

提升大腦效能、杜絕失誤的科學開光術！

粉絲破**40**萬，youtube點擊破**400**萬，

——日本最受推崇的精神科名醫告訴你——

大腦BUG頻出，不是因為你資質不足，而是使用方式待矯正。

絶対にミスをしない人の脳の習慣

樺澤紫苑——著 楊詠晴——譯

● 猛然想不起來

● 一緊張就出錯

● 注意力渙散

實用
推薦

謝伯讓 《大腦簡史》作者

鄭國威 泛科知識公司 (PanSci 泛科學) 知識長

RainDog 雨狗 簡報奉行創辦人



幫失誤大腦
重開機

精準用腦

提升大腦效能、杜絕失誤的科學開光術！

樺澤紫苑 ZION KABASAWA 著

楊詠晴 譯

楓書坊文化出版社 出版

序

「出錯」不是你的問題，而是「大腦」的問題

「工作做不完，結果要留下來加班。」

「正想說已經大致上完成了，卻因為一些小小的『錯誤』而必須從頭再來。」

「完全忘記和客戶約好要開一個重要會議，和客戶的關係變糟了。」

「花了很多時間完成的資料檔案，不小心弄錯而刪除了。」

應該所有人在工作上，都曾有過這樣的失誤。

應該沒有人到目前為止從沒出錯過吧？不過，這世上既有在超級繁忙的工作中幾乎不太出錯的人，也有做事動作慢卻錯誤一堆的人。

這兩者之間的差異到底在哪裡？

應該有不少人在工作上的錯誤變多時，會沮喪地認為：「我真的不行耶……」也有一些人會因為一點點失誤，使得他在職場上的評價降低，失去他人信賴，因而不斷自責。

我想告訴那樣的人一件事：

所有的錯誤，都是源自與大腦資訊處理有關的「運行機制」，並不是因為你沒有能力。

引發「錯誤」的「大腦」機制

一直以來我以精神科醫師的身分不斷累積大腦科學的研究，透過為數千名病患診療，觀察「大腦」或「心靈」的運行機制。從這些經驗中瞭解到「很少出錯的人，他們的大腦」是如何運行的。本書就是以科學根據為基礎，將那些內容整理起來，成為一般工作或日常生活中可以輕易實踐的方法。

本書，是我到目前為止所研究的腦科學證據為基礎，列舉出錯的「4大原因」：

- 專注力不足
- 大腦暫時儲存記憶的「工作記憶」功能低落
- 大腦疲勞（大腦處於疲倦的狀態）
- 年紀增長所造成的大腦老化

圖 1 出錯的「4大原因」

專注力不足

因為腦內物質低落，而使得注意力渙散。

工作記憶不足

腦中暫時儲存記憶的空間容量不足。

大腦疲勞

即將罹患「憂鬱症」狀態，生活中壓力過多的人易陷入這種狀態。

大腦老化

隨著年紀增長而造成的情況，只要養成讓大腦清晰的生活習慣，無論幾歲都能創造出「年輕的大腦」。

說明要養成什麼樣的習慣，才能根本解決這「4大原因」。

一直以來，我自己本身以神科醫師的身分，接觸了很多憂鬱症的病患，而從那些經驗當中我瞭解到一些事。

那就是，憂鬱症的病患在初期階段，幾乎毫無例外地「出錯機率變高」。

「忘記說好的約定，放別人鴿子。」

「絕對不能不交的文件，時間到了卻忘記提交。」

「文件內的小錯變多。」

症狀以這樣的方式出現。

在「憂鬱症」的初期階段，提高專注力的腦內物質減少，勢必會使注意力、專注力不足。

讀到這裡，各位可能會說：「我又沒有什麼憂鬱症，與我無關。」

但是，那是一種認知錯誤，誤以為：「自己的身體狀態自己最清楚。」

而且，就算你沒有「憂鬱症」，事實上處於差一步就罹患此病症的「大腦疲勞」狀態時，也會出現相同的症狀。

生於現代這個壓力過多的時代，我們就算沒有罹患「憂鬱症」，也有可能陷入差一步就生病的「未病（尚未達到已病）」狀態。也就是說，誰都有可能陷入「大腦疲勞」的情況。當然，這與現在正在閱讀這本書的各位，也不是完全無關。

也就是說，工作上的錯誤增加可以說是「警告症狀」，是在告訴我們「大腦累了喔」、「大腦已經無法正常地判斷或處理資訊了」、「繼續置之不理，會演變成很嚴重的狀況」。

然而，不用害怕。

在患病之前的階段，試著再次審視自己的身體，只要能知道自己以什麼樣的頻率犯下多少錯誤，就能知道「自己的大腦處於什麼樣的狀態」。

有沒有出錯，是患病的警示燈，可以說是用來知道大腦情況的指標。

如果能在「大腦疲勞」的階段就察覺「自己的大腦累了」，養成好習慣讓自己擁有一顆不會犯錯的高效能大腦，那麼無論什麼人都能擁有一顆「健康」的大腦，甚至能將大腦提升一個階段，造成活力滿滿的「狀態絕佳」大腦。

可以用科學的方式提升工作的「品質」與「速度」

人之所以會出錯，原因大多都是「大腦沒有充分發揮功效」，就像「不小心出錯」、「不注意出錯」、「大意出錯」、「單純出錯」等形容詞所說的，我們出錯的背景在於「不注意」。大腦的效能低弱，使人不注意，結果就導致「出錯」。

也就是說，出錯既不是因為「工作能力低」，也不是因為「你是個沒用的員工」。無論工作上再能幹的人，在日常生活中，當大腦的效能不好時，結果都還是會出錯。有沒有「出錯」和與生俱來的天分無關。

要讓自己不出錯，非常簡單。只要從平常就養成提高大腦效能的生活習慣，讓大腦與身體維持在「絕佳狀態」，就能展現絕不出錯的工作能力。

任誰都可以創造出「難以出錯的大腦」，「容易出錯」最多也只是「狀態」，既不是固定，也不是無法改變的情況。只要照本書的介紹，以大腦科學的依據為基礎，養成能讓「大腦效能」發揮到極致的好習慣，任誰都能擁有一顆「不會出錯的大腦」。只要大腦改變了，我們工作的「品質」與「速度」也會急遽上升。

「輸入」、「輸出」、「思考」、「整理」——只要改變大腦就能解決出錯的問題

在日常生活中，每個人都理所當然地在使用大腦的4個工作，也就是「輸入」、「輸出」、「思考」、「整理」，本書將以此為焦點，說明如何依照各自的程序預防出錯。

出錯的原因就只有4個而已，那就是「專注力不足」、「工作記憶不足」、「大腦疲勞」、「大腦老化」。

這「4大原因」當中，「工作記憶不足」、「大腦疲勞」、「大腦老化」也是「專注力不足」的原因。

話雖如此，出錯的4大原因不是各自完全獨立，然而每一個都是原因，也是結果。也就是說，這4大原因會融為一體呈現出來。

那為什麼要將「原因」細分為4個，那是因為將原因分開，在「應對」的時候可以更加具體。在本書中，用腦科學的方式將原因分為4個，藉此比市面上既有的「讓人不出錯的書」提出更具體、更根本、更可以根治的應對方法。

圖2 只要改變大腦的「4個運作程序」，就不會再出錯

輸入 將外界的資訊輸入大腦

輸出 將大腦內部的資訊輸出

思考 根據資訊進行思考

整理 整理情感或思考

本書中所介紹的大腦習慣，可以讓你提升大腦效能，成為不出錯的人，期望各位能藉由逐漸實踐這些大腦習慣，讓自己擁有「完全清晰的大腦」，以完全充分準備的狀態面對工作。



INTRODUCTION

大腦百分之百會出錯 不出錯的大腦基本原則

「大腦」是以什麼樣的機制「出錯」的呢？只要知道「機制」，就可以防止所有「出錯」的情況。掌握用腦科學的方式創造「不出錯的大腦」吧！



出錯的「4大原因」

一般認為工作上會出錯，與各式各樣的原因有關，但我用腦科學的方式分析很多事項之後發現，正如本書一開頭所說的一樣，出錯的原因僅僅只有「4個」，就是「專注力不足」、「工作記憶不足」、「大腦疲勞」、「大腦老化」。

沒有完全與這4大原因無關的出錯情況。

也就是說，只要針對原因徹底對症下藥，讓「出錯的情況完全歸零」也不是不可能的事，接下來就讓我們詳細審視這4大原因吧！

出錯的原因1

專注力不足

「出錯」必定與不注意有關

首先，「出錯」到底是什麼呢？試著查了一下辭典，上面寫的是：「因為不注意而產生的錯誤行動、過失。」整整花了一個小時才找出的結論，就算以結果來說是「弄錯了」，一般也不會說那是「出錯」。出錯指的是——狀態極佳的自己，絕不會犯下的過失或敗筆。

另外，正如「不小心出錯」、「不注意出錯」、「大意出錯」這些說法一樣，出錯與不注意可說是有密不可分的關係。

所謂注意力渙散的狀態，換句話說就是專注力不夠的狀態。

因此，出錯的主要原因可說是「注意力、專注力不集中」。

市面上有很多「讓人不再出錯的書」，那些書幾乎都是把焦點放在如何解決「注意力、專注力不集中」的問題，介紹的解決方式，幾乎都是「確認」、「檢查」、「整理」、「收拾」這類的內

容。

本書是用腦科學的方式切入。然後，針對「注意力、專注力不集中」說明根本解決的方法，像是根據大腦的機制，防止注意力、專注力不集中；提高注意力與專注力；察覺自己注意力、專注力不集中的方法；為了能在注意力、專注力集中的狀態下工作的具體辦法等等。

只要根據腦科學的知識，就能防止注意力渙散

出錯的原因之一，就是「注意力、專注力不集中」。那麼，為什麼會不集中呢？讓我們使用各種觀點，包括腦科學的觀點來試著分析。

(1) 一天的節奏

所謂的注意力，有早上最高，隨著時間經過，到了下午、晚上就越來越低的傾向。另外，越是繁忙的工作，越使用大腦，注意力越不集中，那可以說是「疲勞」吧！而因為疲勞所造成的專注力不足，可以藉由「休息、休憩」，某種程度地恢復。

注意力有節奏或波段起伏，不要違背這節奏或波段起伏，只要順應節奏，隨著波段起伏，就能避免出錯，有效率地工作。

正因為如此，所以「容易出錯的工作」要在注意力集中的時間執行。光是這樣，就能大幅減少出錯的機率。

（2）慢性疲勞、壓力

如果你這幾個禮拜都一直忙著工作，每天不到晚上11點就沒辦法回家，這樣的情況一直持續時，就會累積慢性疲勞，陷入注意力一直無法集中的狀態。特別是大腦陷入慢性疲勞的狀態，稱為「大腦疲勞」。

這種狀態大多是因為精神上的壓力，位於腎臟正上方的腎上腺皮質，其所分泌的壓力荷爾蒙（皮質醇）也許已經增加了。一旦皮質醇增加，就會使得注意力不足的情況更嚴重。

為了防止慢性疲勞或壓力，重要的是讓自己更敏銳一點，趁還沒有太過嚴重之前就先發現「自己累了」這件事，處理造成壓力的原因。必須儘早研究對策，確實整頓壓力。

(3) 額葉、去甲腎上腺素

據說注意力、專注力與額葉、腦幹等大腦的數個部位有關聯，但其中額葉的「前額葉區」是負責管控注意力、專注力。

若是額葉的血流不足，注意力、專注力就會渙散。例如，若是因為車禍等意外，使得額葉受到損傷，就會引發「注意障礙」，變得無法維持注意力。

另外，腦內物質是從大腦向身體各處傳達指令的分子語言，如果從這腦內物質的觀點來看，「去甲腎上腺素」與注意力、專注力有很深的關係。去甲腎上腺素低落，注意力、專注力也會跟著下降。

慢性壓力或大腦疲勞會使去甲腎上腺素減少，而罹患「憂鬱症」的大腦內部，這種去甲腎上腺素則是陷入枯竭的狀態。從憂鬱症的初期開始，去甲腎上腺素不足的情況就逐漸變嚴重，出現「不小心出錯」的情況增加的症狀。

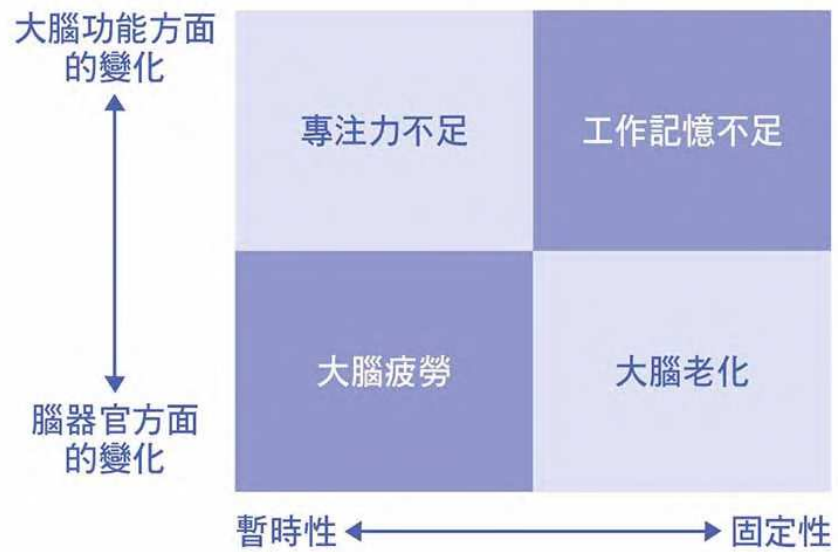
為了防止這些情況發生，必須在快要生病，也就是大腦疲勞的階段就加以應對。重要的是，要儘早消除造成壓力的原因。

也會經常出錯或是發生一時想不起來的情況。同時注意力、專注力也會低落。

工作記憶（作業記憶）可說是大腦的作業區域。工作記憶不足，大腦的作業區就會減少，因此

（4）工作記憶不足

圖3 出錯的原因



(5) 大腦老化

隨著年紀增加，「猛然想不起來」的情況也越多，像是忘記要做什麼事，或是想不起別人的名字等等，有些人甚至會覺得「自己好像快要失智了」。

年紀越大，注意力、專注力也會越來越低。應該有很多人都認為，無法阻止因為老化而出現的改變，但是透過適當的訓練鍛鍊大腦，就算是過了60、70歲，大腦也可以維持生龍活虎的狀態。

出錯的原因2

工作記憶不足

「猛然想不起來」的真正原因

去其他房間拿東西的時候，打開房門的那一瞬間卻忘記了：「對了，我是來這裡拿什麼東西啊？」各位有過這樣的經驗嗎？

像這種「猛然想不起來」的情況，我想任誰都曾經有過，如果這種情況經常發生，也許就會讓人開始擔心，是不是得了失智症。不過，這種「猛然想不起來」的情況和失智症並沒有直接關係。

「猛然想不起來」的瞬間，是因為邊走邊想，或是因為注意力被智慧型手機引走，大腦暫時陷入資訊過多的情況當中。也就是說，大腦超載，可說就是「猛然想不起來」的原因。

人類的記憶力，有潛力可以記得龐大的資訊，但是輸入資訊的入口極為狹窄，要是有很多資訊一舉流入，就會在大腦的入口引發「交通堵塞」。

大腦的內部有一個大腦的作業空間「工作記憶」，這是一個短暫留存輸入大腦內部的資訊，以該資訊為基礎，進行思考、計算、判斷等作業的空間。

在工作記憶中，資訊只會保存極短暫的時間，短則數秒，最長也不過30秒左右。資訊處理完畢之後，立刻將該資訊刪除，寫入下一個新資訊。

用電腦來比喻的話，如果「長期記憶」是硬碟（HDD），那工作記憶就相當於記憶體（RAM）。要處理什麼資訊的時候，將資訊寫入記憶體，處理後立刻將該資訊刪除，再覆蓋上其他資訊。我們的大腦裡，也在進行與此相同的資訊處理。

