有像珍．麥高尼格那樣碰到嚴重問題時才能使用這個間歇性心流技巧。假如你能將這種方式套用在每天的例行公事上，便能毫不勉強、心情愉悅地完成當天的目標。當然，中間請別忘了留給自己一點休息時間。此外，當我們在生活中遇到意想不到的狀況時，倘若能把它當作遊戲任務來看待，就不怕被問題壓垮，也能比想像中更輕易地克服難關——輕鬆面對反倒能帶來意外的突破。

18　譯註：亦稱替代遊戲。

19　譯註：該角色出自《魔法奇兵》（*Buffy the Vampire Slayer*）。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

8 活用能量系統的達人：史考特．亞當斯

截至目前為止，我已透過本書說明按照自己的節奏過生活有多重要。

也許你會認為，按照自然原本的節奏生活並不是件難事，而且理所當然，但人類的情緒與想法總是像搖擺不定的波浪，偶爾會讓人失去人生方向。因此，我們往往不能按照原定計畫好好利用時間，還時常以焦慮的心情戰戰兢兢地度過一整天。然而，有個人不僅能按照自己的節奏生活，還懂得活用能量系統，同時得到成功和幸福——他就是世界級漫畫家史考特．亞當斯。

史考特．亞當斯是過去這三十年來，全世界閱讀量數一數二的連載漫畫《呆伯特》的作者。這部作品以幽默的嘲諷方式詮釋平凡上班族呆伯特坎坷的職場生活，得到全球上班族的共鳴，它在多達六十五個國家、兩千多間報社刊登連載，取得極大的成功。

有鑑於《呆伯特》是史上第一部職場漫畫，因而擁有成功的優勢，但人生充滿失敗的史考特．亞當斯之所以能夠突然獲得成功，其原因在於他活用了自己的「能量系統」。

就像剛剛所說，史考特．亞當斯經歷了旁人難以超越的無數失敗與挫折：他曾因為發不出聲音，長達三年多無法說話，就連小指頭也能痙攣。不僅被長期工作的公司解雇，做生意也都以失敗收場。有一天，史考特．亞當斯坐飛機時，聽見某位執行長說：「相較於目標，我們更該擁有系統。」在那個當下，他終於明白汲汲營營、努力不懈的自己為什麼人生會失敗了。

史考特．亞當斯當時深刻體會到，人生的成敗取決於自己如何分配

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

與管理時間，將能量發揮到淋漓盡致。在那之後，他決定將自己的生活聚焦於「能量管理」。

他為了以最好的效率創作《呆伯特》，仔細觀察了自己一天的各個時段適合做什麼工作。據此，他發現傍晚如果進行需要創意的活動，例如編寫故事情節等工作，大部分的想法都會似曾相似，毫無可用之處；清晨時，自己常會有不錯的創意。經過仔細觀察後，他制定了工作排程：早上六點編寫故事，到了中午吃個簡便的午餐，然後去網球場或健身房運動，下午兩點進行《呆伯特》的收尾或處理網路帳單等偏向機械化、較為單純的工作。

亞當斯透過這樣的工作規律，設計了一套能量系統，以確保自己的狀態可以一整天都維持最佳品質與效率。得益於此，這三十多年來，他從不曾感到倦怠，不時有新素材可以融入漫畫。

亞當斯在著作《我可以和貓聊一整天，卻沒法跟人說半句話：呆伯特人生故事》（*How to Fail at Almost Everything and Still Win Big*）中解釋了活用能量與公司管理預算並無二致。他強調，假設一間公司做出有關預算的大大小小決定，那將成為公司的標準，對整體組織產生影響，而這種有系統的整合「管理」同樣適用於個人。因此，以長遠的角度來看，管理個人生活的能量時，應將目光放遠一點。

我們熟知的那些成功人士也跟亞當斯一樣，深刻體悟管理能量的重要性，並以此為基礎，徹底發揮自身的能量——賈伯斯和祖克柏老是穿同樣的衣服，就是為了減少自己在不重要的事情上消耗太多能量。

亞當斯決定工作的優先順序時，也只專注在「能量」這項標準上。若能根據優化能量的策略，決定工作的優先順序，管理待辦事項將會變得相當容易。亞當斯將這種「能量」定義為激勵我們的身心、使我們心生愉悅的事物。史考特．亞當斯為了徹底發揮能量，制定了基本規範，像是規律飲食與運動、避免不必要的壓力、充分睡眠，「系統化」並落實所有排程。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

亞當斯是如此定義他的成功祕訣：「失敗者建立目標，成功者打造系統。」應該沒有其他詞彙可以如此完美形容以最低能量發揮最大效果的「間歇性心流系統」了吧。

亞當斯之所以將編寫故事的工作放在早上，那是因為他希望自己一早醒來可以做自己最喜歡的事——在適當的時間點分配當下可以順利進行的工作，也是為了藉由每天的各種小成就，來保持正面心態。他設計了有智慧的能量活用系統，增加充滿幸福的時光，減少處於低潮的時間，以便完全發揮能量流。

亞當斯藉由《我可以和貓聊一整天，卻沒法跟人說半句話：呆伯特人生故事》說明他獨有的間歇性心流系統存在哪些優勢：「假如有人問我，明年星期六早上六點二十分要做什麼，我會回答他，我平時那個時候都在進行漫畫的收尾工作。上星期六早上六點二十分，我也是做相同的事情，下星期預計也是如此。我已經想不起來，最後一次早上起來苦惱自己該做什麼的時候是哪一天了。我起床後的幾個小時內，做的一直都是相同的動作。早上六點五分吃根香蕉，六點十分喝第一口咖啡，然後吃些可以讓我撐到中午的能量棒。我不想一早起來之後，為了苦惱該做什麼而浪費腦細胞。在你身邊，一定也有那種明明工作一小時就能做完、卻花費兩小時計畫和決定的人。試著把那種人和我放在一起比較吧！我一定更幸福。」

當人類有太多選擇時，反而會變得不幸：總感覺自己必須一一確認，好好比較，然而，選完之後，又老是覺得另一個看起來更好，或是後悔自己沒做另一件事，懷疑自己的選擇。對其他的選擇感到可惜或質疑或許合理，但太多選擇有可能會阻礙到生活中的幸福，所以，和史考特．亞當斯一樣，學會「以系統簡化生活中的無數選擇」是很重要的事。

你會發現：簡化生活，在規定的時間內進行指定的工作，反而能打造出健康的生活節奏。像這樣，在靈魂、心理、情緒、身體層面，透過

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

系統有效果、有效率地活用能量，將是帶來幸福人生的不凡智慧。

最後，讓我們來看看史考特．亞當斯的八條成功誡命：

① 規律飲食。
② 運動。
③ 充足睡眠。
④ 即使不相信，也要想像美好的未來。
⑤ 致力於安排彈性的排程。
⑥ 持續讓自己成長。
⑦ 先幫完自己，再幫助他人。
⑧ 透過日常規範，減少每天要做的決定。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

9 病倒之後成為睡眠傳教士的雅莉安娜．哈芬登

雅莉安娜．哈芬登（Arianna Huffington）被稱為改變數位傳媒格局的創新指標。她出生於希臘，畢業於英國劍橋大學格頓學院，曾出版《女性》（*The Female Woman*，暫譯）一書，從而成為知名作家。此後，不僅出版了十三本書籍，更擔任跨領域新聞工作者，並與共和黨眾議院議員邁克爾．哈芬登（Michael Huffington）結為連理。進入華盛頓政界後，她以敏銳的觀察力活躍其中，遠近馳名。

然而，當她親自出馬參選、嘗試成為政治家時，卻遭遇了失敗。五十五歲時，她決定重新挑戰自己最有信心的領域，而創辦於二○○五年、以部落格型態發行的新聞媒體《哈芬登郵報》（*HuffPost*）便是其中一例。

《哈芬登郵報》甫推出便獲得熱烈的迴響，二○○九年起提供臉書相關服務，訪問者數量大於媒體界的霸主《華盛頓郵報》（*The Washington Post*），躋身世界頂尖媒體公司之一。起初只有三名職員，六年後便成長為價值三億一千五百萬美元的大公司。雖是新創企業，卻只花了十幾年就成功進軍十六個國家，而且進入的還是保守、跨國門檻相當高的媒體界，二○一二年甚至成為首次獲得普立茲新聞獎的數位傳媒，《時代雜誌》（*Time*）更因此二度將雅莉安娜．哈芬登評選為「世界百大最具影響力人物」。二○一一年，她以三億一千五百萬美元將《哈芬登郵報》賣給美國數位傳媒公司美國線上（AOL Inc），但續任主編，可見其影響力之大。

這是她為人所知的輝煌成功故事。然而，她為了壯大公司，多年來每天在工作上投入十八小時，同時還要撫養兩個小孩，過著「超人」般

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的生活。為求公司持續發展，她每天不斷開會，處理數百則郵件和各種業務，甚至還要寫文章。對於哈芬登來說，這是她的職責，因此她一項也不能疏忽，但持續幾年難以負荷的緊湊行程後，問題終究還是爆發了。

雅莉安娜．哈芬登倒在家中的辦公室地板上，不停流血。她試圖扶著桌子站起來時，頭部撞上桌角，造成眼角撕裂傷、顴骨骨折。她本來擔心自己罹患腦瘤，所幸經過多位醫生診斷後，證明並無大礙，此次虛脫起因是過勞與睡眠不足。躺在醫院病床上等待檢查的這段時間，她不禁自問，自己究竟有沒有好好生活：「我過著別人羨慕的生活，也取得了自己很滿意的成功，但為什麼仍活在不安、疲憊及無盡的壓力之中呢？」

從一般標準來看，她的人生各方面都很成功，但她得到一個用全身來體會其中某個環節出現錯誤的契機。事故發生後，哈芬登為了尋找「好好生活」的答案，和許多大師會面，徹底領悟一直以來追求的人生早已出了問題，並且開始重新思考幸福人生的定義。此外，她透過著作《從容的力量》（*Thrive*）強調財富和權力無法讓人幸福，並提出下列四種達成第三次成功的基礎：

① 透過冥想與正念得到幸福感。
② 活用直覺與內在智慧的能力。
③ 令人嘖嘖稱奇的從容。
④ 無條件付出的同理心。

哈芬登於二○一六年辭去《哈芬登郵報》的所有職務，並且創辦健康內容新創公司「Thrive Global」。在約翰．費奇（John Fitch）與馬克斯．弗倫澤爾（Max Frenzel）合著的《如此出色的休息》（*TIME OFF: A Practical Guide to Building Your Rest*，暫譯）中，便相當關注她的組織

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

經營方式。哈芬登為了改變人們的工作習慣，致力於透過該公司停止「成功等同於到達燃燒殆盡的終點站」這種錯誤的成功公式。為此，她選擇先導入間歇性心流系統「Thrive Time」。「Thrive Time」指的是過度工作後，讓自己恢復與重新充電的時間。

每個人工作的強度不同，重新充電所需的時間自然也不一樣。有些人可能只需要幾小時，有些人則需要一整天，甚至超過一天的時間。所謂的「Thrive Time」是有保障的休息時間，不屬於事假、病假、帶薪休假——聽說主管常會建議使用「Thrive Time」。

雅莉安娜．哈芬登回顧自己以前的生活模式，察覺自己最大的問題之一是因為忙碌的排程而不睡覺，從而引發「睡眠不足」。她發現睡眠不足導致自己就算醒著也總是充滿混亂和壓力，因此，她開始廣泛研究「睡眠」，並且從中得到了結論：我們失敗的原因不是因為努力不足，而是睡眠不足。

她以這個研究為基礎，動筆寫下《睡眠革命》（*The Sleep Revolution*，暫譯），介紹了睡眠的好處與要點：「每天睡七小時以上，可以增進注意力與專注力，並提升記憶力。我們的大腦唯有在睡眠期間，才能活化清除腦中有害化學物質與毒素的功能，進而降低心臟麻痺、腦中風、糖尿病、肥胖等疾病的風險。拉長睡眠時間能夠降低疲勞指數，加速身體反應時間。不僅如此，還能維持心理能量，得到應對壓力的力量。延後上學、上課時間之後，學生們的成績與注意力隨之提升。在日本進行的一項研究顯示，早睡的學生比晚睡的學生更喜歡自己，意即睡眠與自我肯定有關。」

雅莉安娜．哈芬登提出睡眠革命的十條法則，以利我們將如此有益的睡眠套用在生活當中：

① 每天睡七至九小時。

② 保持寢室陰暗與涼爽。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

③ 出色的枕頭和睡衣才是可獲利的投資。
④ 睡前三十分鐘禁止使用電子產品。
⑤ 不要在起居室一帶幫手機充電。
⑥ 避免暴食和太晚用餐。
⑦ 睡前以熱水淋浴或泡熱水澡。
⑧ 以簡單的伸展、瑜伽、冥想等，引導身心進入睡眠。
⑨ 絕對不要在床上工作或讀書。
⑩ 用「本日感謝清單」結束這一天。

這裡值得留意的一點是，儘管她以移民者、政治家、媒體人等各種身分取得卓越的成功，最終卻是以「平衡的生活」達到幸福的人生。從這件事我們可以得到一個結論：人類最根本的需求「睡眠」有其必要性，是時候拋下「拚死拚活熬夜工作才是成功的捷徑，睡眠象徵浪費時間和偷懶」的過時觀念了。

不光是雅莉安娜．哈芬登，數十年來，許多科學家都針對睡眠的重要性發表了相關研究。統整這些睡眠研究的共通點後，大致可分為以下三個重點：

① 身體與大腦的修復及治癒。如前所述，我們體內的松果體負責把白天生成的血清素轉化成褪黑激素。褪黑激素是一種人體中極優秀的荷爾蒙，同時也是強效的抗氧化劑，它會根據人的生理時鐘，協助提升身體自癒力。另外，睡眠中才會增加的還有生長激素，它負責修復受損細胞與組織。

二○一三年美國羅徹斯特大學麥肯．尼德加德（Maiken Nedergaard）教授團隊於《科學》雜誌發表研究結果，揭示了「人類會在睡覺時把活動期間累積在大腦的代謝物排出腦外」的事實。

正如先前說明腦波時所述，腦脊髓液會在睡眠期間流過腦細胞之間

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

的縫隙，清理累積的代謝物。

② 資訊處理功能。大腦會於睡眠階段整理白天收集到的資訊。大腦中有著連接神經細胞的突觸，白天可以觀察到它們彼此頻繁連結，但入睡後這些連結將自行中斷——僅剩百分之二十左右的突觸持續連結、處理資訊，不必要的路徑則會被阻斷，留下來的主要是長期需要的資訊或記憶。