比如，當朋友告訴我們手機號碼時，在將號碼輸入手機前的那一段時間，大腦應該記得那組號碼。可是，在把號碼存進手機裡面之後，從那瞬間起，那組號碼就從腦中消除了。這種時候，所使用的就是工作記憶。

「緊張焦慮」就容易出錯的理由

例如，今天下班前要交的工作有5件。

你被逼入了十分緊迫的狀態，也開始覺得緊張。不用極快的步調工作，絕對無法完成。你搞不好已經陷入了恐慌的狀態，這種狀態俗稱為「緊張焦慮」狀態。在這種緊張焦慮的狀態下，往往會引發巨大的錯誤。

但如果工作只有3件，就不會陷入緊張焦慮的狀態，而可以從容地完成。

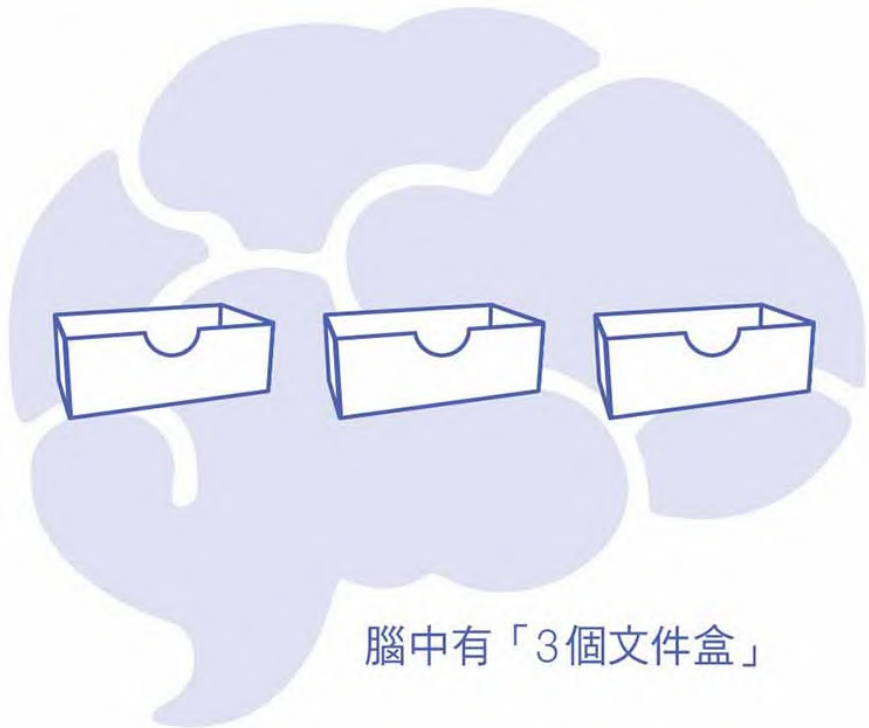
所謂的「緊張焦慮」狀態，其實就是工作記憶不足的狀態。用電腦來說的話，就是記憶體不足，執行狀況不穩定的狀態，這麼說比較簡單易懂。

請想像大腦中，存在著如同左方圖4所示的「3個文件盒」。

各位的工作桌上有3個文件盒，將要處理的文件放進文件盒中執行工作，而大腦裡面也用相同的程序在處理資訊，處理完後再將文件從那個文件盒中取出，放入其他新的文件。

因為文件盒只有3個，所以無法同時處理5份文件。否則，就會進入「無法處理」的狀態。然後大腦出現超載，引發「猛然想不起來」或「腦中一片空白」的情況。

圖4 大腦的記憶裝置 工作記憶



腦中有「3個文件盒」

「猛然想不起來」或是被逼入絕境時會緊張犯錯，其最大的原因就是像這樣，因為工作記憶的容量不足所引起的。

針對出錯增加的時期，分別採取不同對策

「常會出錯的人」有兩種情況，一種是「最近」常常出錯或不注意而疏忽的人，另一種是「從以前」就經常出錯或是疏忽的人。

「最近」常常出錯或有所疏忽的人，其原因幾乎都是前面所說的「大腦疲勞」。不過，應該也有一些人並不是最近才開始出錯，而是「從小就冒冒失失的，經常出錯或不小心犯錯」。

從以前就常在煩惱「自己做事常常都會疏忽」的人，有可能是因為「工作記憶」的容量很少。一般大腦內部應該有「3個」文件盒，這樣的人卻只有「2個」。

如果真的是那樣，那一次可以處理的資訊量就減少了。當然，如果大腦裡面一直都是慌慌張張張火力全開的狀態，就不會有所謂的「遊刃有餘」之處，因此就會頻繁地出錯。

另一方面，也有一些人手上有好幾個案件，卻可以很順暢地一件一件處理完成。

各位的職場當中，一定有這種大腦轉得快，可說是「工作能幹」的人存在吧！那樣的人，就是「工作記憶」的容量比一般人多。

也就是說，如果擁有「4個」原本一般人應該只有「3個」的大腦文件盒，那麼就算手上有很多案件，也可以毫不混亂地依序完成工作。

那麼，各位想成為「總是一直犯錯的沒用員工」，還是「工作一件接著一件完成的能幹員工」呢？當然是後者吧！

也許各位會認為「沒用的員工」與「能幹的員工」巨大能力差異，是天生下來就決定的，但是實際上並非如此。因為，那只是「工作記憶」比別人多一點點，還是少一點點的差別而已。

即使各位是「總是一直犯錯的沒用員工」，也沒有必要沮喪。

無論是誰、無論從幾歲開始，都可以鍛鍊工作記憶。只要確實訓練工作記憶，各位也一定可以變身為「能幹的員工」。

假設各位最近工作極為繁忙，放假也沒辦法休息，呈現一種疲勞累積的狀況。在這樣的狀況下，就算是工作記憶較高的人，也有可能因此使得工作記憶暫時處於低落的狀態，所以一定要小心。

關於「鍛鍊工作記憶的9個方法」，將會在「PART 1 輸入」中詳細說明。

出錯的原因3

大腦疲勞

在「未病」的階段就想辦法解決

各位最近感到「疲憊」嗎？

而「疲憊」的主要原因之一就是「大腦疲勞」。說得簡單一點就是，大腦進入了「疲憊模式」。

例如在看Facebook的時候，常常可以看到這樣的發文內容：

「把包包忘在電車上了。」

「不小心弄錯，把工作上要用的重要資料刪掉了。」

「把錢包忘在家裡了。」

「找不到手機，是忘記放在哪裡了吧？」

我每次看到這樣的發文內容，都會開始擔心：「沒事吧？這已經是相當嚴重的疲憊模式了吧？」

只要是人，誰都會「不小心出錯」。但是，如果在短時間內連續出現這種情況，那就需要注意了。

「以前明明不會犯這種錯誤的，最近卻常常出錯。」這樣的人，就是大腦已經感到疲憊了。也就是說，出錯的原因很有可能是「大腦疲勞」。

所謂的大腦疲勞，指的是睡眠不足、慢性壓力或運動不足等情況不斷累積，使得大腦陷入「疲憊模式」的狀態。與身體健康時相比，這種時候大腦的效能顯著低落。

別再用「健康」與「生病」的二分法來辨別身體狀況

「你最近常常出錯，是不是有點累了啊？」

我這麼一問，大多數人都會如此回答：

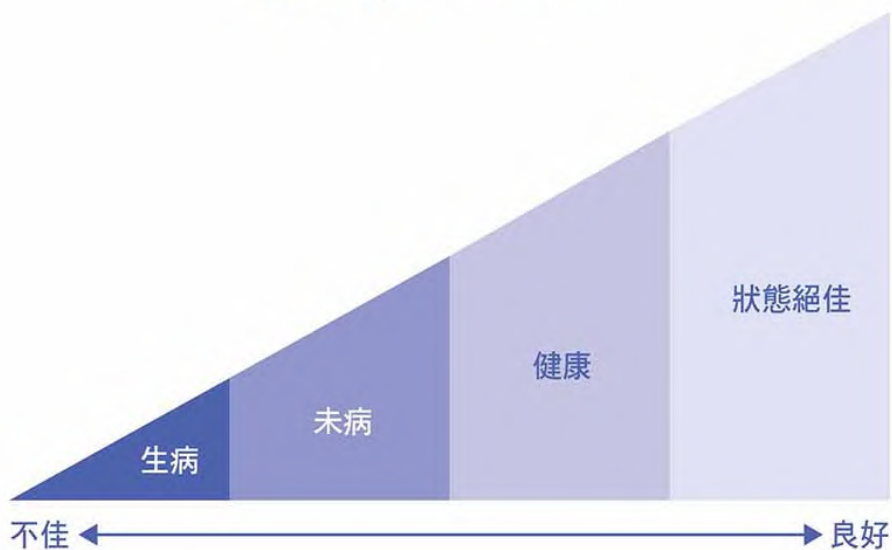
「沒關係，又不是生病。」

幾乎所有的人都把自己的狀態分為「健康」或「生病」這兩種，如此一來，「雖然身體不適，但還沒到生病那麼嚴重的狀態」也會歸類到「健康」那一邊。

用這種二分法的方式思考，「差一步就要生病」、「即將病發」的狀態也算是「健康」了。也就是說，會認為「身體還很健康，所以不用特別想辦法應對」而置之不理，結果就是不斷往生病的道路邁進。

各位應該要捨棄「健康」或「生病」這種二選一的思考方式。因為這兩種分類法，沒辦法預防疾病產生。

圖5 4種健康狀態

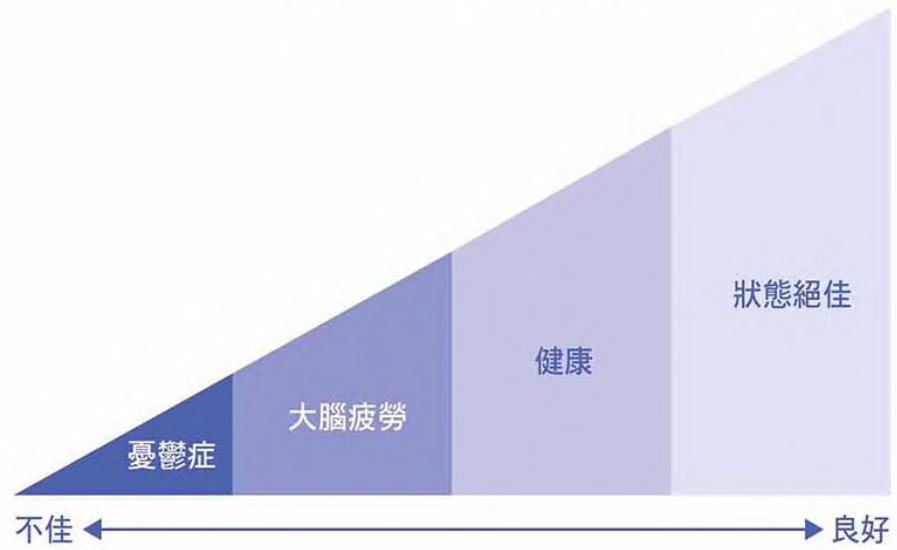


我是如上圖所示地，將健康狀態分成4個種類。在「健康」與「生病」之間還有別種狀態，那就是「未病」。所謂的「未病」，就是差一步要生病的狀態。

例如，健康檢查的時候，檢查結果是「血糖值有點高」或是「血壓有點高」的人，就是屬於「未病」的狀態。這種情況如果置之不理，就會慢慢演變成糖尿病或是高血壓。

另一方面，有一種狀態比「健康」還要好。不僅僅是沒有生病，還很有衝勁，身心靈全都非常充實，是一種工作效能最高的良好狀態，讓人從心裡覺得「狀況很好」的一種「絕佳」狀態。

圖6 4種大腦狀態



像這樣，從身體不適的狀態開始，依序有「生病」、「未病」、「健康」、「絕佳」這4種狀態存在。這4種狀態，並沒有辦法明確區分為4種，每天都不斷地在游移改變，就算我們是在「健康」的狀態下，也有可能偏往「未病」或是偏往「絕佳」的狀態。

將這換成大腦的狀態來說，就是「憂鬱症」、「大腦疲勞」、「健康」、「狀態絕佳」這4種。

在「大腦疲勞」的狀態下，注意力、專注力、理解力、記憶力、邏輯判斷能力或學習能力等，幾乎所有的認知功能都會處於低落，這就是大腦效能低落的狀態，無法百分之百發揮自己原本擁有的認知功能，就結果來說，必定會出錯。

不過應該也有些人是「我雖然不是大腦疲勞，卻偶爾會出錯」吧？通常這種時候，就要以超越「健康」狀態的「絕佳」狀態為目標。

我們大腦的效能、認知功能每天都在改變，只要一天睡眠不足，注意力、專注力就會大幅下降。即使是健康的人，只要有一點傾向「大腦疲勞」的狀態就會出錯。

因此，不要訂立「維持健康」這種消極的目標，而是要以超越「健康」的「絕佳」狀態為目標，調整生活習慣和自己的狀態，最重要的是要有這樣的心理準備。只要能維持在「絕佳」的狀態，就可以讓出錯的可能性趨近於零。

也就是說，「大腦疲勞」的人要以「健康」為目標；「健康」的人要以「狀態絕佳」為目標。將自己現在的狀態，往上提升一個階級，如此不但可以提高大腦的效能，也是預防出錯的根本對策。具體的辦法，本書將會詳細說明。

大腦疲勞會造成注意力、專注力渙散的理由

出錯的背景是因為不注意，而大腦疲勞會使得注意力、專注力下降。那麼，為什麼大腦疲勞會使得注意力、專注力降低呢？就結論來說，是因為去甲腎上腺素低落的關係。

我們的大腦裡面，有負責掌控思考、感情、認知功能等的「神經傳遞物質」，俗稱「腦內物質」。

人類的大腦裡面有數百億個神經細胞存在，這些神經細胞彼此相連，建構出複雜的網絡。然而，這些神經細胞並不是像電氣配線一樣，連續性地連接在一起。神經細胞與神經細胞連接的部分，有稱為「突觸」的些微間隙存在。在突觸之間傳遞資訊的物質，就是「神經傳遞物質」。

腦內物質有超過50種，其中有兩個代表性的腦內物質，是造成我們出錯的主要原因。那就是「去甲腎上腺素」和「血清素」。

用腦科學的方式說明「憂鬱症」的話，就是去甲腎上腺素和血清素低落，那指的是一種無法輕易恢復的狀態。

第一種去甲腎上腺素，是一種為了對外來壓力做出防禦反應而分泌的腦內物質，與我們的注意力或專注力有極深的關聯。當人遇到危機或陷入險境時，大腦就會分泌這種物質，以提高注意力、專注力，一舉活化大腦，並提升思考的效能和判斷力，是一種像救世主般的腦內物質。

不過，若是長期陷入恐懼不安的狀態，大腦就會每天都分泌去甲腎上腺素，結果導致去甲腎上腺素枯竭，那就是憂鬱症的狀態。

第二種的血清素，是一種對我們的精神面有巨大影響，與身心穩定或內心的平和有關的腦內物質。肩負著控制、調整其他腦內物質，或人體甦醒節奏等職責。

一旦血清素低落，精神就會不穩定而感到焦躁，變得易怒或是容易突然間暴怒。心裡的不安越來越強，腦中總是浮現負面的想法。然後，做什麼事都沒有什麼動力，這和注意力、專注力低落也有關。

「健康」的人，並不會某一天突然得了「憂鬱症」。而是經過「大腦疲勞」，也就是去甲腎上腺素或血清素比正常還低的狀態，再持續一段期間之後，腦內物質枯竭，「憂鬱症」就發病了。