③ 情緒上的穩定感。褪黑激素是最能影響身體恢復節奏的荷爾蒙，也是代表性的抗憂鬱激素。凌晨兩點至五點是褪黑激素最活躍的分泌期，假如好好利用睡眠，身體就能穩定恢復，藉此得到情緒上的穩定感。情緒上的穩定感能提高自尊心，對自己的行為抱持積極的態度。

隨著人們想法的改變，睡眠革命的風潮逐漸席捲全球。不僅是《哈芬登郵報》的辦公室，Google、Nike、Zappos 等世界優良企業紛紛在公司增設休眠室，醫界、體育界、飯店業也展開了睡眠革命。若仔細觀察雅莉安娜．哈芬登這段期間出版的書籍，不難看出其人生價值觀的變革。她在建立與發展自己的公司時，所寫的作品是《大膽去做吧！我是自由的》（*On Becoming Fearless ...in Love, Work, and Life*，暫譯），這本書向全世界的女性發聲，主要闡述每個女人都該克服恐懼、堂堂正正地度過屬於自己的人生。自從過勞導致健康亮起紅燈後，她出版的書籍是探究何謂真正幸福的《從容的力量》。最後，近期出版的《睡眠革命》則說明了睡眠對成功與幸福的巨大影響力。

這個時代，人們為了成功，總是不斷催眠自己「高度發展的文明技術必然伴隨著過勞的倦怠症狀」，這使得我們寶貴的睡眠時間持續受到威脅。在我還很小的時候，父母和學校就成天說著「三當四落[20]」，逼我必須少睡覺、多讀書，讓我承受了非常大的壓力。

在龐大的壓迫感和不安之下，學生時期的我幾乎從來沒有關燈睡覺

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

過。不過，我現在已經明白，僅憑熬夜苦讀或工作根本不可能獲得健康的成功。既然我們已經進入「創意即武器」的時代，便應該擺脫「睡眠等同於浪費時間或代表懶散」的愚蠢想法——這是因為「只睡四至五小時，工作表現就能和睡滿七至八小時的人一樣」的想法是個天大的錯覺。

哈芬登憑藉一項多達七十頁的註釋、一千兩百多項的龐大數據、匯聚各界人士說法與經驗為基礎的研究，直言道：「規律充分的睡眠可以造就真正的成功與繁榮。」睡眠是所有生命活動的中樞，良好的睡眠才是健康、學習、產出、成果、人際關係、成功等問題的終極解決之道。獲得良好的睡眠時，我們可以擺脫清醒時感受到的煩悶、焦慮和壓力——假如睡得好，就能穩定神經，變得更聰明。她強調這正是新時代的成功祕訣，也是專業與創意的根源。

重申一次，雅莉安娜．哈芬登的結論是睡眠不只能讓我們的工作表現變得更好，還能讓身心更加健康、有活力，更是與深層自我交流的唯一途徑，所以我們必須堅守這個特殊領域。她強調，每個人都應該領悟睡眠的奧祕與充實感，重新建立與睡眠的關係，一起參與睡眠革命，改變自己的生活，使這個世界在每個晚上一點一點地獲得改變。

20　譯註：「當」代表上榜，「落」代表落榜。整句話的意思是當你一天睡三個小時以內時，考試可以合格；但超過四個小時，考試就會失敗。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

10 四小時三十分鐘，運用間歇性心流的寫作成果：全球暢銷作家東尼．史瓦茲

「人類無極限」的說法曾紅極一時。隨著知名電影演員李小龍在體育品牌廣告中說出這句話之後，人們似乎將它視為事實。從廣義的人類與文明發展、心靈成長層面來看，這的確是一句正確的話。可是，一般人多半受限於心理和身體的極限，只能過著微不足道的生活。本書第一章便提及，艾瑞克森博士曾透過研究結果表示，一般人維持最高專注力的時限約為一天四小時。

寫這本書時，帶給我最多靈感的就是東尼．史瓦茲。他不僅是企業成果管理顧問公司「能量專案」的創辦人兼執行長，代表作《能量全開：身心積進管理》更在全球以二十八種語言發行。後來，他還寫了《交易的技術》（*Trump The Art of the Deal*，暫譯）、《這樣 WORK 才 WORK！》（*The way we're working isn't working*）等全球暢銷書籍。他說自己在領悟活用能量的祕密後，也是嘗試過無數次的錯誤，才得以成為世界頂尖的能量管理專家。

東尼．史瓦茲剛成為作家時，每天從早上七點寫到晚上七點，中間幾乎沒有休息。當時長時間埋首工作的他與我們並沒有太大的不同，工作途中偶爾會分心，抑或必須接電話、處理其他急事，導致寫作不得不中斷。即便如此，由於他想不出解決良方，也認為自己不太可能完全專注在工作上，於是就這樣消極地坐在書桌前勉強寫作，在身心疲憊卻又沒有什麼成果的狀態下，結束一天又一天。

某一天，不論成效和效率，只是一味埋首苦幹的他突然連一個字都寫不出來了。無法承受恐懼的東尼．史瓦茲只好離開家中，在外面漫無

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

目的地走了很長一段時間。在暖陽的沐浴下，他放下對工作的執著，徹底陶醉在散步之中。回家後，他進入了深層的睡眠。經過充分休息後，隔天，當他再度坐到書桌前，原本看似寫不下去的文章開始有了靈感。此時，他意識到休息幫他補足了能量，寫作再次變得可行。

直到此刻，他這才明白「只有充分休息，工作才有成效」是什麼意思。在這之後，東尼．史瓦茲經由「生物節律」的科學研究結果，得知我們的身體無論入睡或清醒的時候，都是以九十分鐘為週期、反覆變好或變壞，因此決定改變自己的寫作方式。

他開始全面開發符合九十分鐘生物節律的間歇性心流寫作系統。他仍然在每天早上七點開始寫作，但並非像以前那樣只是埋首在書桌前，而是根據生物節律，準確地以九十分鐘為間隔，分別休息三次——他利用這種間歇性心流寫作系統，一邊充電一邊寫作。

東尼．史瓦茲的「四小時三十分鐘」暢銷作品寫作流程具體描述如下：

★ 第一次休息時，先做瑜伽或深呼吸，再吃早餐。

★ 第二次休息時，花三十至四十分鐘跑步。

★　第三次休息時，先吃個午餐，再看報紙或有趣的書。如果當天特別累，可以睡個短暫的午覺。

★　　假如有第四次休息，進行重訓或冥想。至於不需太過專注的事，像是回覆電話或電子郵件等，通常可以等到下午再做。

「四小時三十分鐘」寫作流程所帶來的成果相當驚人。按照東尼．史瓦茲與他人合著的《例行公事的力量2》（暫譯）所述，他鎮日坐在書桌前掙扎時，最少需要一年才能寫完一本書。然而，當他開始運用獨創的間歇性心流系統後，每天工作的時數少了一半。他還提到，自己的專注力和投入程度明顯增加，思考的深度與寫作實力也有了飛躍性的進

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

展。以結果來看，儘管他投資的時間比過去更少，卻能在不到六個月的時間裡完成兩本新作。

事實上，倘若不是自由工作者，很少有人可以像東尼．史瓦茲一樣每天擁有完整的四小時三十分鐘。但我建議各位，可以試著配合身體的自然週期，在一天當中以一小時又三十分鐘為間隔，進行一至兩次的間歇性心流。假如你能夠活用先前介紹過的番茄工作法，逐漸養成使用間歇性心流的習慣，當你投入某件事時，將會展現出驚人的成果。

過時模式	新模式
時間管理	能量管理
逃避壓力	追求壓力
人生是馬拉松	人生是連續的短跑
休息是浪費時間	休息是再生的時間
創造成果的原動力是「獎賞」	創造成果的原動力是「目標」
重點規則是	重點規則是
「自律（Self-discipline）」	「儀式（Ritual）」
正面思考的力量	完全專注的力量

出處：吉姆．羅爾、東尼．史瓦茲的《能量全開：身心積進管理》

東尼．史瓦茲不愧是個人與組織的能量專家，他不但習得將自己有限的能量最大化的方法，還用上列圖表說明能量模式正在改變。

東尼．史瓦茲說，他向很多人說過人類的原始需求與能量最大化的關聯，如果個人與組織學會這個原理，便能在保持良好狀態的同時取得更好的成果。他在《能量全開：身心積進管理》中指出，無論是哪種層面，只要以技巧管理能量，都能達到徹底專注。他所說的四種層面分別是身體、情緒、精神、靈魂能量，雖然它們各自獨立，但如果想要達到徹底專注，就必須連結這四種層面。如果其中一種發生變化，就會出現連鎖反應，對其他層面的能量產生影響。另外，最基本的能量是身體能量，最重要的則是靈魂能量。

這四種層面的能量與能力之間的關聯如下：

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

★ 身體能力取決於能量分量。
★ 情緒能力取決於能量品質。
★ 精神能力取決於能量集中度。
★ 靈魂能力取決於能量力度。

為了獲得最佳成果，必須具備最多的能量分量、最好的能量品質、明確的能量集中度、最大的能量力度。

充滿活力的身體能量流、和諧的情緒能量流、專注的精神能量流、生活與願景一致而產生的靈魂能量流，正是得到幸福、成功的祕訣。東尼．史瓦茲強調，為求達到徹底專注、成功管理能量，我們應該透過儀式，計算能量適當的分量、方向、集中度，並且有效引導這些能量。

截至目前為止，我們一起探究了幾位世界級人物如何度過有意義又充實的生活，以及取得驚人成就的祕訣。老實說，平凡的我們這輩子如果想要和這些人物一樣取得如此「偉大的成就」，幾乎是不可能的，但我們看似平凡無趣的人生或許可以「偉大」度過。

試著利用間歇性心流，喚醒內在那個最棒的自己吧。請成為真正的自己，踏上專屬於你的英雄旅程。就像毛毛蟲破蛹成蝶、展翅高飛，你也毋須在意環境條件是好是壞。請試著超越極限，盡情發揮自己的潛力，做自己、自由自在、充實地過活吧。相信那就是偉大地度過一生的真正祕訣。本書在此告一段落。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

第 7 章

優化間歇性心流的實踐方法

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

1 有意識與無意識的工作

由於我們不是機器人或電腦，所以很難長期不間斷地快速運轉。也就是說，我們的狀態有限，無法整天保持精神飽滿。可是，當我們規劃時間時，並未考量到這個限制，以至於時間管理總是失敗。因此，相較於機械化的排程，我們應該配合體內的生物節律來計畫與實行，才能度過最好的人生。

究竟要怎樣才能做到這一點呢？實行方法很簡單，只要依照最適合自己的「黃金時段」來安排工作與休息就行了。在自己的生物節律和能量達到巔峰、狀態最好的時候，進行最有建設性和創意的活動；能量下降時，處理重複性高、單純的工作或雜事，或者選擇放鬆心情、愜意休息。如果知道自己什麼時候最有活力，就能有效活用時間，度過令人心滿意足的一天。

加州大學戴維斯分校的研究員金佰利．D．艾爾斯巴赫（Kimberly D. Elsbach）與安德魯．哈格登（Andrew Hargadon）博士發現，當我們輪流處理有意識與無意識的活動時，可以達到最高水準的創意和效率。

以身體活動來比喻的話，那就是：如果我們想要跑完馬拉松，不應該和一般馬拉松一樣，只是持續奔跑、中間不做休息，應該先短跑一段距離、稍作休息，然後再短跑、再休息，不斷重複這樣的動作，才符合人類的身心本性。

根據兩位研究者發表於《組織科學》（*Organization Science*）期刊上的報告定義，單純的組裝、複印、清洗設備、簡易服務（如開箱或倉儲）等業務是「無意識的工作」，而解決問題、發明等核心或需要創意的是「有意識的工作」。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

當有意識的工作轉換成無意識的工作時，我們的大腦會在放鬆的狀態下獲得處理複雜問題的餘裕，藉以補滿下次進行有意識的工作時所需的能量。再者，有鑑於每個人發揮工作成效的時間不同，時間長度也不同，因此務必要記錄自己的能量分別在什麼時候提升或下降。如果能以自身固有的生物節律為基礎，交替安排有意識的工作與無意識的工作，任誰都可以像史考特．亞當斯或東尼．史瓦茲那樣成為長程的高效人士。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

2 描繪達成間歇性心流的能量節奏模式

試著正式掌握自己達成間歇性心流時的能量節奏吧。

以圖表記錄自己二十四小時期間的能量模式，以及發散的典型能量波長。請試著想像自己身處沒有任何壓力的最佳狀態。儘管只是想像，卻是很有用的方法，因為這種能量狀態有助於測量本身獨有的生物能量節奏。

確認接下來的圖表，以一小時為單位，在空格中填入自己的能量狀態數值：清醒時，零分代表你的能量位於谷底，十分則是最佳狀態；睡眠時，零分代表失眠或處於緊張狀態、隨時會醒來，十分則是進入深層睡眠。雖然在睡眠期間評估能量狀態不太容易，但自己是否容易入睡或有熟睡仍大略可知。假如覺得很難的話，可以省略記錄睡眠期間。點出二十四小時期間的數值，將其一一連結後，就會出現你的原始能量模式。

若想好好利用圖表，可以在自己的能量上升曲線區間安排一些需要極度專注的活動，在各個下降曲線區間安排休息或休閒活動等放鬆身心的無意識活動——當你完美掌握自己的能量節奏之後，便不會再為工作整天搞得暈頭轉向。

不用太過勉強，只要將最終目標設定在四小時至四小時又三十分鐘左右就好，請循序漸進地拉長自己的投入時間。有必要的話，可以試著活用番茄工作法。此外，當你在目標期間內徹底專注之後，必須舒服地休息、開心地玩樂——建立間歇性心流生活風格，讓自己習慣去補充能量。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