頻頻出錯是大腦在「亮黃燈」

我身為精神科醫師，一直以來接觸過很多憂鬱症病患，而從這些經驗當中我瞭解到一些事。那就是，憂鬱症的病患幾乎毫無例外地，在初期階段都有「出錯頻率增加」的情況。

「把包包忘在電車的置物架上」、「忘記和別人有約，而放人鴿子」、「絕對不能不交的文件，到了時間卻忘記交」、「文件裡的小錯誤越來越多」、「不記得上司吩咐的事」等，以這樣的

形式呈現。

在「大腦疲勞」與「憂鬱症初期」，因為去甲腎上腺素與血清素低落，一定會出現注意力、專注力低下的狀況。

可是，究竟為什麼去甲腎上腺素與血清素低落，就會出錯呢？雖然這只是我個人的見解，但我認為這是一種「警告症狀」。

例如得到傳染病的時候，身體會發燒變得全身無力，沒辦法像平常一樣活動，只能向公司請假在家裡睡覺。如此一來，體力和免疫能力會上升，體內的免疫系統活化，就能幫忙驅逐細菌或病毒。

如果得到傳染病不會發燒，身體也完全像平常一樣有活力，那會變怎樣呢？那就會像平常一樣活動，身體會更加疲累，使得免疫機能低落。這樣體內的免疫系統就無法和細菌或病毒對抗，細菌或病毒進入血液當中，散布到全身，最慘可能會因為敗血症而導致器官衰竭等情況，最後死亡。

傳染病所引起的發燒或倦怠感是一種「警告症狀」，在告訴我們：「該讓身體休息！」、「現在身體需要靜養！」

「大腦疲勞」或「憂鬱症」初期出現的「出錯頻率增加」，是身體在告訴我們：「大腦累了！」「大腦已經變得沒辦法正常做出判斷或是處理資訊了！」這可說是一種通知我們「如果放著

不管，會變得更嚴重」的「警告症狀」。

如果用紅綠燈來比喻，就是「黃燈」。健康是「綠燈」，大腦疲勞是「黃燈」，而憂鬱症是「紅燈」，這也就是在警告，繼續下去就會衝進「憂鬱症」這個非常危險的紅色區域！身體為了告訴我們這件事，而發出「出錯頻率增加」的警訊當作「黃燈」。

大家都知道「憂鬱症」的症狀是「情緒低落」、「什麼事都不想做」、「沒有幹勁」，但是當家人或同事察覺到這些症狀的時候，那個人大多已經越過「大腦疲勞」，進入「憂鬱症」的狀態了。

生於這個壓力過多的現代社會，即使我們還沒嚴重到罹患「憂鬱症」，但是誰都有可能陷入差一步就罹病的「未病（尚未達到已病）」——「腦疲勞」狀態。然後，如果就那樣置之不理，最慘還會演變為「憂鬱症」或其他精神疾病。

在陷入那麼嚴重的罹病狀態前，如果能試著回頭自我審視，察覺自己以什麼樣的頻率出什麼樣的錯，就可以確認「自己的大腦現在是什麼狀態」。

是很健康？還是累了？或著大腦處於高效能的狀態？抑或低效能的狀態？

總而言之，有無出錯，是針對疾病的一種警告症狀（黃燈），可說是為了讓我們知道大腦狀況的一種敏銳的測量器。

在罹病之前的「大腦疲勞」階段，就察覺「自己的大腦累了」，維持可以讓大腦不出錯，且擁有高效能的好習慣，這樣無論是什麼人都可以擁有一顆「健康」的大腦，甚至能更進一步地讓自己的大腦更上層樓，變成心情雀躍、衝勁十足、處於「絕佳」狀態的大腦。

正因為「未病」，才能想辦法解決

我的病患裡，常有人面露可怕的表情跑來質問我：「都已經連續看好幾個月了，我的病還是完全沒有好。」就好像在說：「病治不好，都是醫生的錯！」一樣。

可是，「病很難治好」並不是醫生的錯。「很難治」是這個疾病的特徵，也可以說是定義。這是一種不健康，身體機能固定處於異常狀態，沒那麼容易治好的疾病。睡一晚就能治好的，並不是疾病。

或許有人會提出反駁：「不對，感冒睡一晚不就可以治好嗎？」可是感冒是一種「傳染症」而不是「傳染病」。「症」，指的是「狀態」。傳染症是一種「受傳染的狀態」，「脫水症」是一種「脫水的狀態」，嚴格來說並不是「疾病」。

也就是說，與「●●症」不同，「所謂的疾病是很難治好的」。

不過，各位應該會想著：「希望快點把病治好。」

沒辦法，因為疾病就是很難治。

可是，有個唯一的好辦法。

一種像魔法般的治療法，可以在極短時間內，將各位的「身體不適」、「感覺不適」、「情緒不適」、「疼痛」等完全治好，而且沒有後遺症。那就是「趁未病之時治療」。

請回想一下圖5所介紹的「四種健康狀態」，「未病」與「生病」的狀態，是互相比鄰的，看起來是非常接近的狀態。然而，事實上並非如此，兩者的交接處，有巨大的鴻溝。

日本有句話說：「要去可以，回來就可怕了。」「未病」↓「生病」很輕易地就到了，但是，「生病」↓「未病」、「未病」↓「健康」，要返回原本的狀態可沒那麼容易。

用專業用語來說就是，「未病」可逆，「生病」卻是不可逆。

如果是在未病的狀態，只要多多休養生息或改善生活習慣，就可以恢復「健康」。

不過，一旦進入「生病」的狀態，不到醫院接受藥物或外科治療，就不容易痊癒。

比如說，每天都頂著巨大壓力的運動員，有時會引發「疲勞性骨折」。這是因為訓練過度，蛋白質減少，鈣質流失↓骨質密度過低↓結果骨頭變脆弱，變成容易骨折的狀態。一直維持在那種「骨骼疲勞」的狀態，再加上持續地激烈運動，有一天骨頭就直接折斷了。

如果現在處於「骨骼疲勞」（未病）的狀態，就能藉由減少運動量，改善飲食攝取鈣、鎂、蛋白質等，在短時間內就開始恢復「健康」。

可是，一旦「骨折」（生病）會怎樣呢？要花好幾個月的時間，才能讓骨頭恢復到原來的狀態。

憂鬱症也是完全相同。如果是處於「大腦疲勞」的狀態，只要休養一個禮拜應該就可以恢復到一定程度。然而，一旦「憂鬱症」發病，要恢復到原來的狀態，最少也要3個月。弄個不好，可能要花半年甚至一年。

這就是「未病」與「生病」之間所存在的巨大鴻溝。一旦來到「生病」的狀態，就沒那麼容易恢復健康。所以，絕對要阻止身體從「未病」進入「生病」。

因此，最重要的是提高「自我察覺能力」，留意「警告症狀」。要能敏銳地察覺「經常出錯」這個狀況，並針對這個情況加以處置，研究對策。

雖然憂鬱症被稱為「心靈感冒」，但我非常討厭這個比喻。憂鬱症並不是睡個2、3天就可以治好的疾病，應該要說憂鬱症是「心靈骨折」。一旦發病，要治好最少需要3個月的時間。

要說「心靈感冒」的話，那就是「大腦疲勞」的狀態。如果是「大腦疲勞」的狀態，只要好好睡覺，休息個2、3天，就可以恢復到一定程度。

就結論來說，只要罹患疾病就很難治好。所以要趁「未病」就發現，儘早治療。如此一來，就不用讓自己「生病」了。

為此，需要的是提高自己的「自我察覺能力」，正確掌握自己的狀態，儘早發現自己的不適或異常。而那方法，將在「PART 3 思考」中詳細說明。

出錯的原因⁴

大腦老化

年紀越大越容易健忘的理由

最近「猛然想不起來」或「想不起別人名字」的次數，跟以前比起來明顯增加嗎？

變成這樣的情況，有些人也會開始擔心：「自己是不是得了失智症？」不過，各位完全不需要擔心。

工作記憶的顛峰是在20歲到30歲。也就是說，超過35歲之後，「想不起別人名字」之類的「猛然想不起來」的情況，每一個人都會越來越多。

隨著年紀增長，會越來越難長時間維持專注力。和年輕的時候相比，體力變差，維持專注力的能力也變差，所以就結果來說，就是年紀越大越容易出錯。

一旦罹患失智症，就會犯下像是「把鍋子弄焦」或是「冰箱裡有的東西又買了一樣回來」的這種決定性錯誤。

大腦老化，是犯下重大錯誤的原因。

讓大腦維持年輕的祕訣

「無法阻止大腦老化」——幾乎所有的人都如此認為。

我想有很多人都聽過這種說法：「人的一生，腦細胞會持續減少」、「每天會持續減少十萬個腦細胞，腦細胞不會變多」。

不過，20年前說得像真的一樣的這個說法，到了現在已被證實是錯的了。腦細胞一天不會死到10萬個。而且，雖然以前都說「腦細胞不會增加」，但是目前已經發現，海馬迴的顆粒細胞會增生。不只如此，隨著MRI（磁共振造影）的影像診斷技術進步，也因此可以輕易地觀察到「大腦容積會增加」的這個現象。

大腦的機能會隨著年齡增長而變差，但那是「不使用大腦的人才會」。

要是不太使用大腦，大腦的活動能力就會越來越低，記憶力也會漸漸變差。或者說，腦細胞會不斷死亡，大腦會逐漸縮小，這稱為「廢用性萎縮」。用MRI這種斷層照片來觀看老年人的大腦，就會發現大多都萎縮了，而且實際將萎縮的程度量化之後，發現隨著年齡增加，大腦大約每年會逐漸萎縮1%。

然而，上了年紀還是持續在使用大腦的人，幾乎不見萎縮。

不使用大腦的人，大腦會不斷地老化。可是，持續使用大腦的人，永遠都能維持年輕的大腦。

有一個研究是請大學生與70幾歲的老年人進行記單字表的測驗，加以比較。結果，80%的老年人記憶力不如大學生，但是有20%的老年人能回想起的單字，程度與大學生幾乎相同。

如此，雖然每個人老化所造成的記憶力衰退的程度不同，但是事實上，老年人當中也有人記憶力幾乎都沒有衰退。

無論到幾歲，大腦都會持續成長

「長大成人之後，大腦就不會成長。只會因為老化而逐漸喪失功能。」現在的大腦科學已經完全否定了這個看法。

大腦的功能，並不是與神經細胞的數量成正比，而是與神經彼此的突觸（神經末梢）連接的數量成正比。神經是神經彼此以網絡構成的，而其連接的部分稱為「突觸」。一個神經細胞，是藉由大約二千個突觸與其他神經細胞連接。這是一個極為精密細緻的網絡。

這突觸連接的數量，只要持續鍛鍊大腦，就算到了40、50幾歲也可以增加。即使到了中年，也可以藉著增加突觸連接的數量，提高「記憶力」。

而另一方面，如果什麼都不做，突觸連接的數量就會不斷減少。

什麼都不做，腦細胞就會隨著年齡增加而喪失，大腦老化、記憶力不斷衰退。可是，只要好好運用大腦，讓突觸連接的數量增加，就可以阻止大腦老化、提高記憶力，讓大腦永遠都在有活力的狀態下活動。

只要讓大腦有活力，就不太會「遺忘」或是「猛然想不起來」，結果就是可以幹勁十足地不斷工作。關於如何訓練大腦，才能防止大腦老化，讓大腦永遠維持年輕，本書會慢慢詳細說明方法。



頻頻出錯的4種狀況

出錯是大腦的「輸入」與「輸出」障礙

在這之前，已經清楚說明出錯的4大原因，但實際上引發錯誤的是傳遞資訊到大腦的「輸入（input）」，或是從大腦向外界傳遞資訊的「輸出（output）」的過程。所謂的「輸入」，指的是用「聆聽」或「閱讀」等方式，向大腦輸入資訊。而所謂的「輸出」則是指用「說話」或「書寫」等方式，從大腦輸出資訊。

比如說，與主管在走廊上擦身而過時，主管說：「對了，下次的專案會議已經決定在6月15日14點，麻煩你了。」

你心裡想著：「這是很重要的會議，要趁還沒忘記快點寫下來。」當場就拿出行事曆寫下來。

「6月15日14時開始舉行專案會議」

因為走廊很吵鬧，所以把「14」聽錯了。

你沒有參加會議，結果被主管狠狠地臭罵了一頓。

這是「聽錯了」。也就是輸入的錯誤，input出錯。

也有其他模式。你6月15日早上確認當天的預定行程：「我看看喔，4點開始有『專案會議』啊……」因為你匆匆忙忙寫在記事本上，所以文字雜亂，無法判讀「14時」的「1」的部分，要是好好地仔細寫下來，就能阻止出錯了。

這是「書寫」的輸出錯誤。也就是說，是output出錯。

「思考」與「整理」出錯有多可怕

好了，走廊很吵那也是無可奈何，但那時候如果你有複述一次：「6月15日下午4點是吧？我知道了。」和課長確認一下就好了。課長應該會立刻幫你訂正為正確的資訊：「不是4點，是14點。」

或者是說，如果你回到自己的座位時，有發一封信向課長確認：「6月15日4點開始舉行專案會議，我知道了。」那就好了，那時錯誤也會被修正回來。

也就是說，「懶得確認」所引發的錯誤，這可以說是「思考」的錯誤。如果平常就有養成確認重要事情的習慣，就算發生輸入錯誤，也可以訂正過來。如此一來，就可以將錯誤防範於未然。

正因為如此，所以最重要的是，要將不會出錯的「思考術」變成習慣。

我們來看看其他例子。例如，你接下來正打算出去跑業務時，課長跑來跟你說：「傳單的樣本出來了，幫我確認一下有沒有錯漏字。如果有錯漏字，在5點之前還可以修正。」因為你和客戶約好的時間快到了，所以你心想：「等跑完業務回來再確認就好了。」然後就把樣本放在桌上，直接出門了。

隔天早上，課長突然把你叫過去：「你有確認過傳單了嗎？客戶的公司名稱弄錯了！一萬張傳單的印刷費全都白費了！」

你將「傳單的樣本」放在自己桌上的文件堆上，就那樣直接出門了，但因為別人也將其他文件放在你桌上，所以傳單就被埋在文件堆裡了。客戶那邊發生的問題引開了你的注意力，讓你完全忘記確認傳單的事。

如果桌上有整理得很乾淨，也許就可以阻止這個問題發生了。

或者說，也許是客戶那邊的問題讓你的心情變得亂七八糟，所以才引發了錯誤。如果有整理好自己的情緒，也許就能防止這個錯誤了。

為了不要出錯，重要的是從平常就養成「整理」的習慣。而這不只是物品的整理、桌面附近的整理之類的器物整理，將壓力或情感整理好，也是維持品質良好的狀態所不可或缺的。

「輸入」、「輸出」、「思考」、「整理」。對於容易引發錯誤的4種情況，每種都要從平常就預先擬定對策。讓不易引發錯誤的程序變習慣，這樣就能讓出錯的情況趨近於零。



PART 1 輸入

改變「輸入」方法， 就能將注意力發揮到 極限

不出錯的人，大腦的輸入方式

將資訊從外部納入大腦時的第一個程序就是「輸入」，在這一點上要如何不出錯，接下來將一步步說明「單工術」、「筆記術」等科學性的實踐方式。



熟練地使用「工作記憶」

大腦的作業區域掌握出錯的關鍵

所謂的工作記憶，就是「大腦的作業區域」。我想各位用想像的就可以理解了，但因為「工作記憶不足」也是出錯的4大原因之一，在這裡將說明得更詳細一點。

例如，早上在通勤的路上，順路去了一趟便利商店。左手邊的便利商店有兩台收銀機臨陣以待，分別各排了5、6個人；右手邊的便利商店有4台收銀機臨陣以待，幾乎沒有有人在排隊。你會進哪一間便利商店呢？因為是早上在趕時間的時候，我想大家應該會進入開4台收銀機、結帳速度明顯比較快的便利商店。