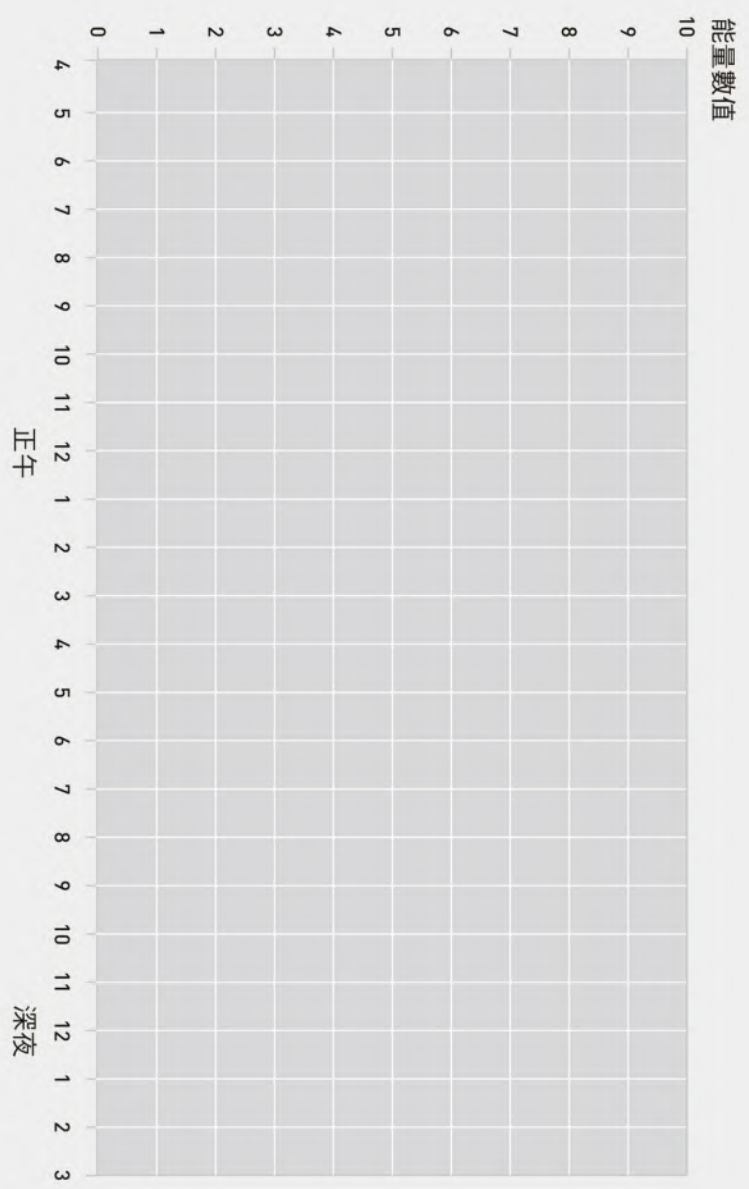
www.qitubk.com 奇兔電子書下載

♁請活用下面的間歇性心流能量圖表，有計畫地安排休息與工作的時間，以發揮自己最大的潛力。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

間歇性心流能量圖表



www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

3 確認間歇性心流活動清單

假如你已經利用前述的圖表徹底掌握自己達成間歇性心流時的能量節奏，接著，請根據下列範例，嘗試編排符合自己活動時間的間歇性心流活動清單。

間歇性心流活動清單	
幫助自己補充能量的各種活動	日光浴、接地、午睡、散步、斷食、限制電子產品的使用、藝術家約會。 慢跑、跑步、背包旅行、騎自行車、游泳、保齡球、桌球、棒球、足球等。 武術、劍道、射箭、潛水、攀岩、衝浪、滑雪、高爾夫、皮拉提斯。 和家人去露營、觀賞日落、照顧小孩、和老朋友見面。 學習紅酒知識、咖啡師培訓。 桌遊、圍棋、將棋、西洋棋、拼圖。 照相、寫作、線上個人電台、畫漫畫、手寫藝術字、書法。 家居裝潢、插圖、製作衣服、製作玩具、刺繡、製作塑膠模型。 學習外語、歷史、文學、哲學、天文學、心理學。 插花、永生花、園林景觀。 天文觀測、露營、週末農場、釣魚。 音樂、舞蹈、現代舞、電影、美術、話劇、音樂劇、建築等各種文化活動的啟發。 守護文化遺產、森林解說、提倡環保活動。 祈禱、正念、冥想、瑜伽、太極拳、國仙道。 臨終關懷志工服務、醫療志工、動保活動。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

4 設計間歇性心流遊戲

最後，運用遊戲設計師珍．麥高尼格的「Super Better」遊戲化，以下列圖表設計專屬自己的間歇性心流遊戲吧。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

設計間歇性心流遊戲

設計間歇性心流遊戲		
階段	任務	好處
第一階段	設定超級英雄	決定自己的暱稱（例如：激勵、好運等） _____ _____ _____ _____ _____ _____
第二階段	設定夥伴	協助自己建立間歇性生活風格的親友們 _____ _____ _____ _____ _____ _____
第三階段	設定壞蛋	阻礙自己達成間歇性心流的種種壞習慣 _____ _____ _____ _____ _____ _____
第四階段	設定升級能力	身體升級 情緒升級 精神升級 靈魂升級
第五階段	執行 超級英雄行動	計畫達成間歇性心流的行動 以行動計畫將其具體化

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

執行超級英雄行動

執行超級英雄行動				
任務	期間	達成後的好處	阻礙	使命必達的系統化行動策略
赤腳散步	每天早上	健康的身體與好心情	懶散、衛生考量	一天沒做就要捐獻三萬韓元

截至目前為止所介紹的這幾種方法，將會成為你掌握自己一天的能量模式、把間歇性心流應用於現實生活的實用訣竅。

如果你能以這些方法為基礎，配合其他適合自己的方式來執行計畫，很快地，你就能以最少的能量達到自己的目標，並且愈來愈趨近間歇性心流大師的境界。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

結語

期許內在沉睡的可能性得以完全綻放

我在連休時拜訪了朋友和親戚們。回家後一直感覺消化不良，妻子便叫我出門走走。於是，我帶著還沒上小學的八歲[21] 女兒到附近的公園散步。我們在公園的草地上玩了一陣子會飛的亮光降落傘玩具後，終於準備回家。回程途中，女兒看到我在草地上接地的模樣，開口問道——

「爸爸，你在幹嘛？」

「嗯，爸爸打算讓身體和大地連結，所以在接地。」

「為什麼要接地？」

「爸爸、媽媽使用手機或開電動車前，不是會先充電嗎？意思是一樣的。」

「為什麼要充電？」

「假如充滿好的能量，手機或電動車不就能好好運作了嗎？人也是這樣。」

「人也和手機、電動車一樣需要充電嗎？」

「嗯，沒錯，妳有看過太陽能板吧？人就像太陽能電池一樣，需要充分吸收日光和月光來充電，同時也要赤腳行走，以土地充電。還有深呼吸，用氧氣充電。與其他人分享愛與友情，讓內心與心臟充電。我們『推書女』（女兒愛稱）只要均衡補充這些好能量，愉快地生活就行了。」

「爸爸，人睡覺的時候，也會好好充電嗎？」

「對啊，就像爸爸、媽媽睡覺時會讓手機充飽電那樣，人如果有好好睡覺，就會與零點場連結，讓自己充飽能量，活得開開心心的。妳知

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

道插頭吧？連結零點場和把插頭插上插座是相同的道理。」

「啊哈～原來如此！」

「所以，爸爸不是說想要長高的話，就要好好睡覺嗎？假如好好睡覺，成長荷爾蒙就會好好分泌，讓妳快快長高。所以，我才說讀書的時候要專心讀書，玩的時候要認真玩，睡覺的時候就要好好睡覺。」

「是！」

散步時，聽到女兒充滿好奇的提問，我脫口而出的回答似乎就是對間歇性心流最簡單扼要的說明。

人們好像總是抱持著「我們該怎麼做，才能盡情發揮自己最大的潛力呢？」的疑惑度日。透過本書，我們可以發現解開祕密的鑰匙在於「間歇性心流」。

內在的真我其實一直盼望著成長，也很清楚想要成長的話需要做些什麼。假如你藉由本書，聽見並感受到真我（SELF）的訊息，請試著在生活中實踐這些能協助你進入間歇性心流的技巧吧。當你日漸熟悉如何使用間歇性心流時，究竟會發生什麼事呢？首先，你的工作表現將會愈來愈出色。不僅如此，日常的各種層面也會自然得到改善。

根據研究大腦功能的最新腦科學顯示，人類直到生命盡頭，其實僅用了百分之二十左右的腦細胞。研究無意識的深層心理學也指出，我們只會使用極少部分潛藏於內在的能力。若以花來比喻，應該就是花蕾稍微綻放的程度吧？如果這些研究結果屬實，那麼當我們盡全力喚醒潛在能力時，究竟會是什麼樣子呢？

我們可以透過先前說過的那些使用間歇性心流的天才，提前推敲出結果。我們時常感嘆天才們出眾的才能，卻總是輕易地畫地自限，認為自己不是那種天才，無法發揮如此出色的才能。然而，從這些被稱為天才的人身上，我們可以看見自己的內在同樣潛藏著相同的可能性，他們的存在證明了這個事實——這些天才直接展現出，當我們完全發揮與生俱來的潛能時，會是如何帥氣美麗地綻放人生。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

然而，為什麼有那麼多人無法完全發揮潛力、綻放美好的人生呢？主要原因來自於我們對自己的錯誤認知——假我（ego）。大部分的人心中都有不斷撒謊的假我，使他們在無意間錯信自己真的辦不到。這種無意識的自我設限不僅會對精神造成影響，同樣也會影響身體。於是，我們難以完全發揮潛力，只能勉強使用極小的一部分，過著不怎麼樣的人生。既然如此，我們要如何擺脫這種無意識的自我設限呢？

我們可以從重建一個正確的世界觀和模式著手，以間歇性心流生活風格過生活——這也意味著我們將轉換模式，改以能量的角度看待宇宙和世界。

按照量子力學發現的新模式所示，宇宙萬物即能量與資訊，並且相互連結，而零點場是能量的起源。據此，間歇性心流的核心將是在生活中配合內在自然的節奏，追求陰陽和諧的動態平衡，盡可能時常與零點場連結。

被譽為世界上最具影響力醫學家的狄帕克．喬布拉博士在著作《跟隨宇宙節奏》（*Power, Freedom, And Grace*，暫譯）中優美地描寫出這樣的生活樣貌：「令你的身體與宇宙共舞吧。釋放出內在的緊張和束縛，讓身體跟隨宇宙的節奏呼吸。移動你的身體，做點運動，然後不斷地活動吧。你的身體與宇宙共舞得愈久，愈能體會到快樂、生命力、能量、創意、共時性及和諧。」

伴隨著IT技術的發展，各種社群軟體陸續登場。人稱這個二十四小時連線的時代為超連結時代，但我反倒認為現在是我們與內在隔絕的超中斷時代。請各位務必透過喚醒自己的偉大生活智慧「間歇性心流」，深度連結無窮無盡的宇宙能量起源「零點場」，讓內在沉睡的可能性得以完全綻放，生活在幸福、快樂當中。本書就此畫上句點，盼能帶給各位一些幫助。

在北首爾夢想森林中，看著蘆葦們跳舞的推書男　Co-Coach

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

21　譯註：韓國一般使用虛歲，這裡的八歲是臺灣年齡的六至七歲。

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

參考文獻

榮格（Carl Gustav Jung），《共時性：非因果連結原理》（*Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*，暫譯），Collected Works VIII，pp.419-420.

辛蒂．威格爾斯沃思（Cindy Wigglesworth）at TEDxLower East Side，‘The Roadmap to nobility’.

鄂文．拉胥羅（Ervin Laszlo），《Science and the Akashic Field，Rochester，VT: Inner Traditions》，2004.

海德爾．阿卜杜勒－拉蒂夫．穆薩（Haider Abdul-Lateef Mousa），〈透過接地預防和治療新冠肺炎〉（Prevention and treatment of COVID-19 infection by earthing），Center for Open Science，2020.

漢斯．塞利（Hans Selye），《The Stress of Life》，McGraw Hill，1978.

安德斯．艾瑞克森（K. Anders Ericsson）、拉夫．湯瑪斯．克蘭普（Ralf Th. Krampe）、克萊門斯．特什－羅默（Clemens Tesch- Römer），〈審慎講究的練習在取得專家表現時所扮演的角色〉（The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance），Psychological Review，1993.

史考特．派克（M. Scott Peck），조성훈 譯，《心靈地圖》（*The Road Less Traveled*），율리시즈，2011.

馬丁．摩爾－埃德（Martin Moore-Ede），《二十四小時社會》（*The twenty-four hour society*，暫譯），Addison-Wesley，1993.

達利（Salvador Dali）、哈康．舍瓦利耶（Haakon M. Chevalier），《魔法藝術精神的五十個祕密》（*50 Secrets of Magic Craftsmanship*，暫譯），Dover Publications，1992.

影山徹哉，이정현 譯，《Third Thinking》，21 세기북스，2021.

桂格．布萊登（Gregg Braden），김시현 譯，《無量之網：連結宇宙萬物的母體》（*The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief*），김영사，2021. 桂格．布萊登（Gregg Braden），황소연 譯，《找回祈禱的力量：讓全宇宙一起為你祝福！》（*Secrets of the Lost Mode of Prayer*），김영사，2021.

金民基、趙宇錫，《幸運使用法》（행운 사용법，暫譯），문학동네，2013.

金相云（김상윤），《清空想法時得到的東西》（마음을 비우면 얻어지는 것들，暫譯），21 세기북스，2012.

根來秀行，이연희 譯，《哈佛醫師的荷爾蒙抗老法則：搞懂內分泌，掌握時間醫學！》（ホルモンを活かせば、一生化しない），스토리 3.0，2016.

根來秀行，이희정 譯，《時鐘基因》（시계 유전자，暫譯），경향피비，2017.

諾伊爾．C．尼爾森（Noelle C. Nelson），珍妮．勒馬爾．卡拉巴（Jeannine Lemare Calaba），이상춘 譯，《感激的力量讓美夢成真》（소망을 이루어주는 감사의 힘，暫譯），한문

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

화，2012.

尼可．斯特恩（Nicole Stern），박지희 譯，《我想一個人休息》（*Das Mußе-Prinzip: Wie wir wirklich im Jetzt ankommen*，暫譯），책세상，2018.

丹娜．左哈（Danah Zohar）、伊恩．馬歇爾（Ian Marshall），조혜정 譯，《SQ－心靈智商》（*Spiritual Intelligence the Ultimate Intelligence*），룩스북，2001.

田坂廣志，한이명 譯，《運氣是可以鍛鍊的》（運気を磨く 心を浄化する三つの技法），김영사，2020.

丹尼爾．康納曼（Daniel Kahneman），이창신 譯，《與想法有關的想法》（생각에 관한 생각，暫譯），김영사，2018.

琳達．史東（Linda Stone），정지호 譯，《例行公事的力量》（*Manage Your Day-To-Day*，暫譯），부키，2020.

大衛．霍金斯（David Hawkins），백영미 譯，《心靈能量：藏在身體裡的大智慧》（*Power VS. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*），판미동，2011.

狄帕克．喬布拉（Deepak Chopra），김병채 譯，《人生成敗的靈性7法：讓一生圓融無遺憾的關鍵法則》（*The Seven Spiritual Laws of Success*），슈리크리슈나다스아쉬람，2010.