幫排隊的客人算錢，一個接一個的結帳。可以把這間便利商店的收銀機，想成像工作記憶一樣。有效處理進入腦中資訊的地方，就是工作記憶，所以在便利商店裡就相當於是收銀機。

便利商店的收銀機不夠多，明顯就會多花時間，能處理的資訊也會變少。站收銀的店員也會忙碌到極點，待客的人手不足，可能也會出現收錯錢的問題。

工作記憶的容量越多，越能快速又準確地處理資訊。

就像便利商店有越多收銀機在運作，客人的流動就越順暢一樣，工作記憶越多，處理資訊的速度就越快，可以迅速有效地處理工作。結果就是，處理工作的流程變快，出錯的情況也變少。

工作記憶是大腦裡面第一個迎接資訊的入口，如果工作記憶塞滿了資訊，就會像前面所說的一樣，發生輸入的錯誤。為了預防「猛然想不起來」這類的輸入錯誤，最重要的方法就是提高工作記憶。

工作記憶的容量

那我們工作記憶的容量有多少呢？

問得具體一點，我們的大腦裡面有幾台收銀機在運作？

以前，有「幸運7」這個說法，「7」這個數字相當受人矚目。就像電話號碼一樣，在記數字排列的時候，到7位數或8位數還可以記得住，但是我想，超過8位數，記憶就會變模糊了。

比如，你太太打手機給你說：「今天晚上要吃什錦燒，幫我買牛肉、蒟蒻麵和蛋回來。」沒有人會在掛掉電話，打開記事本要記之前就忘記是哪三樣吧？

那麼，接下來的這個情況又如何呢？「今天晚上要吃什錦燒，幫我買牛肉、蒟蒻麵、白菜、蔥、豆腐、茼蒿和蛋回來。」如果太太是這麼說……我想掛掉電話，拿出記事本要回想的時候，要

將7樣全部複誦出來是一件相當不容易的事。

工作記憶的容量，會因為實驗時的題目造成多少負擔而產生變化。例如像是記「物品名稱」的情況一樣，對大腦造成的負擔越大，我們可以記得的數量就越少，會變得比七樣還要少很多。

根據最近的研究，據說工作記憶的容量在「3」左右。到「3」為止，幾乎所有人都可以確實記得，不過一旦超過「5」，記憶就會變得不確定，也有人大腦變成一片空白。

電話號碼也是，就像要記住●●●×××××■●●■這種11位數的電話號碼時一樣，會分成像「●●●」、「×××××」、「■●●■」一樣的三大部分（塊）來記。事實上我們就像這樣，會在無意識當中用「3」的工作記憶來記東西。

研究人員之間也有數種說法，而每個人也會有各自的差異，但是工作記憶的容量是「3」的這個說法，感覺非常有說服力。關於這點有各種學說，但本書接下來所述的工作記憶容量就統一為「3」這個數字。

也就是說，我們的大腦當中有3台收銀機在運作，處理資訊。因為這是平均「3台」，所以「經常出錯」的人，可能只有「2台」，工作處理得比別人更得心應手的人，也許有「4台」。

平常也許是有「3台」臨陣以待，但是當各位處於大腦疲勞的狀態時，就會減少為「2台」。「憂鬱症」的狀態則是變成「1台」在處理，所以思考沒辦法運轉，變得一直在原地轉圈。

簡單地整理一下，狀態絕佳↓4台、健康↓3台、大腦疲勞↓2台、憂鬱症↓1台，就是這樣的感覺。如果各位現在是健康的狀態，也就是3台在運作的話，就應該讓它變成4台，更加提升工作效率；如果各位現在處於大腦疲勞的2台運作狀態，那就應該消除疲勞，讓自己擁有「健康」的3台運作。

想增加收銀機的數量時，在現實當中的便利商店，只要店長說一句：「鈴木，請去站收銀機。」收銀機運作的數量就會瞬間增加。可是，大腦內部的收銀機數量，有那麼簡單就可以增加嗎？

答案是「YES」。就算你大腦內部的收銀機數量只有2台，也可以增為3台、4台。

為了減少輸入錯誤，接下來將會介紹增加工作記憶的方法，或者是不增加工作記憶，也能全力運用既有工作記憶的方法。

9個鍛鍊工作記憶的方法

要鍛鍊工作記憶有各式各樣的方法，接下來將從中嚴格挑選出以科學根據為基礎的9個辦法。

(1) 睡眠

首先，為了讓自己擁有的工作記憶發揮出百分之分的能力，必須確實睡足需要的睡眠時間（超過7小時）。

根據某個以醫師為對象的研究，睡眠不足的醫師與睡眠充足的醫師相比，要完成業務，需要多花14%的時間，出錯的機率多了20%以上。一旦睡眠不足，工作記憶，以及注意力、專注力、記憶力、學習功能等，很多認知功能都會衰退，陷入非常容易出錯的狀態。這種認知功能的減退，據說只要睡眠時間不到6小時就會出現，所以一定要注意。

（2）運動

運動會加強工作記憶，不只是工作記憶，還可以讓注意力、專注力、記憶力、學習力等眾多大腦的運作更加有活力，以預防失智症。也就是說，運動可說是「最強的大腦訓練活動」。

能提高大腦效能的運動並不是肌肉訓練，而是有氧運動。當中最為推薦的是慢跑，或是快步走。為了讓大腦更有活力，建議每週最少做2小時的有氧運動。

關於工作記憶的研究指出，光是慢跑30分鐘，之後的工作記憶就有提升，所以運動可說是非常即效性的方法。當然，過了幾小時之後就會恢復原狀，但是藉由有氧運動，大腦會分泌培育大腦神經的BDNF (brain-derived neurotrophic factor，大腦中含量最豐富的神經滋養因子) 加強大腦的網絡，所以持續性的運動會提升工作記憶的基礎能力。

（3）親近大自然

常常有人問我：「運動的話，要做什麼樣的運動比較好呢？」最新的研究顯示「在大自然當中運動，像是爬樹之類的」、「在大自然當中裸足慢跑」、「在山路上越野慢跑」之類的運動可以提升工作記憶，或是有效活化大腦，相當受到矚目。

在大自然當中奔跑，可能會有小石頭，也可能會有倒塌的樹木。那就表示，我們必須儘早察覺到「危險」，瞬間進行判斷或展開行動，跳過去或避開那些危險。

如此，在運動的時候，同時思考或判斷，可以讓大腦更加活化。

各位每天慢跑的時候，即使同樣在鋪裝的道路上跑，選擇大自然景色豐富的道路或綠意盎然的路線，更能發揮活化大腦的功效。

另外，目前已知的是，就算不慢跑，只是在大自然走路或散步，就有活化大腦、抒解壓力或放鬆的功效。光只是待在大自然中就可以訓練大腦，所以請務必增加親近大自然的時間。

（4）閱讀

日本工作記憶研究的領頭人物——大阪大學葺阪滿里子教授，根據她以50名大學生為對象的研究可知，工作記憶容量多的學生擁有「高解讀能力」，擁有強大的掌握文章整體主旨的「文章脈絡解讀能力」。

從以前就有人提出「閱讀就能鍛鍊工作記憶」的說法，從這個研究可以更加明確地知道，實際上工作記憶與解讀能力相關，只要閱讀文章書籍，鍛鍊解讀能力，就可以鍛鍊工作記憶。

(5) 使用記憶力

在記住或是背誦什麼東西的時候，毫無疑問地就會使用到工作記憶。

所以，要有意識地背誦某些東西。使用「記憶力」，就會訓練工作記憶。

有非常多出社會工作的人在學習英文，「學習外語」必須背誦很多新單字，對工作記憶來說，可說是一項很好的訓練。

然而，對社會人士來說，無論要找什麼，最近都只要用智慧型手機搜尋就能一下子查到，所以使用「記憶力」的機會，可說是少掉非常多。

因此最重要的是，要自己積極主動地參加資格考試、晉級考試，或者接受某項興趣的「檢定」，長大成人之後也要繼續學習才行。關於「成人的學習法」，會在第98頁詳細說明。

(6) 心算

16 + 59 的答案是多少？請用心算試算看看。

個位數是「15」，十位數要進「1」；十位數是「6」，所以 $6+1=7$ ，答案是「75」。在這個計算的過程中，不將幾個數字「暫放」在大腦的空間裡，就無法計算。「暫放」這些數字的地方就是工作記憶，所以可以藉由心算鍛鍊工作記憶。

可是，最近的智慧型手機也有「計算機」這種方便的功能，讓人不會像以往一樣用心算，而是想依靠計算機。如果不能盡量用心算，大腦將有不斷老化的危險。

（7）棋盤遊戲

大家都知道，西洋棋、將棋、圍棋等棋盤遊戲，是非常有效的認知訓練。也有研究顯示，棋盤遊戲不但可以有效訓練工作記憶，也可以有效預防失智症。

下將棋的時候，必須先預判下一步棋，或是先預判之後的2、3步棋。應該會在腦中的「將棋棋盤」想像這樣的情境「下這一步棋之後，對方會下這一步吧」，在那過程中就會使用工作記憶。

將棋或西洋棋之類的棋盤遊戲，需要高度的專注力，所以也能訓練專注力。

（8）烹飪

在煮義大利麵的時候，會一邊幫蔬菜削皮、切碎，接下來會幫平底鍋加熱，準備做醬料。正如以上所述，烹飪的時候需要同時進行多項作業。接下來是這個，再接下來是這個，如此，要同時掌控複雜的流程與火候等等，判斷什麼時候要熄火之類的，工作記憶火力全開。

藉由做菜可以鍛鍊工作記憶，把菜色的食譜記在腦中，烹煮的時候不看食譜，對大腦來說會是更好的訓練。

「最近變得沒辦法做菜」、「鍋子常常都會焦掉」、「最近煮的菜，味道都變得有點奇怪」有時也會因為這樣的情況，而發現罹患失智症。烹飪好像很簡單，作業「流程」卻很複雜，所以烹飪本身就是大腦的訓練。

在失智症的日間照護課程裡，「烹飪」也是工作療法中最熱門的選項之一。

烹飪的意義不只是訓練大腦，做菜是件很開心的事，夫妻或家人一起下廚，不只有助於彼此的溝通，也可以抒解壓力，極為推薦。

(9) 正念療法

由於Google在公司的內部訓練中採用正念療法，而使得正念療法受到矚目。所謂的正念療法，指的是將注意力集中在「現在這一瞬間」的自我體驗，原封不動地接納現實。這方法被視為一種壓力處理法，在醫療、商業、教育等現場實踐。

在美國加州大學聖塔芭芭拉分校的研究當中，以48位學生為對象，請學生選擇接受兩個禮拜的正念療法訓練，或是營養學的課程。實驗結束的時候，接受正念療法訓練的學生，在工作記憶相關項目的分數增加了。不只如此，實驗後所接受的閱讀能力測試，分數不只是比實驗前自己本身的分數高，與接受營養學課程的學生比起來，平均也多了16%。

關於正念療法，也有報告顯示，有抑制壓力荷爾蒙、活化前額葉，以及活化腦內物質血清素等功效。

專注於一點的單工術

單工術 1

圖 7 用科學方式鍛鍊工作記憶的方法

- 1 睡超過7個小時
- 2 做有氧運動，例如步伐稍快的健走等
- 3 在大自然當中運動
- 4 閱讀
- 5 有意識地使用記憶力，例如背誦等
- 6 心算
- 7 用棋盤遊戲做認知訓練
- 8 用烹飪訓練「排序能力」
- 9 以正念療法集中精神在「現在這一瞬間」

「同時進行」是錯誤發生的根源

要減少出錯，最重要的是持續努力地鍛鍊工作記憶。利用運動或閱讀等各種辦法，雖然能鍛鍊工作記憶，但要在短時間內明顯提升工作記憶的容量，並不是容易的事。

因此，目前要如何有效率地使用自己現在的工作記憶，是減少輸入錯誤的重要課題。

這指的是不對大腦造成負擔，有效利用大腦的資訊。

為此，重要的是不要「多工處理」。

最近的電腦性能都很好，這樣當機的情況已經越來越少了，但以前的電腦常常是開3個應用軟體，處理速度就變慢，開第4個應用軟體的那一瞬間，畫面就當掉了。

同樣的事情，也會發生在我們的大腦當中。

想一次處理好幾件事，大腦的處理速度就會變慢，不只是多花更多作業時間，工作量超過大腦最大資訊處理度的瞬間，就會出現錯誤。

同時處理好幾項工作稱為「多工處理」，所謂的「多工處理」就像是「打著工作相關的信件，同時用電話跟重要的客戶聯絡」、「製作企劃書的同時，聆聽下屬報告重要的專案進展情況」等等之類的，同時進行好幾項工作的行為。

根據最近大腦科學的研究顯示，「人類的大腦無法多工」。

例如，邊看電視邊用功看書的情況。

這種時候，並不是「看電視」和「用功讀書」的行為同時進行，那只不過是以驚人的速度在大腦內部切換，同時處理兩項工作而已。

一次又一次地執行這種「切換」，就會猛烈地對大腦造成負擔，大腦的處理能力也會降低。

例如，根據英國倫敦大學的研究，如果在工作的同時確認信件或電話等，進行多工處理的話，結果就是IQ會降到10左右。此外，根據報告，這個數字比吸大麻的時候還要大約低兩倍。

此外也有研究顯示，如果持續進行這樣的多工處理，身體就會分泌壓力荷爾蒙。壓力荷爾蒙會對大腦內部掌管記憶的海馬迴，造成顯著的不良影響，也會成為記憶障礙的原因。

如果身體長期大量分泌壓力荷爾蒙，會使得海馬迴產生萎縮。而且，一旦壓力荷爾蒙增加，也會造成專注力不足或是猛然想不起來的情况。

此外根據其他研究可知，如果沒辦法集中精神處理一個課題，結束那個課題所花的時間會增加50%，而且產生錯誤的機率最多也會提升50%。

也有研究報告指出，如果同時進行兩個相似的任務，效率低落不只50%，甚至會下降80—95%。

也就是說，多工處理會比分別執行兩項任務還要花更多時間。而且，弄錯或出錯的機率也會往上攀升1.5倍。

我們平常會想要「快點弄完」、「這樣比較有效率」，不知不覺就容易使用多工處理。然而，這樣不但無法快點完成工作，反而白白多花時間，這只能說是浪費時間。

對大腦造成負擔的多工處理，其本身就是引起錯誤的巨大原因，同時也會讓身體分泌壓力荷爾蒙，造成大腦疲勞。

不要同時做好幾件工作，一件一件依序解決，就結果來說反而最有效率、最能減少出錯。

一聽音樂，工作就進展得很順利？

「多工處理」會降低工作效率，如此一定有人會問：「邊聽音樂邊工作也不行嗎？」

「聽音樂工作會做得比較順」、「用功讀書的時候，一定會放音樂」這樣的人很多吧？

約有二百份論文研究分析關於工作與音樂，根據這些論文，聽說結論是「聽音樂工作就能順利進展」的研究，與結論是「聽音樂會妨礙工作」的研究，兩者的數量大致相同。

仔細查看那些論文之後的結果是，音樂對記憶力、閱讀能力有負面作用，對心情、工作速度、運動等項目，正面的作用比較多。

尤其是有「歌詞」的音樂，大腦將其視為語言資訊，語言彼此干擾，所以有可能會對我們的語言功能，如學習、記憶、閱讀能力造成妨礙。

詢問外科醫師之後，有不少人說「進行手術的時候，播放自己喜歡的音樂，比較能夠集中精神」。那也許是因為，手術有「操作」的一面。有些公司會在「流水作業」的生產線上播放音樂，以提高工作效率。需要用手或身體操作的「作業」或「運動」相關的項目，音樂似乎有正向的幫助。

音樂對「學習」、「記憶」、「閱讀能力」之類的事有負面效果，對「作業」、「運動」有正面的效果。依照工作內容的不同，音樂效用也會跟著改變。

利用雙重課題提升效能

前面也有提到，「同時進行數項工作的多工處理對大腦不好」，但另一方面，「有氧運動」與「訓練大腦」一起進行的「雙重課題」，訓練大腦的能效極高，最近在精神科醫師之間，相當受到關注。

雙重課題用來訓練失智症或過渡到失智症前的「輕度認知障礙」，有很高的成效。

具體來說，就是建議一邊使用跑步機或是踩踏步機，一邊持續計算從一百開始不斷減3的方法，或是2到3個人一邊玩著接龍，一邊使用跑步機跑步的方法等。

這種時候，據說雙重課題中的課題，不需要使用會讓人感到頭痛的難題，而是「簡單的課題」比較有效。另一方面，以運動量來說是「中等程度」的運動效果比較好，也就是會讓人覺得「稍微有點累」的運動。

日本國立長壽研究中心將一百名有輕度認知障礙的人分成兩組，一組是「運動＋使用大腦」，另一組是「只接受健康講座」，然後觀察了半年。

結果是，「運動＋使用大腦」這一組不只可以預防大腦萎縮，而且記憶力還變得更好了。

從二〇〇三年開始，在日本大分縣宇佐市安心院町所舉行的失智症預防活動「安心院專案」中，藉由定期舉辦提升雙重課題能力的活動，讓九成參加者的腦部血流量增加，由輕度認知障礙恢

復正常，成效非常好。另外也有高度預防失智症的功效，輕度認知障礙演變成失智症的機率是對照組的五分之一。

也就是說，進行「運動」＋「認知課題」這種雙重課題，額葉的血流就會增加。所謂的額葉，是與注意力、專注力，以及前述工作記憶有關的大腦部位。

因此，雙重課題訓練，不只是對已經罹患失智症或有輕度認知障礙的人有效，對於健康的上班族來說也是一種有效的大腦訓練。

比如說，在健身房使用跑步機跑步的人當中，很多都會用智慧型手機聽音樂，或是看電視，但如果想要更進一步地訓練大腦，就要「聽英文會話的語音」比較好。

最近聽說也有一些公司會邊走路邊開會，很多人都說邊走邊想事情，腦中會浮現非常好的點子。

我也常常在健身房使用跑步機走路，同時確認原稿，這樣不但進展得非常順利，有時腦中還會靈光一現，浮現一些坐在桌子前面不會想到的想法。

我想各位應該也有很多人有慢跑或健走半小時到一小時的習慣。單純只是運動就可以獲得訓練大腦的功效，但是如果再加上「使用大腦（認知課題）」，可以更加提升「訓練大腦」的功效，怎麼能不用雙重課題訓練呢？

單工術 2

不「記憶」的筆記術

書寫可以活化大腦的司令臺

有一個方法可以讓輸入錯誤歸零。

那就是，在聽到的那一瞬間，就正確地「記錄」下來。

3 秒鐘之後，把別人說的話的內容複述出來，複述應該誰都做不到；但如果是 30 秒鐘之後，複述的內容就會變得不精確；3 分鐘之後，內容會變得模糊；到了 30 分鐘之後，搞不好就幾乎全都忘了。

人類的記憶是很模糊又不確定的，而那模糊的程度會隨著時間增加。也就是說，「別人剛說完之後」可能是記得最正確的，所以請確實把那資訊寫下來。確實執行這種「記錄」的工作，就能讓輸入錯誤無限趨近於零。

「要減少出錯，就用筆記！」這是以往就流傳的方法。可是，這有什麼大腦科學上的根據呢？

「只要立刻寫下記錄，之就可以重新審視確認。」的確是這樣沒錯，但是立刻寫下來其實還有另一個重要的功效。

立刻寫下記錄，可以提高專注力，減少那一瞬間「聽錯」的可能性。而且也可以提高記憶力，到最後就算不看記錄，長時間記得寫下之內容的機率也會提升。

聽到「只要寫下記錄就可以提高專注力」，也許有很多人會感到驚訝。而其原因在於「書寫」會刺激腦幹的網狀活化系統（RAS）。所謂的網狀活化系統，說起來就是我們大腦內部「注意的司令臺」。去甲腎上腺素系統、血清素系統、乙醯膽鹼系統的神經，會從網狀活化系統投射到整個大腦皮質，控制注意力與清醒。

打個比喻來說，網狀活化系統就像是日本東海道新幹線、東北新幹線、長野新幹線的起始站東京站一樣，這樣各位就知道它的重要性了吧！

這個網狀活化系統具有過濾的功能，可以從我們要處理的龐大資訊中，區分哪一些應該積極注意。

例如，將下次會議的日期時間寫下來「6月15日，14時開始」，就會刺激網狀活化系統。網狀活化系統會下達指令到整個大腦：「那是重要的刺激，請注意！」也就是說，「6月15日，14時開始」會被當成重要資訊，對大腦強調這件事，和其他的資訊比起來，更容易存留在記憶當中。

我們經常看到新聞記者在採訪的時候，會一邊聽對方說話，同時在記事本上迅速寫下關鍵字的样子。如果是新聞記者，當然也會錄音，或是在訪談的時候，也會錄影。在這當中，以「正確地記錄」這層意義來說，聲音或影像記錄，絕對比提筆寫下要點還要有效。

即使如此，新聞記者到現在還是很重視隨手寫下「記錄」。

就我看來，這麼做的目的與其說是「記錄」，不如說那只是為了「提升專注力」。

那正是因為，他們應該從過往的經驗中發現了，動手書寫比較可以活化大腦，所以即使到了現在這個數位化記錄發達的時代，還是堅持用手寫吧！

就像這樣，光是「書寫」就可以提升專注力或記錄力，所以輸入錯誤也會減少。正因為如此，要養成找出「重要事項」、「不能弄錯的事項」、「不能忘記的事項」，立刻寫下筆記的習慣。

分輕重緩急寫下記錄

參加大學的研討班或講座的時候，有人會秉持著：「講師說的話，一句都不聽漏！」的氣勢來寫下記錄或筆記，但是，請注意不要「寫太多筆記」。

那是因為大腦的資源有限。

這裡所說的資源，指的是「capacity」，也就是容量。大腦可以維持高度集中的時間有限，據說能維持核心集中的時間是15分鐘。

正如前面所說的，「書寫」可以刺激腦幹的網狀活化系統，但要是持續數十分鐘，我們的大腦也會疲倦。網狀活化系統這個注意力、專注力的司令臺累了，就表示我們會進入「注意力不足的狀態」、「專注力渙散的狀態」。也就是說，會變成非常「容易出錯的狀態」。

原本應該是為了不出錯才「書寫」的，卻因為事無大小全都「寫」下來，反而陷入「容易出錯的狀態」，這就本末倒置了。

也就是說，寫筆記的時候，最重要的是「找出重點寫下來」。所謂的「重要事項」，指的是日期時間、地點、截止的期限這種，弄錯就會出大問題的事項。

聽別人說話的時候，將對方所說的一切全部聽進耳中、記錄下來、記在腦中，這是不可能的。但是不知為什麼，很多人都想要做這種不可能的事情。

勉強寫下過多的筆記，會超出使用大腦的限度，大腦越來越疲勞，就會產生錯誤。

正因為如此，在聽別人說話的時候，請分輕重緩急聆聽。不重要的部分，要聽過就好。只針對自己想知道、想聽的事情，也就是重要的部分「寫筆記」，藉此專注力會提升，也比較容易記得住。千萬不要事無大小，都想要寫進筆記裡。

用「數位」，不如選「類比」

用「書寫」來提高專注力，讓自己更容易記住。然後，也可以減少出錯。對前來參加研討班的學生之類的人這麼說，他們一定都會問：

「和輸入數位裝置比起來，還是『書寫』比較有效嗎？」

因為寫備忘錄的時候，很多人都會使用智慧型手機的備忘錄APP，所以大家都在意這一點吧？

關於這個，也有相當有趣的研究結果。

根據美國的普林斯頓大學與加州大學洛杉磯分校的共同研究，以大學生為對象，比較平常上課用手寫做筆記的學生，與用筆電或平板電腦做筆記的學生，結果顯示，用手寫做筆記的學生不只成績更好，也有更能長時間記住，且容易想到好主意的傾向。

除此之外，在挪威的斯塔萬格大學與法國馬賽大學的共同研究中也顯示，手寫比打字更容易留在記憶當中。

這個研究是將接受實驗的人分為「手寫組」與「打字組」，請他們背誦20個英文字母的文字列。三週後、六週後，測試受實驗者記得多少文字列的內容，結果是「手寫組」的成績比較好。

此外，用核磁共振掃描正在手寫與正在打字的大腦動態，結果顯示只有正在手寫的大腦，布氏區這個語言處理相關部位有活化。也就是說，用打字的方式寫筆記與用手寫的情況相比，用手寫更能活化進行語言處理的大腦部位。

從這些研究結果可知，「手寫」與用電腦「打字」比起來，手寫更能活化大腦，也有很好的增強記憶功效。

就結論來說，「書寫」時，比起使用數位化裝置，可說是「手寫」的效果更好。為了不出錯而寫筆記，就這層意義來說也是建議使用「手寫」。

用一元化輸出

應該也有人認為：「因為有在使用 Google 日曆，現在已經很難回去使用實體的手寫日誌了。」

Google 日曆可以和智慧型手機連動，無論從哪一邊輸入，都會顯現在行程表上，還能和很多人共享行程表，非常方便。所以，對數位派的人來說，我也無法特地要求：「請改成用手寫。」

無論用什麼方法記錄資訊都無所謂，只有一條鐵則希望各位可以遵守。那就是：「不要把各種資訊，分散輸入在各個不同的地方。」

「私人資訊用這個 APP 吧。」

「工作用這個智慧型手機的APP。」

「不對，在工作上，也還是不同專案分別使用不同的日曆比較好吧……」

也有人使用好幾個日曆APP，但是記錄的地方一分散，一定會成為看漏或出錯的原因。

用紙本的手冊或行程管理軟體都沒關係，最重要的是集中在一個地方，讓輸入一元化，以管理備忘錄或行程表。

資訊收集術3

時間管理資訊收集術

用手機查到的資訊不會留在記憶當中

在電車裡面，很多人都看著手機。如果是晚上的電車，有時候10個人裡面10個全在看手機。而且，最近當「走路低頭族」的人也非常多。像這樣，一天有好幾個小時都在使用智慧型手機的話，到底能輸入多龐大的資訊量呢？

來稍微實驗看看吧！請將各位這一個禮拜使用智慧型手機得到的資訊，盡可能地寫出來看看。像是在新聞網頁看到的新聞，或是在部落格看到的文章等等。

好了，各位能寫出幾項呢？恐怕都回想不起來吧？最多能回想起3到5項就算是好的了。

每天花3小時使用智慧型手機，一個禮拜卻只記得3項內容，等於是用4個小時得到一項資訊，沒有比這個效率更差的資訊收集術了。

可是，各位一個禮拜前閱讀的書籍、觀看的電視節目，或是電影的內容等等，應該記得相當詳細吧？

一個禮拜前，藉由智慧型手機得到的資訊只記得3項，那一個月後應該什麼都不記得了吧？

很多人認為「智慧型手機是有益的資訊收集工具」，但除非是非常巧妙地使用，否則手機就只能成為「白白浪費時間的工具」。

小心讓大腦疲憊的「手機痴呆症」

為什麼用智慧型手機得到的資訊，會幾乎都不記得了呢？那是因為我們的資訊收集「太過貪心」了。一篇接一篇地閱讀新聞網頁或是部落格等，很多資訊進入腦中覺得很滿意，但就像有3台收銀機的便利商店，一旦湧進一百位客人就會無法處理一樣，各位大腦的工作記憶也被塞得滿滿

的，使得資訊無法進入腦中。也就是說，就算想要收集資訊，資訊還是左進右出，就結果來說就是無法記入腦中。

再加上，過度使用智慧型手機是「大腦疲勞」的一大原因。換言之，就是「越常使用智慧型手機越容易出錯」。

根據《那種「健忘」是手機痴呆症》（その「もの忘れ」はスマホ認知症だった）這本書中所說的，30多歲到50多歲的人，因過度使用智慧型手機而罹患「手機痴呆症」的人數激增，這病症與「健忘」、「猛然想不起來」有關。

所謂的「手機痴呆症」，指的是因為輸入過多資訊，而使得大腦內部陷入資訊無法順利取出的狀態，就像是大腦內部「堆滿了垃圾資訊」一樣。就結果來說，不但使得記憶力降低，也使得思考能力、判斷力、專注力、感情控制能力，以及工作記憶等眾多大腦的功能都減弱了。

而且，因為用手機搜尋一下就什麼都能查到，所以不用自己思考，也不用倚靠大腦的記憶了。也就是說，大腦的「思考功能」或「記憶功能」將會退化。

本書從一開始就有提到：「無論是誰、無論從幾歲開始，都可以鍛鍊工作記憶。」但是，過度使用智慧型手機，別說是鍛鍊大腦了，還會有讓「大腦退化」這種完全相反的危險。

事實上，30幾歲到50幾歲罹患「手機痴呆症」的人，20、30年後很有可能罹患真正的失智症，像阿茲海默症之類的。

如此，過度使用智慧型手機而引發「專注力低落」、「工作記憶不足」、「大腦疲勞」、「罹患失智症」等各式各樣的惡劣情況，結果衍生出錯的四大原因，對一切都造成不良的影響。

過度使用智慧型手機，頭腦會變笨

根據日本仙台市教育委員會與東北大學的「學習意願科學性研究相關計劃」研究結果顯示，使用智慧型手機的時間每增加一小時，數學、算數的成績就會減少約5分。看到這樣的資料，也有人會反駁：「不是因為使用智慧型手機的時間越長，學習時間相對減少，導致成績下降吧？」但是，並不是那樣。

在這個研究當中，把學習時間分為3組來分析，分別是「不到30分鐘」、「超過30分鐘，不到2小時」、「超過2小時」，已確認在學習時間相同的各組中，使用智慧型手機的時間越多，成績越低。同樣地，使用LINE的時間越多，成績也越低。

有趣的是，即使是學習時間超過2小時的小組，只要用LINE超過4小時，成績就會顯著下降。

學習時間超過2小時，用LINE超過4小時的學生，分數約49分；相對地，學習時間不到30分鐘，沒有用LINE的學生，平均是59分。不使用LINE的學生，即使學習時間很短，成績也高出了10分。

簡單來說，只要長時間使用智慧型手機或社群網站，再怎麼學習，成績都會下降。這表示，長時間使用智慧型手機或社群網站，會讓特地花時間學習的效果完全喪失掉。

東北大學的川島隆太教授負責監督這項研究，也是大腦訓練的權威，川島教授提到，一旦長時間觀看電視或是使用電視遊樂器玩遊戲，開始的30分鐘到一小時，額葉就會持續陷入功能低落的狀態，長時間使用智慧型手機，也有可能陷入同樣的狀態。實驗結果得知，在大腦額葉功能低落的狀態下，就算拚命學習，那期間也沒辦法獲得學習的效果。

決定使用時間再收集資訊

「智慧型手機對大腦不好，所以不能用！」話也不能這麼說。

在剛才所說的「學習意願科學性研究相關計劃」中，據說拿「完全不使用手機的學生」與「使用不到一小時的學生」做比較之後，沒想到「使用不到一小時的學生」成績反而高2—5分。