狄帕克．喬布拉（Deepak Chopra），도솔 譯，《心靈的奇蹟》（*Creating Health*），황금부엉이，2018.

傑西奈（或稱藍慕沙，Ramtha），유리타 譯，《Ramtha》，아이커넥，2012.

雷蒙德．弗朗西斯（Raymond Francis），전익주、전해령 譯，《關掉癌症開關》（*Never Fear Cancer Again: How to Prevent and Reverse Cancer*，暫譯），에디터，2017.

羅德．朱德金斯（Rod Judkins），이정민 譯，《成為無法取代的存在》（*The Art of Creative Thinking*，暫譯），위즈덤하우스，2017.

勞拉．戴（Laura Day），이균형 譯，《召喚成功的直覺技巧》（*Practical Intuition*，暫譯），정신세계사，1997.

리노 말레，홍승준 譯，《阿斯湯加瑜伽》，침묵의 향기，2015.

瑞克．韓森（Rick Hanson），김윤종 譯，《心福潛能：經典智慧與科學驗證的七項幸福實踐法則》（*Neurodharma: The Science, Wisdom, and Seven Practices of Enlightenment*），불광출판사，2021.

林恩．羅賓遜（Robinson，Lynn A.），방영호 譯，《相信你的直覺》（*Trust Your Gut*，暫譯），다음생각，2010.

魯迪格．達爾克（Ruediger Dahlke），송소민 譯，《命運的法則》（*Die Schicksalsgesetze*，暫譯），블루엘리펀트，2012.

琳恩．麥塔格特（Lynne McTaggart），이충호 譯，《場域：內心與物質相遇的地方》（*The Field*，暫譯），김영사，2016.

瑪格麗特．錢尼（Margaret Cheney），이경복 譯，《尼古拉．特斯拉》（니콜라 테슬라，暫譯），양문，1999.

麥爾坎．葛拉威爾（Malcolm Gladwell），노정태 譯，《異數》（*Outliers: The Story of Success*），김영사，2009.

麥爾坎．葛拉威爾（Malcolm Gladwell），이무열 譯，《決斷2秒間：擷取關鍵資訊，發揮

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

不假思索的力量》（*Blink*），김영사，2020.

文耀翰，《閒暇》（오티움，暫譯），위즈덤하우스，2020.

水野南北，류건 譯，《節制成功學》（南北相法極意修身錄，暫譯），바람，2013.

米哈里．奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi），김우열 譯，《心流的再發現》（*The evolving self: a psychology for the third millennium*，暫譯），한국경제신문사，2009.

米哈里．奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi），심현식 譯，《心流的經營》，（*Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*，暫譯），황금가지，2006.

米哈里．奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi），이삼출 譯，《心流的技術》（*Beyond Boredom and Anxiety*，暫譯），더불어책，2003.

朴東昌（박동창），《赤腳行走吧》（맨발로 걸어라，暫譯），국일미디어，2021.

齋藤一人，노은주 譯，《好運的人會成功》（운좋은 놈이 성공한다，暫譯），나무한그루，2004.

齋藤一人，이정환 譯，《百分之一富翁的法則》（1 퍼센트 부자의 법칙，暫譯），한국경제신문사，2004.

莎拉．威廉斯．戈德哈根（Sarah Williams Goldhagen），윤제원 譯，《空間革命》（*Welcome to Your World*，暫譯），다산사이언스，2019.

史考特．亞當斯（Scott Adams），김인수 譯，《我可以和貓聊一整天，卻沒法跟人說半句話：呆伯特人生故事》（*How to Fail at Almost Everything and Still Win Big*），베리북，2020.

斯塔凡．諾特貝格（Staffan Nöteberg），신승환 譯，《烹煮時間的番茄工作法》（*Pomodoro Technique Illustrated: The Easy Way to Do More in Less Time*，暫譯），인사이트，2010.

斯蒂芬．納赫曼諾維奇（Stephen Nachmanovitch），이상원 譯，《玩耍：永不枯竭的創造泉源》（*Free Play: Improvisation in Life and Art*，暫譯），에코의 서재，2008.

史蒂芬．科特勒（Steven Kotler），이경식 譯，《不可能的任務：創造心流、站上巔峰，從25個好奇清單開始，破解成就公式》（*The Art of Impossible*），세종서적，2021.

柴村惠美子，선우수민 譯，《如果一無所有，就以運氣一決勝負吧》（齋藤一人の不思議な魅力論，暫譯），라이스메이커，2020.

新戶雅章，김은진 譯，《尼古拉．特斯拉，科學想像力的祕密》（니콜라 테슬라，과학적 상상력의 비밀，暫譯），여름언덕，2008.

新谷弘實，제효영 譯，《無藥自癒的方法》（*The Microbe Factor*，暫譯），청림 Life，2010.

雅莉安娜．哈芬登（Arianna Huffington），강주헌 譯，《從容的力量》（*Thrive*），김영사，2014.

雅莉安娜．哈芬登（Arianna Huffington），이현주 譯，《大膽去做吧！我是自由的》（*On Becoming Fearless... in Love, Work, and Life*，暫譯），해냄，2012.

雅莉安娜．哈芬登（Arianna Huffington），정준희譯，《睡眠革命》（*The Sleep Revolution*，暫譯），민음사，2016.

安德斯．艾瑞克森（Anders Ericsson）、羅伯特．普爾（Robert Pool），강혜정譯，《刻意練習：原創者全面解析，比天賦更關鍵的學習法》（*Peak: Secrets from the New Science of*

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

Expertise），비즈니스북스，2016.

安德斯．韓森（Anders Hansen），김아영 譯，《拯救手機腦：每天5分鐘，終結數位焦慮，找回快樂與專注力》（*Skärmhjärnan*），동양북스，2020.

安德烈．莫瑞茲（Andreas Moritz），정진근 譯，《陽光的禮物》（*Heal Yourself With Sunlight*），에디터，2019.

方洙正（Alex soojung-Kim Pang），박여진 譯，《用心休息：休息是一種技能－學習全方位休息法，工作減量，效率更好，創意信手拈來》（*Rest: Why You Get More Done When You Work Less*），한국경제신문사，2018.

山田知生，조해선 譯，《史丹佛大學最強身心鍛鍊術》（スタンフォード式 脳と体の強化書），비타북스，2019.

山下英子，박전열 譯，《自在力：【斷捨離】人生改造篇》（新.片づけ術 斷捨離），행복한 책장，2011.

艾力克．施密特（Eric Schmidt）、強納森．羅森柏格（Jonathan Rosenberg）、亞倫．伊格爾（Alan Eagle），박병화 譯，《Google 模式：挑戰瘋狂變化世界的經營思維與工作邏輯》，김영사，2014.

伊莉莎白．庫伯勒．羅斯（Elisabeth Kubler-Ross，M. D.），강대은 譯，《天使走過人間－生與死的回憶錄》（*The Wheel of Life: A Memoir of Living and Dying*），황금부엉이，2019.

約翰．胡伊青加（Johan Huizinga），이종인 譯，《遊戲人：對文化中遊戲因素的研究》（*Homo Ludens*），연암서가，2018.

烏立克．施納貝爾（Ulrich Schnabel），김희상 譯，《休息》（*Muße vom glück des nichtstuns*，暫譯），걷는나무，2011.

威廉．杜根（William Duggan）、황상민，윤미나 譯，《策略直覺：偉大成就來自靈光一閃》（*Strategic Intuition: The Creative Spark in Human Achievement*），비즈니스맵，2008.