也就是說，智慧型手機只要決定要使用多久再好好地運用，就能減少作業時間或讓工作更有效率。使用的時間，大概是以「不超過一小時」為標準。

學習法 4

①學習時不要貪心的「剪舌麻雀學習法」

越是「狂做筆記」，理解得越少

我一個月會舉辦數次研討班或是演講，看著來聽演講的人，發現有人在瘋狂地寫著記錄。

就好像在說，我說的話「一句也不能聽漏！」一樣，非常瘋狂地做筆記。

因為研討班最後的問與答時間沒有人舉手詢問，我就點名那位「狂抄猛記君」，直接問他：「沒有什麼要問的嗎？」既然他那麼拚命，而且又詳細地做筆記，我想他應該能提出「有深度的問題」。

「狂抄猛記君」這麼說：

「沒有特別要問的。」

真失望，明明那麼拚命地做筆記，卻連一個問題都沒有……沒有問題就跟「沒有學到」是一樣的，要是學到有疑問或是想問的問題才對。

每一個會場都會有這樣的人，在會後的交流餐會之類的場合直接和他們聊聊，結果發現他們每一個人對研討班的內容，理解度都很低。

各位的公司裡，也有人在會議上拚命做筆記，一字一句都不漏地記下來嗎？那樣的人，常常會有狀況外的發言，或是拘泥於文字表面的內容，而沒辦法理解上司真正的想法。

明明已經輸入了，卻沒辦法記住；明明已經輸入了，卻理解錯誤，只有理解表面，沒有理解本質，這是輸入錯誤經常會出現的模式。

輸入不要太貪心

為什麼筆記做得越多，學到的越少、理解得越不深入呢？

那是因為集中精神在「書寫」。也就是說，大腦的容量幾乎都用在「寫」了，沒有多餘的心力去「理解」或「思考」。只不過是變成，把演講內容「寫」下來的筆記機器而已。

也許各位會覺得驚訝，越是貪心地想學，「想一字不漏地將所有內容全部寫下來」，學到的東西就越少。

沒錯，學習還是不要貪心比較好。我稱之為「剪舌麻雀學習法」。

各位知道「剪舌麻雀」這個以往流傳的故事嗎？

很久很久以前，有一位善良的老爺爺與一位壞心的老奶奶。有一天，老爺爺幫助了受傷的麻雀，但是老奶奶卻因為吃醋而把麻雀的舌頭剪掉出氣，把麻雀放走了。

老爺爺到山裡去尋找麻雀，找到麻雀住的地方，麻雀非常歡迎老爺爺，送他兩個葛籠（日本古代裝衣服的方形竹籠）當禮物。老爺爺覺得自己年紀大了，就只拿了一個小葛籠回家，結果裡面裝了非常多金銀財寶。

貪心的老奶奶聽到這件事之後，硬是衝到麻雀住的地方，把大葛籠拿回家，一打開卻有怪物跑出來……就是這樣的故事。

「貪心的人會遭天譴。」是這個故事給人的教訓，但是就資訊的輸入來說，也是相同的。

例如，如果便利商店一次擠進一百位客人，就算開了4台收銀機來處理，收銀機的排隊人潮還是接連不斷，店裡陷入恐慌的狀態。

人類的大腦，一次能處理的資訊量有限。超過那個資訊量，大腦就會出現交通堵塞，資訊變得完全不流通。「一字一句全都不要聽漏！」越是如此奮發向上，大腦的交通堵塞就會越嚴重，陷入什麼都沒辦法學到的狀態。

在那種情況下聽到的內容無法進入腦中，即使是重點也會出現「聽漏」或是「之後不記得」的情況，發生嚴重的輸入錯誤。

無論如何，輸入千萬不要貪心。

學習法 4

② 3 重點學習法

心裡想著「3」，讓學習發揮到極限

前面已經有提到，太貪心，結果什麼都學不到。那麼，要多「不貪心」才是最好的呢？

我在研討班或演講時，經常會使用一份問卷調查表，問卷的最上面那一欄寫著：「請寫下3項今天想學的事。」在研討班或演講一開始的時候，花一分鐘左右的時間給他們填寫，如此就能將學習的效率發揮到極限。

問卷的下一個項目，寫著：「請寫下今天察覺到的3件事。」幾乎所有參加的人，都確實用自我的話寫下「察覺到的3件事」。

在我開始使用「3重點問卷調查表」之前，都是用「請寫下今天想學習的事」、「請寫下今天察覺到的事」這樣的用詞，但參加的人一點都不肯寫，問卷調查表本身的回收率也很低。於是，我思考有沒有更讓人容易填寫的問卷調查表形式，經過了很多失敗的嘗試，最後完成的就是這個「3重點問卷調查表」。

研討會或演講也是如此，讓聽眾自己整理出「3重點」，學習吸收的效率也會最高。

例如，來參加我的《最強腦科時間術》出版紀念演講的A先生，就寫下了以下的3個「目的」：

1 想知道有效運用時間的方法。

2 不只是縮短時間，也想知道提升「工作品質」的方法。

3 想增加與家人一起度過的時間。

如此，先寫下「3個目的」之後，在演講當中，當演講的內容符合自己的「目的」時，就會進入精神集中模式，覺得：「這是我想知道的內容！」而能確實理解、記住那段演講的內容。最後，可以確實將「3個」察覺到的事情帶回家。

2小時、3小時的研討班或是演講，不可能從一開始到最後的專注力都維持在百分之百。「一字一句都不要聽漏！」的態度，等於是「從一開始到最後，都要集中全副精神傾聽！」這是不可能

的，越是要：「全部學起來！」到後半段的重點時，就會陷入大腦疲勞、專注力不足，最重要的重點反而聽漏了。

正如前面說過的，大腦的收銀機是3台。那也就是說，對人類來說，同時思考3件事已經是極限了，若是再把注意力分散到其他地方，就會使得工作記憶超載，而出現「錯誤」。

因此，把只有「3個重點」的想法記在腦中聆聽演講，就大腦科學來說，可說是最合理的方法。

越是貪心，想從今天的演講當中「把所有內容都帶回去」、「帶10個重點回去」，大腦就越有可能會當機。

「只帶3個發現回去」，這可說是將學習的效率發揮到極限，讓大腦的輸入不堵塞，防止「聽漏」、「輸入錯誤」的學習法。

學習法 4

③ 提供給成年人的「大腦活性化學習法」

用證照考試讓大腦迅速變清晰

如果上班族想養成讓大腦全速運轉的習慣，或是想鍛鍊工作記憶、記憶力、專注力，強烈建議使用的方法是「考證照」。

事實上，我這3年來通過了「威士忌檢定二級」、「威士忌檢定一級」、「威士忌檢定單一麥芽級」、「威士忌專家」、「威士忌職人」這5項威士忌的考試。

一方面是因為最近這幾年很流行威士忌，另一方面也是因為我從以前就喜歡威士忌，所以一開始也有點因為興趣而參加考試，但是努力用功考過了之後覺得很開心，開始不斷挑戰更難的考試，結果連威士忌證照中最難的一關「威士忌職人」都通過了。

所謂的「威士忌職人」，就像是威士忌的調酒師一樣。不只是筆試，也要考實際的品酒，在日本只有二百多一點點的人通過考試，是非常難考的證照。

接受「威士忌職人」考試的時候，我從一個月前就開始準備考試，到了考試前一週的時候，每天用功6小時，最後的3天，是每天花12小時在看書。從我大學畢業以來，還是第一次一天花12小時在背誦學習，事實上已經睽違25年了。

威士忌的證照能派得上什麼用場嗎？真要說的話，對我來說並沒有任何直接的幫助（笑）。不過，花了幾年時間這麼努力用功學習，讓我有很大的改變。

那就是：「頭腦變好了！」也不是說有去做IQ測試，最多也只是我自己的實際感覺，但是和準備證照考試前比起來，很明顯地大腦的轉速變快，集中精神的持續時間也比以前長，頭腦變得清晰明白一直到現在。

「真的嗎？」也許有人會這麼想，但是我的自我成長，從我著作書籍的銷售量就可以證明。在那之前，我的著作共有20本，最高的銷售量是3萬冊。

二。一四年的12月我參加威士忌二級檢定，沒多久之後開始撰寫的《高材生的讀書術》成為極度暢銷的作品，遠遠超越自己的最佳成績，銷售了15萬冊。而且，在那之後出版的《把大腦最佳化，能力就能翻倍（脳を最適化すれば能力は2倍になる）》、《最強腦科學時間術》也連續成為暢銷書。

只要閱讀我的《高材生的讀書術》，再和以前的書比較看看就一目瞭然了，無論是文章架構，還是書籍本身的完成度都一整個提升了。

在這麼短的期間內，就有如此飛躍性的成長，我自己試著分析後發現，覺得最大原因可能是這幾年為了威士忌的檢定考，定期猛烈地學習。因為那樣，專注力也提升，可以在腦袋清晰明白的狀態下撰寫，結果就是可以寫出簡單易懂，內容也很深入的書，得以連續寫出暢銷書。

老實說，我以前有點瞧不起檢定或是證照考試。「說是檢定，其實只是主辦單位在賺錢而已吧？」、「又沒有要去留學，去考多益要做什麼？」大概是這樣的感覺。

可是，等到自己試著參加證照考試之後，確實感受到，就算那個「證照」本身完全沒辦法運用在生活上，利用證照考試訓練大腦的功效，可以劇烈地活化大腦。到了最近，我甚至會到處建議別人去參加檢定或是考證照。

尤其40、50幾歲，或是60歲以上，覺得記憶力或專注力減退的人，強烈建議可以參加檢定或證照考試這類「成人的學習」。

用背誦降低罹患失智症的風險

根據某個研究報告顯示，成人的學習可以訓練工作記憶。其中特別是語言學習之類的，要記的東西非常多，像是背單字等，會很需要工作記憶，可以好好地訓練工作記憶。

年過40之後，就會感覺到大腦的衰退。猛然想不起來、健忘等等的，記憶力低落，或是專注力低落。大腦的功能衰退如果置之不理，就會越來越嚴重。但是，如果進行「成人的學習」提高記憶力和專注力，就可以防止那些情況。

藉由設下「考試」這種「時間限制」，「在考試那天之前，必須集中精神學習才行」這樣的壓力會強迫提升專注力。

這個「成人的學習」效果，也有很多其他的大腦科學根據。

從以前就有很多關於失智症的研究，在失智症危險因子的研究中，就全世界來看也有很多研究結果顯示「接受學校教育的年限越短，罹患阿茲海默症或其他失智症的風險越高」。反過來說，也就是「受教育的年限越長，罹患失智症的風險越低」。

這是以「認知的儲備能力」這種想法來解釋的，即使大腦內部發生與失智症相關的改變（神經細胞死亡），如果認知的儲備能力較高，大腦就可以使用神經細胞之間的替代通道。

到目前為止的人生中，儲備的資訊、知識、經驗豐富，就算大腦受到一點損傷，也可以用過去的經驗值來彌補，所以比較不容易罹患失智症。

有些人可能會沮喪地認為：「我只有高中畢業，所以容易罹患失智症。」但是，請不用擔心。雖然說是教育，但是不限於學校教育。在進入社會工作之後，透過「成人的學習」增加資訊、知識、經驗，也可以提升「認知的儲備能力」。

有個名叫「修女學習」的研究，是以六百七十八名修女的人生與大腦為對象，對老化進行多角化的研究。從這個研究當中得到的結論是，從修女的自傳中可以看出她們青年時間的語彙有多豐富，而那與她們60年後是否會罹患阿茲海默症有密切的關聯。

另外，報告中也有一個案例是一名超過一百歲才過世的修女，研究人員解剖其大腦進行病理調查，結果從病理的角度來看，發現她已經出現阿茲海默症的特徵，然而生前卻完全沒有出現失智症的症狀，她生前智能非常高。

從這個案例可知，成年出了社會也好好地學習，提升「認知的儲備能力」，就算超過一百歲，也能讓大腦保持朝氣蓬勃的狀態。

由於近年來的檢定風潮，社會上充滿各式各樣的證照和檢定。光是酒類就有威士忌、啤酒、葡萄酒、日本酒、日本燒酒、萊姆酒、龍舌蘭酒。和「食物」相關的，也有日本料理、麵包、起司、點心、蔬菜、水果、壽司、咖哩等等。其他像香氛、減重、漢字、英文等語言考試等，全部加起來也有數百種吧。延伸自己的興趣或喜好，結合「喜歡」與「有趣」來用功學習，可以開心地持續，同時鍛鍊記憶力和專注力。

希望各位務必也挑戰看看「成人的學習」。

PART 1 → 行動計劃

- 工作記憶不足是「出錯的四大原因」之一，可以用「睡眠」、「運動」等9個習慣來防止。
 - 「多工處理」會對大腦造成不良影響。結合「運動」與「大腦訓練」的「雙重課題」，會給大腦帶來良好的影響。
 - 寫備忘錄的時候，要只記重點，用手寫。把備忘錄集中寫在一個地方。
 - 準備證照考試，可以有效地讓成年人的大腦活性化。
 - 心裡想著「3」讓資訊關聯起來，可以更有效率地記住。
-



PART 2 輸出

**只要將腦力引發出來，
工作的「速度」與
「品質」就會提升
不出錯的輸出術**

從大腦送出（output）資訊的機制「輸出」，占了工作成果的九成。只要稍微改變「時間術」、「工作清單術」、「行程表術」等，就能讓我們大腦的齒輪加速。



工作有九成是「輸出 (output)」

說到底，「輸出 (output)」究竟是什麼呢？

將資訊送進大腦是「輸入 (input)」，而以那資訊為基礎，藉由「思考」、「整理」等方式，資訊在大腦內部加工。那之後的「說話」、「書寫」、「行動」等所有的動作都是「輸出 (output)」。

與客戶洽談、公司內部會議、積極開拓業務、簡報、用電腦製作資料、撰寫演講稿……一般所說的動手或動口的「工作」，全都是輸出。

因此，所謂工作上出錯或搞砸，大多都是以「輸出錯誤」的形式出現。正因為如此，重要的是減少「輸出錯誤」。只要探究原因、思考對策，就可以減少相當多各位在工作上出錯的比率。

接下來將為各位說明，關於如何減少「輸出錯誤」的具體方法。

時間術 1

① 先決定時段或星期的時間術

不在「出錯的魔性時段」工作

要減少出錯，意外地簡單。我們不可能24小時、三百六十五天都一直在出錯，有所謂容易出錯的時段或星期，那可以說是「出錯的魔性時段」。

另一方面，也有專注力極高、出錯機率極少的時段。出錯就麻煩的重要工作，就在專注力高、不容易出錯的時段進行。然後，絕對不要在專注力極為低落的「出錯的魔性時段」工作。

如此，只要稍微做一下「時間分配」，就可以降低相當大比例的出錯機率。

一天當中，專注力最為低落的「出錯魔性時段」就是「凌晨」。天快亮的3—5點左右，熬夜的人，應該都有在這個時段工作過的經驗吧？這個時段當然會非常想睡，因為專注力極低，極有可能會出現平常絕對不會犯下的重大失誤。

三哩島核洩漏事故、車諾比核電廠事件、挑戰者號太空梭事件等，很多重大事故之後的調查報告都指出，都是在這個時段不小心失誤所導致。

對人類來說，這原本就是睡覺的時段，從一天當中睡眠、清醒的規律來看，這是認知功能最為低落的時間。因此，無論多麼地小心留意，也很難防止出錯。

就算熬夜工作到快天亮，要是不小心犯下重大失誤，不但之前的努力全白費，甚至還會變成開倒車。熬夜工作這件事，不論從「減少出錯」的觀點來看，或是在確保適當睡眠時間的這層意義上看，也都完全不推薦。

避開容易出錯的時段或星期

日本的人力網站「hatarako.net」，對五百一十人進行有關「失敗談」的問卷調查，結果非常值得玩味。「失敗都是在哪一段時間呢？」對於這個問題，最多的時段是「下午（2點到4點）」有40%，占了絕對多數。

另外，一個星期裡，最多人選擇的出錯時段是「星期一」（25%），接下來是「星期五」（19%），最少的是「星期二」（5%）。

下午2點到4點，是午餐的飽足感加上工作的疲憊，剛好會讓人覺得昏昏欲睡的時段。這段時間，專注力明顯低落，絕對不能出錯的重要工作，應該要避開這個時間。

一天當中專注力最高的時段，毫無疑問的是上午。因此，不能出錯的重要工作，要在上午完成，不要留到下午。光是這樣，應該就可以減少相當多錯誤。

另外，以星期幾來看的話，據說有四分之一的失敗是在星期一發生，這是相當高的比例。有可能是因為一週之始，工作還沒有進入狀況，或是休假累積的工作量、作業量很多。

另一方面，「星期二」失敗的機率是5%，是相當低的數字。可以說，星期二幾乎很少出現失敗的情況。

所以不容出錯的重要工作要避開「星期一」與「星期五」，盡可能在「星期二」完成。

時間術 1

② 超晝夜節律 (ultradian rhythm) 時間術

跟上「清醒程度的節奏」

下午3點左右與凌晨3點左右是「容易出錯的時段」，應該要注意。但是人類清醒度、注意力與專注力的節奏劃分得更加詳細，是以90分鐘為單位。

比如說，各位在開車的時候，曾經突然有強烈的睡意來襲嗎？就算是嚼口香糖、喝咖啡或捏臉頰也都沒什麼效果。

那種時候，只要把車子停在附近的服務區，稍微休息個10分鐘，剛才的睡意就會像做夢一樣消失，腦袋變得很清爽。

人類清醒的節奏裡，清醒度高的狀態約持續90分鐘，在那之後，清醒度低的狀態約持續20分鐘，一整天會不斷重複這樣的情況，這個節奏就稱之為超晝夜節律。

所謂清醒度高的狀態，指的是注意力、專注力很高的狀態，比較不容易出錯的狀態；相反地，所謂清醒度低的狀態，指的是睡意強，注意力、專注力低的狀態，容易出錯的狀態，如果是在開車，就是容易引起車禍的狀態。

剛才所說的，開車時襲來的強烈睡意，應該就是在超晝夜節律的底層部分（清醒度最低的部份）。伴隨著強烈的睡意，注意力、專注力都降到最低等級，所以無法應付突發狀況。這種時候，出車禍的機率非常高，應該要立刻停車休息。

說是休息，也不必休息好幾10分鐘，只要5分鐘就好，10分鐘也無所謂。只要一休息，清醒度就會轉而上升，睡意也會立刻消失。超晝夜節律是生物所擁有的，難以動搖的生理節奏，所以不應該抗拒，而是應該配合這個節奏工作。

集中精神90分鐘，開始精神渙散想睡覺的時候，就休息15分鐘左右。不休息而是繼續工作，出錯的機率將會大幅提升。

雖然說超晝夜節律是90分鐘加20分鐘，但是從最近的研究可知，這時間因人而異，個人的差距相當大。有正負20分鐘的誤差，從70分鐘到110分鐘，每個人有相當大的誤差，所以沒必要執著在「90分鐘」。也就是說，只要持續工作90分鐘左右，大腦的效能一定會降低，進入容易出錯的狀態，所以要好好地間隔休息時間。

在這個超晝夜節律的底層時段，小睡一下也不錯。由於睡意強烈，所以即使是短時間，也很容易進入深度睡眠，就算只有5分鐘或者15分鐘的短時間小睡一下，大腦與身體也能得到相當大的疲勞恢復效果。

時間術¹

③ 大腦清醒的「黃金時間術」

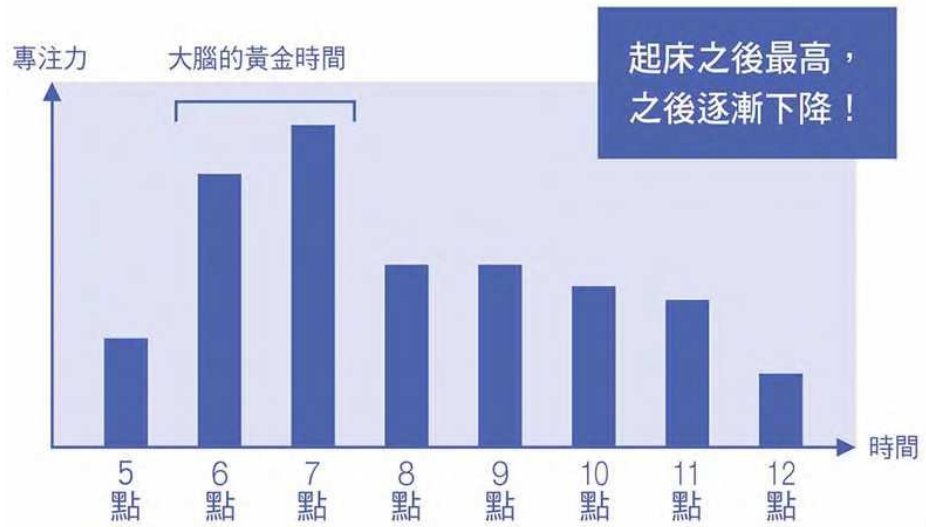
麻煩的工作一大早就把它做完

常出錯的時段是凌晨3點左右，以及下午3點左右。「不可以出錯的工作」不應該在這個時段進行，我們已經知道這一點了，那麼「不可以出錯的工作」在幾點做是最好的呢？

答案是，早上9點。也就是，與一般公司開始上班的時間一樣。據說早上起床之後的2到3小時，是大腦的黃金時間。早上一醒來，大腦因為睡眠而處於整理得很乾淨的狀態，就像是上面沒放任何物品的「全新桌面」一樣。

然後，大清早的大腦是處於完全沒有任何疲憊、朝氣蓬勃的狀態。也就是說，早上的「大腦黃金時間」，是一整天專注力最高的時候。也可以說是最不會出錯的時段。

圖8 各個時段的專注力起伏



※以JINS使用者500名的資料為基礎製作

成。

因此，一天當中最「不可以出錯的工作」，要一上班就盡全力著手進行，盡快讓那些工作完

上午10點，並沒有剩下太多時間。

那是因為，「大腦的黃金時間」只有起床後的2到3小時而已。早上7到點起床的人，最多到

在大腦的黃金時間裡，能完成多少重要的工作，將決定你的一天。這樣說也不為過。

然而很遺憾的是，上班族開始上班之後所做的工作，大多是確認電子郵件或訊息吧？確認信件或訊息是「單純的作業」，無論大腦再怎麼疲憊也可以進行。將大腦的黃金時間浪費在這種單純作業，可以說是極度揮霍時間。

延長「大腦黃金時間」的方法

就算想在開始上班後的一個小時，將所有「不可以出錯的工作」完成，但是像「製作財務報表」這種處理龐大資料的情況，一個小時絕對無法完成。這種時候，該如何是好呢？

閱讀大腦科學的書籍，看到上面寫說「大腦黃金時間」是起床後的2到3小時。那麼起床後3小時又過了1分鐘，那就不是「大腦黃金時間」了嗎？以那3小時為界線，是有科學根據的嗎？事實上，並沒有。應該說，至少我沒有看到有論文提到：「超過3小時，就不再是大腦的黃金時間。」

關於「起床後的2到3小時，大腦可以朝氣蓬勃地活動」這一點，應該是很多人實際體驗過的經驗數值，或者說是有那種感覺的平均值。

事實上，「大腦黃金時間」可以延長。所謂的「大腦黃金時間」，指的是「大腦內部像全新的桌子一樣乾淨的狀態」，因此只要別讓腦中混亂，持續乾淨地使用，就不會失去專注力，可以讓效能維持在「大腦黃金時間」。這等於是實質上延長了「大腦黃金時間」。

實際上，我自己本身也每天都在實踐「大腦黃金時間延長法」，順利的話可以延長2、3小時，整個早上都一直擁有高度的專注力，持續沒有出錯地工作。

那麼，所謂的「大腦黃金時間延長法」具體來說到底該怎麼做呢？就是要讓大腦內部的桌子，持續乾淨地使用。為此，一概不要將「多餘的資訊」輸入腦中。

最不適當的就是電視。一看早上的資訊節目，就會有龐大的資訊輸入腦中，大腦裡面會一舉變成「雜亂的狀態」，所以別說是延長「大腦黃金時間」了，甚至會讓「大腦黃金時間」在那一瞬間就結束。

實在是不推薦透過電視或報紙、網路等收集資訊，或是在黃金時間確認電子郵件或訊息等。

向各位介紹一下我是怎麼度過「大腦黃金時間」。

首先，早上起來淋浴之後，進入自己的房間把門關上，不會確認電子郵件或訊息，更不用說是上網了，而是立刻開始撰寫書籍。除了目前在撰寫的這本書的內容以外，其他完全不去思考，一心一意地持續撰寫。不接電話也不收快遞，進入所謂的「真空」狀態。

如此一來，所有多餘的資訊完全不會進入腦中，腦中的桌子就可以長時間維持乾淨地持續使用。

我當然也不可能每天都過著這樣的生活，只要書的截稿日迫近，我就會像這樣有意識地製造出這種真空狀態，延長「大腦黃金時間」，營造出專注力高的時間。

在公司上班的上班族，會有電話響或是被上司叫去的情況，很難進入「真空」狀態，不過光是「不看早上的資訊節目」、「不確認電子郵件或訊息，稍微覺得累就空出休息時間」、「上午不要和別人約好要見面」，應該就可以延長「大腦黃金時間」。

上午是可以維持高專注力狀態的時段，是一天當中最「不會出錯的時段」，所以會想要珍惜地使用。

工作清單術 2

① 提升專注力齒輪的工作清單

批評寫工作清單沒用的人，是因為工作清單的用法錯了

雖然我說，早上一坐到桌子前面就一心一意地開始撰寫書稿，但是在那之前，我只會再做一件事。那就是把今天的「工作（該做的事）」全都寫出來，列一張清單。也就是，寫「工作清單」。運用「工作清單」，迅速且高效能地一件件處理工作，就能正確又毫無遺漏地執行工作，結果就是創造出與出錯無緣的狀態。

首先來說明一下，寫「工作清單」可以得到的所有益處。

【工作清單的驚人益處】 1 專注力不會中斷

就算使用「工作清單」也不會提升工作效率，「工作清單」根本沒有意義，有人如此批判。這種說法，應該是「工作清單」的用法錯了。

例如，使用智慧型手機或電腦等的數位「工作清單」，或是沒有把「工作清單」放在眼前可見的地方，用這些錯誤的方式使用「工作清單」，當然得不到充分的效果。

例如，用智慧型手機管理「工作清單」，每當要著手下一個工作的時候，就必須一次又一次地打開智慧型手機。這麼做的本身就會損耗時間，而且每次看「工作清單」的時候，就會受到手機的誘惑。不只是「工作清單」，一不小心就會看了電子郵件和別人傳來的訊息，好不容易提升的專注力全部歸零，重新開機了。

用智慧型手機管理「工作清單」這件事，就像是在賽跑中明明已經超前四百公尺了，結果卻交棒失敗，一舉掉到最後一名這種感覺。可以說，那就是如此沒效率的工作術。

另外，不寫「工作清單」的人也一樣。不寫「工作清單」的人，當工作告一個段落時，腦中就會浮現「接下來要做什么？」的想法，還是讓專注力歸零，重新開機了。

我會把「工作清單」印出來放在桌子上，放在電腦的左邊。如此一來，要著手進行下一個工作時，只要用0.1秒把視線移向左邊，就可以確認下一個工作了。也就是說，可以維持高專注力，全力奔向下一個跑者（工作）交棒過去。

【工作清單的驚人益處】2 不會有「不小心忘記」的情況

將「工作清單」的項目寫下來，一整天就會一次又一次地確認清單。如此一來，就不會發生「不小心把那個工作給忘記了」這樣的錯誤。

比如說，早上在「工作清單」上寫下「下午3點 決策會議」。在那個時間點，就已經確認過行程表把預定計劃寫進去，所以已經用「書寫」&「確認」的作業，加深大腦的印象了。

一整天要看好幾次「工作清單」，每一次看的時候「下午3點 決策會議」這些字就會進入腦中，就是在無意識當中，進行「記憶複習」。

開始下午的工作，下午2點開始進行下一個工作的時候，也會再次確認「『下午3點 決策會議』啊，只剩一個小時了」。就是因為像這樣一次又一次的進行確認，所以絕對不會發生：「下午3點要開的決策會議，我完全忘記了！」這種情況。

如果真的發生了，那就證明「大腦疲勞」已經進入非常嚴重的程度，請一定要注意。

例如，不使用「工作清單」的人，就算腦中想著「今天下午5點之前，必須提交企劃書」，到了下午3點左右發生緊急事件，時間都花在解決問題上，沒時間進行「製作企劃書」的工作，過了下午5點就只能臉色發青地想：「糟了！提交企劃書的截止時間已經過了！」

可是，在「工作清單」上寫下「下午5點之前提交企劃書」又會怎樣呢？那件事一直寫著放在桌子上。

像是為了解決問題而打電話的時候，「工作清單」就會自然而然地映入眼簾，不可能會沒看到或是忘記。

我們如果只把資訊放在大腦當中處理，就會出現「猛然想不起來」、「不小心忘記」的情況，但是在「工作清單」上，已經把今天的所有預定事項都寫下來了，所以「猛然想不起來」、「不小心忘記」沒有機會出現。

在這裡最重要的是，把「工作清單」放在眼睛一下子就可以看到的地方。像是放在鍵盤的左邊，或是用磁鐵貼在桌子前面的白板上，把「工作清單」放在移動視線只要花0.1秒就能看見的地方，是非常重要的的一件事。藉此，就能讓「不小心忘記了」這個情況完全化為零。

【工作清單的驚人益處】3 增加工作記憶的容量／提升工作效率

不寫「工作清單」的人，當現在的工作還有5分鐘就結束的時候，腦中應該會浮現：「這個結束之後要做什麼？」的想法。

如此一來，就會有各式各樣的想法在腦中交錯而過，像是「接下來寫要交給A公司的文件吧？不對，要先寫和B公司聯絡的信件」。

可是，那就是「雜念」，會消耗工作記憶。也就是說，是讓工作的效率大幅下降，引發錯誤的原因。

如果寫下「工作清單」，接下來要做什麼只要看「工作清單」就一目瞭然，不會湧現那樣的雜念。

假設真的湧現「下一個工作是什麼？」這樣的雜念，也只要將視線移向桌子上的「工作清單」，「喔喔，接下來是A公司的文件啊」這樣，花0.1秒就可以讓思緒回到原來的工作上。

前面也有說過了，工作記憶的容量不足會成為出錯的原因。工作記憶空出來的容量多，也能讓大腦「不出錯」。

一天必須做的工作超過10項的人，只把工作內容放在腦中不把它寫出來，光是想著「接下來要做。○才行」、「再接下來要做△△」、「對了，也要做××」就要花個5或10分鐘，完全沒辦法集中精神工作。這就是我們常說的「陷入恐慌」狀態。