伊馮．喬伊納德（Yvon Chouinard），이영래 譯，《越環保，越賺錢，員工越幸福！：Patagonia 任性創業法則》（Let My People Go Surfing），라이팅하우스，2020.

李松美（이송미），《奇蹟的想像治療》（기적의 상상치유，暫譯），한언출판사，2010.

李時炯（이시형），《做血清素吧！》（세로토닌하라!，暫譯），중앙북스，2010.

李御寧（이어령），《從知性到靈性》（지성에서 영성으로，暫譯），열림원，2017.

傑森．馮（Jason Fung）、吉米．摩爾（Jimmy Moore），이문영 譯，《斷食全書：透過間歇性斷食、隔天斷食、長時間斷食，讓身體獲得療癒》（*The Complete Guide to Fasting*），라이팅 하우스，2018.

珍．麥高尼格（Jane McGonigal），김고명 譯，《遊戲改變世界，讓現實更美好！》（*Reality is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*），알에이치코리아，2012.

詹姆斯．亞瑟．雷（James Arthur Ray），홍석윤 譯，《和諧的財富》（조화로운 부，暫譯），라이온북스，2021.

喬．迪斯本札（Joe Dispenza），추미란 譯，《開啟你的驚人天賦：科學證實你能活出極致美好的人生狀態》（*Becoming Supernatural:How Common People Are Doing the Uncommon*），샨티，2019.

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

喬瑟夫．坎伯（Joseph Campbell），노해숙 譯，《走向幸福之路》（*Pathways to Bliss: Mythology and Personal Transformation*，暫譯），아니마，2020.

喬瑟夫．坎伯（Joseph Campbell），이윤기 譯，《神話的力量》（*The Power of Myth*），21 세기북스，2020.

喬瑟夫．坎伯（Joseph Campbell），이윤기 譯，《千面英雄》（*The Hero with a Thousand Faces*），민음사，2018.

約書亞．菲爾茲．密爾本（Joshua Fields Millburn）、萊恩．尼克迪穆（Ryan Nicodemus），신소영 譯，《極簡人生：擁有更少，讓人生過得更好》（*Love People Use Things: Because the Opposite Never Works*），이상，2015.

約翰．阿薩拉夫（John Assaraf）、馬瑞．史密斯（Murray Smith），이경식 譯，《財富的解答》（부의 해답，暫譯），알에이치코리아（RHK），2022.

喬．卡巴金（Jon Kabat-Zinn）、김언조，고명선譯，《正念減壓初學者手冊》（*Mindfulness for Beginners*），물푸레，2013.

約翰．克倫伯特茲（John Krumboltz）、艾爾．萊文（Al Levin），이수경 譯，《幸運絕非偶然》（*Luck Is No Accident: Making the Most of Happenstance in Your Life*，暫譯），새움，2012.

約翰．費奇（John Fitch）、馬克斯．弗倫澤爾（Max Frenzel），손현선 譯，《如此出色的休息》（*TIME OFF: A Practical Guide to Building Your Rest*，暫譯），현대지성，2021.

茱莉亞．卡麥隆（Julia Cameron），임지오 譯，《創作，是心靈療癒的旅程》（*The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*），경당，2012.

查爾斯．漢迪（Charles Handy），노혜숙 譯，《適當的自私》（*The Hungry Spirit: Beyond Capitalism*），21 세기북스，2009.

千時雅（천시아），《零》（제로，暫譯），젠북，2020.

卡爾．紐波特（Cal Newport），김정아 譯，《優質大學生的學習指導書》（*How to Be a Straight-A Student*），롱테일북스，2011.

卡爾．紐波特（Cal Newport），김태훈 譯，《深度數位大掃除：三分飽連線方案，在喧囂世界過專注人生》（*Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*），세종서적，2019.

肯恩．威爾伯（Ken Wilber），정창영 譯，《整合願景》（*The Integral Vision*，暫譯），김영사，2014.

蒂安．布希（Christian Busch），서명진 譯，《Serendipity Code》（세렌디피티 코드，暫譯），비즈니스북스，2021.

克林特．歐伯（Clinton Ober）、史帝夫．辛納屈（Stephen T. Sinatra）、馬丁．祖克（Martin Zucker），《接地氣：大地是最好的醫生，修復體內抗氧化系統，對抗自由基》（*Earthing: The Most Important Health Discovery Ever!*），히어나우시스템，2011.

基斯．卡麥隆．史密斯（Keith Cameron Smith），신솔잎譯，《有錢人在乎的和你不一樣》（*The Top 10 Distinctions Between Millionaires and the Middle Class*），비즈니스북스，2020.

東尼．史瓦茲（Tony Schwartz）等，박세연 譯，《這樣 WORK 才 WORK ！》（*The way we're working isn't working*），리더스북，2011.

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

東尼．史瓦茲（Tony Schwartz）、吉姆．羅爾（Jim Loehr），유영만 譯，《能量全開：身心積進管理》（*The power of full engagement*），한언，2004.

提摩西．高威（Timothy Gallwey），조윤경 譯，《比賽，從心開始：如何建立自信、發揮潛力，學習任何技能的經典方法》（*The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance*），푸른물고기，2010.

釋一行，진우기 譯，《怎麼走》（*How to Walk*），한빛비즈，2018.

彭尼．皮爾斯（Penney Peirce），김우종 譯，《感應力》（*Frequency*，暫譯），정신세계사，2009.

彼得．霍林斯（Peter Hollins），공민희 譯，《跳脫舒適圈的科學》（*The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone*，暫譯），포레스트 북스，2019.

菲利浦．科特勒（Philip Kotler），안진환 譯，《行銷 3.0》（*Marketing 3.0: From Products to Customers to the Human Spirit*），타임비즈，2010.

赫伯．班森（Herbert Benson），양병찬 譯，《哈佛權威教你放鬆自療》（*The Relaxation Response*），페이퍼로드，2020.

希羅多德（Herodotus），박현태 譯，《歷史》（Ἱστορίαι），동서문화서，2008.

本田健，한진아 譯，《以你想要的方式生活》（決めた未來しか實現しない，暫譯），경향피비，2017.

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

深度休息，喚醒內在最好的自己
活用「間歇性心流」，找回寧靜與自在的能量，
讓專注力激發你的無限潛能與創意

간헐적 몰입 : 잠재력이 삶의 무기가 되는 에너지 몰입 혁명

作者　趙又奭（조우석）
譯者　Loui

副總編輯　鄭雪如
責任編輯　曾鈺婷
業務部　葉兆軒、尹子麟、林姿穎、胡瑜芳
企劃部　林秀卿、何奕萱、李硯妮
管理部　蘇心怡、陳姿伃、莊惠淳

封面設計　張天薪
內頁設計　顏麟驊

出版發行　方言文化出版事業有限公司
劃撥帳號　50041064
電話 / 傳真　（02）2370-2798 /（02）2370-2766
法律顧問　証揚國際法律事務所　朱柏璁律師

初版一刷　2023年4月26日
ISBN：9786267173596 (EPUB)

간헐적 몰입: 잠재력이 삶의 무기가 되는 에너지 몰입 혁명
Copyright © 2022 by Jo WooSeok
All rights reserved.
Original Korean edition published by RICE MAKER.
Chinese (complex) Translation rights arranged with RICE MAKER.
Chinese (complex) Translation Copyright © 2023 by Babel Publishing Group.
through M.J. Agency, in Taipei.

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan

www.qitubk.com 奇兔電子書下載