因此，一天有很多工作事項要處理的人，或是容易陷入恐慌的人，應該要使用「工作清單」。

【工作清單的驚人益處】4 不會忘記確認

工作上大多數的輸出錯誤，都是不做「確認」所引起的。

午休的時候看了一下行程表，確認「下午3點要開會」，即使如此還「完全忘記下午3點的會議，沒有去參加」，一般不會發生這樣的情況吧？

只要在前一刻確認，那最起碼就不會出錯了。因此，要減少輸出錯誤，只要養成「確認」的習慣就好了。

「進行確認！」這樣的說法，在「預防出錯」類的書籍裡一定會寫到。可是，幾乎所有人都會疏於確認。這是為什麼呢？

那是因為，常出錯的人，連「確認」這件事本身都忘記了。平常就已經養成「進行確認」的習慣，但工作一忙陷入恐慌之後，就變得沒空確認，結果就出現錯誤了。

比如說，一大早工作上就發生大問題，忙著應對、忙著接電話。一看時間已經下午4點，臉色發青地想著「糟了！下午3點要開會」這樣的情況。平常的話，早上或是午休時間一定會確認行程表，但是那天實在沒有多餘的心力「看行程表」（確認）。

為了預防這樣的意外發生，「工作清單」是最好用的工具。在一天開始工作的時候，就把今天要做的重要工作全部寫出來，然後印出來一直放在桌子旁邊。接下來只要看著那張「工作清單」，照著上面所寫的讓工作逐項推進就好了。

上面寫著「下午三點要開會」，沒有可能會弄錯。到下午3點之前，已經看過好幾次「工作清單」了，所以也不會「猛然想不起來」或是「不小心忘記」。

也就是說，寫「工作清單」本身，就是一項確認作業。

在那當中，如果有特別重要的項目，也可以在「工作清單」裡寫下要確認的事項，像是「確認明天的資料」或是「確認出差要帶的東西」。

如果有哪些事項沒有從「工作清單」裡刪掉，就知道那是「還沒有確認」。只要寫下「確認關於○○」的工作項目，就可以百分之百預防「忘記確認」這件事。

而不寫「工作清單」的人，會連「進行確認」這件事本身都忘記，也會完全忘記有沒有確認過了。

正因為如此，「寫下工作清單」本身就可以「養成確認的習慣」。常常在確認上出錯的人，請一定要使用「工作清單」。

工作清單術²

②頭一次公布！「樺澤式工作清單」

以往工作清單的問題點

接下來，將具體介紹「工作清單」的寫法。

關於「工作清單」的寫法，坊間有好幾種方式，最有名也最普遍的是《與成功與約：高效能人士的七個習慣》，這是作者史蒂芬·理查茲·柯維博士所介紹的「工作清單」寫法。

事實上，以往我也有超過10年以上的時間，用那個形式寫「工作清單」。

這個「7個習慣式工作清單」是將執行的工作項目根據「緊急度」與「重要度」的互相加乘，以分成4個區塊的分類方法。

具體來說，首先將自己的工作項目分類為4個區塊：

A 「緊急度」與「重要度」都高

B 「重要度」高，但「緊急度」低

C 「緊急度」高，但「重要度」低

D 「緊急度」與「重要度」都低

然後，將各個區塊的工作項目分別寫出來：A—1、A—2、A—3；B—1、B—2、B—3；C—1、C—2、C—3……

我一開始知道這個方法的時候覺得「好厲害」，但是越使用越是發現，有些細微的部分好像與自己不太合拍。

那是因為，「緊急度」與「重要度」的4個分類中，完全沒有反應出「專注力」的概念。

所有的工作，可以分成「需要專注力的工作」與「不太需要專注力的工作」。

上午的專注力非常高，所以適合做「需要專注力的工作」。下午到晚上，逐漸開始疲倦，專注力低落，不適合做「需要專注力的工作」，如果在下午或晚上強行進行那樣的工作，會比在上午執行還要多花2到3倍的時間，出錯的機率也很高。

用「7個習慣式工作清單」的話，即使需要專注力，「緊急度」或「重要度」低的工作也會往後挪。以結果來說，早上做只要一小時就能結束的工作，在晚上要花3個小時來做，變得非常沒有效率。

例如，「撰寫一個月後截稿的新書原稿」。這分類在「B『重要度』高，但『緊急度』低」，但是撰寫書籍的原稿需要最高等級的專注力，假如挪到傍晚之後撰寫，就會花比早上多3倍的時間。

我工作術的原則是，「需要專注力的工作」在專注力高的時段進行。如果可以確實遵守這個原則，就算是很麻煩費事的工作，也能在效能最高的狀態下進行，所以幾乎不會出錯或是失敗。

因此，我想出了一個與以往的「7個習慣式工作清單」不同的，以專注力為中心再加上時間軸的「樺澤式工作清單」。

這個「樺澤式工作清單」不只是我一個人實踐，我主辦的「樺澤塾」（會員人數六百人）的學生也實際使用並獲得好評，我進一步藉由他們的反饋加以改良，而改良版已經有超過五千人下載使用了。

「樺澤式工作清單」的用法

這個「樺澤式工作清單」，另外還以我自己本身某一天的實際情況為例，加以介紹。

「樺澤式工作清單」並不是用手寫，而是用「Word」形式的檔案，在電腦上面輸入，然後印出來使用！

早上開始上班打開電腦，一邊確認行程表，一邊將今天該做的事寫成清單。

輸入完成就印出來吧！然後，請把它放在桌上顯眼又可以直接看到的地方。重點是要放在只要移動視線就能看到的地方。

然後，一旦完成清單裡的工作項目，就用紅色的色鉛筆或原子筆畫橫線刪掉。毫不猶豫地用力刪掉比較有成就感，所以我都用紅色的色鉛筆爽快地畫橫線。

隔天，打開前一天的「工作清單」，以在上面刪改新增的形式寫下新的「工作清單」。至於為什麼要用刪改新增的方式，首先第一點是因為可以在那時候，評估昨天工作項目的完成度。而另一點就是，對大多數的上班族來說，每天所做的工作並沒有很大的改變，一半以上都是和昨天一樣的工作。

如果是用手寫，像這些相同的內容就需要從頭開始手寫，造成時間的損失。因此，要用刪改新增前一天「工作清單」資料的方式覆蓋上去。

習慣之後，應該不用3分鐘就可以寫好。以我來說，1分鐘左右就寫完了。

寫的時候有個小訣竅，不可在坐到桌子前面之後，再思考「今天的工作」、「今天的工作項目」。要在坐電車通勤時，或是走路到公司的途中就先想好：「今天的工作有哪些呢……」

再來只要將腦中的「工作項目」寫出來就好了，如此一來，寫「工作清單」只要1分鐘就結束了。

如果是打開電腦之後再開始想要寫上去的項目，會超過5分鐘吧？

早上用1分鐘寫「工作清單」，這1分鐘的習慣，可以節省一天數小時的時間，而且還能讓出錯或是「不小心忘記」的機會化為零。

心裡想著「3」，寫下要做的事

為各位說明「樺澤式工作清單」各個項目的填寫方法。

圖 9 仿效左邊的範例寫下工作清單

	月	日
AM1		
AM2		
AM3		
PM1		
PM2		
PM3		
每天 1		
每天 2		
每天 3		
空檔 1		
空檔 2		
空檔 3		
遊樂 1		
遊樂 2		
遊樂 3		
其他 1		
其他 2		
其他 3		

圖 10 樺澤式工作清單

樺澤式工作清單 8 月 25 日

AM1	★	撰寫「出錯書」第 2 章，15 頁／印出來確認
AM2		
AM3		
PM1		確認原稿「日經協會」（本日截稿）
PM2	◎	下午 2 點，電視錄影（赤坂 BIZ Tower）
PM3		下一次網路心理塾研討班的通知書
每天 1		更新 YouTube／發送電子報／更新部落格
每天 2		收發訊息（小倉、種岡、旅行社）
每天 3		
空檔 1		預約飯店（馬德里）
空檔 2		Amazon 訂西班牙的旅行書
空檔 3		訂影印用紙
遊樂 1		晚上 7 點，加壓訓練
遊樂 2		晚上 9 點 10 分，電影《蜘蛛人：返校日》
遊樂 3		
其他 1		整理桌子周圍
其他 2		
其他 3		

「AM」是上午要著手進行的 3 項工作。

「PM」是寫下午要著手進行的 3 項工作。

最上面那一行（三行的最上面那一行）裡面，請寫下「最需要專注力的工作」。那是「早上第一個」、「下午第一個」要處理的事項。

如果有緊急需要處理的郵件，或是一上班就必須立刻回信的郵件，就把它寫在第一項吧！

在以「專注力」為最優先的同時，也加上「緊急度」與「重要度」，想著：那天一開始要做的工作是什麼？接下來要做的工作是什麼？依序將其列入工作清單。

「每天」裡面，寫下每天都必須進行的工作項目。我想每個人都有「確認郵件」或「交日報表」等，每天一定要執行的作業。

「確認信件」趁空檔時間，「交日報表」在下班的時候等等的，每天的作業幾點左右要做，應該都已經在腦中了，所以不用在意時段，而是寫在「每天」那一欄。

「空檔」裡面，是填寫在10分鐘以內就結束的空檔時間裡，要進行的項目或是工作。

「遊樂」裡面，是填寫關於下班之後的玩樂、興趣、娛樂，或是要和家人或朋友一起度過的約定等等。

「其他」裡面，是填寫「緊急度和重要度都很低的工作項目」。或者是當作「預備」，出現需要臨時追加的工作時可以使用。

填寫時的重點是，各個項目分別寫「3項」要做的工作。

用「3項」來彙整工作項目的原因，從大腦的容量來看也能理解，就是可以瞬間掌握「上午的工作」。

將上午的工作濃縮成3項，這樣就算不看工作清單，也可以掌握工作的流程。

如果像以往的工作清單一樣，一次寫超過10項的寫法，不可能一瞬間就掌握所有的工作。如果上午應該要做的工作有10項，光是這一點就無法處理了，大腦會陷入恐慌。

這時候，將工作項目縮成3項，把調低優先程度的項目寫在「空檔」與「其他」。只要這樣就能簡單易懂，瞬間就能掌握所有工作項目。

不過，就算是「一項工作」、「一個工作項目」，可以拆分的，就在一行裡面分開來寫。比如說，雖然是「A公司的案件」，但是這樣不知道具體要做什麼，所以就寫成「A公司的案件（寫信給負責的人／請對方給資料／製作報價單）」。就像「更新YouTube／發送電子報／更新部落格」這樣的感覺。

大致上把「工作清單」寫完之後，重新審視，有需要的話就在那一行的左邊加上「★」，標註「需要高專注力的工作」。

而在那些工作裡面，如果有「緊急度非常高的工作」與「重要度非常高的工作」，就標註「◎」。

標註「★」與「◎」的工作項目，代表「比其他工作項目更優先處理」的意思。

建立自己獨創的工作清單

和以往的「工作清單」比起來，樺澤式工作清單最大的特徵是添加了「時間軸」與「專注力」這一點，與每一個項目都濃縮為3項「工作項目」這一點。

不過，這個「工作清單」最多也只不過是個雛形。重要的是，「一瞬間就能知道下一個該做的工作」。希望各位能將這個「工作清單」改造成對自己來說最好使用的形式，讓它進化成自己獨創的「工作清單」。

工作清單術2

③遊樂的工作清單

寫下興趣、遊樂的工作清單

在「遊樂」那一欄後方，寫下與遊樂、興趣、娛樂有關的工作清單

以我的情況來說，是寫下「晚上9點10分，電影」，如果有具體確定要看哪一部電影，也可以把名稱寫進去。這樣一來，就會更有動力：「晚上9點之前一定要把工作做完，一定要去看電影！」實際上，就算工作相當繁忙，也可以在8點半結束工作，前去觀看電影。

如果沒有寫在這裡會怎樣呢？雖然抱著大概的心情想說：「早點把工作弄完的話，想去看電影呢。」但是專心在工作，一不小心就忘記了。

然後，看著時鐘想說：「好，工作結束了！」的時候，已經晚上9點，電影已經開始上映了。只能後悔地想著：「要是提早30分鐘把工作弄完，就可以去看電影了說……」

對大多數人來說，優先順序是「工作」V「遊樂、興趣、娛樂」。因此，會在無意識當中，犧牲了「遊樂、興趣、娛樂」的時間，以「工作」為優先。

可是，我認為「工作」II「遊樂、興趣、娛樂」，老是在工作的人生太無趣了，就是要遊樂人生才充實。所以，無論是「工作」的時間，還是「遊樂」的時間，都沒有分誰優誰劣。只有盡全力百分之百地工作，然後百分之百地遊樂而已。

如此一來，每天的壓力就能完全在當天抒解，可以在沒有壓力也不覺得疲累的情況下，每天用百分之百的效能工作。

就是要確保遊樂的時間或享受人生的時間，才能大幅提升工作效能。因此，絕對不能輕忽「遊樂」。

為此，與「遊樂、興趣、娛樂」有關的事項也要好好地寫進「工作清單」裡。

光是寫下來，實現的機率就會翻3倍

例如，「晚上9點，和老婆吃飯」這種每天的日常，也應該寫進遊樂的項目裡。有很多人沒辦法跟老婆或家人一同進餐，也有些人一同進餐的次數，每個禮拜只有一、兩次而已吧？

這種時候，只要在遊樂的「工作清單」裡寫下「晚上9點，和老婆吃飯」，一同用餐的次數就會翻倍。

「工作清單」是一天會審視好幾次的東西，所以會看到好幾次「晚上9點，和老婆吃飯」這些字。為了「晚上9點，和老婆吃飯」，就得「晚上8點離開公司」才行。下午5點在確認「工作清單」的時候，如果工作的進度不如預期，就會知道「這樣下去，晚上8點沒辦法離開公司」，所以

會在無意識當中湧現「要加快工作步調才行」的想法，工作動力與專注力，以及工作效率都會提升。

很不可思議地，像這樣靈活運用「遊樂的工作清單」，「寫下的工作項目」實現的機率就會提升2、3倍。

事實上，沒有寫「遊樂的工作清單」的時候，我一個月只能看2、3部電影。可是最近開始在「遊樂的工作清單」裡寫下關於電影的事之後，一個月看超過7、8部以上的電影，所以看電影的機率增加了2、3倍。

只要寫在「工作清單」上，就會時常「意識」到，結果就是實現的機率大幅提升。

我認為工作的「工作清單」當然要寫，此外也希望各位能養成寫遊樂的「工作清單」的習慣。

工作清單術2

④ 白板工作術

讓工作清單先下手為強

每天都有寫「工作清單」，也完全知道下一個要做的工作是什麼。可是，不知道為什麼就是沒辦法著手進行那項工作。一個不小心就在看手機或是確認電子郵件，偏向了完全不相關的工作……大家有這樣的情況嗎？

明明有該做的工作，一個不小心就造成「工作的脫軌、延後」，因為沒有著手進行工作，所以工作永遠都做不完。這種情況非常令人頭痛。

偶爾脫離常軌，腦袋裡面有兩件事來來回回地，在專注力很低的狀態下工作，那當然會成為出錯的原因。

有一個很厲害的方法，可以確實防範「工作的脫軌、延後」。

那就是接下來要介紹的「白板工作術」。

這個方法非常簡單，首先購買一個A3大小的可攜式白板，這個去39元商店，用39元就可以買到了。

在白板上，寫下一個工作項目與限制時間。

以我的情況來說，是「確認第二章的原稿，12點之前」。

A3 大小的白板滿板使用，用相當大的文字來寫。然後，將那個放在自己的眼前。我的情況是使用筆電，所以就把白板放在筆電的後面，請盡可能地放在自己眼前。

「白板工作術」真要說的話，就是單點集中在「工作清單」上。

專注力一中斷，「確認第二章的原稿，12點之前」就毫無選擇地映入眼中。像是「累了」或是「專注力下降了」的這種時候，視線一定會先從電腦偏離。那一瞬間，「確認第二章的原稿，12點之前」這些字，就會強迫映入眼簾。如此一來，心裡就會想著「糟了、糟了，離12點只剩下30分鐘，要快一點弄完才行！」，就能從脫軌立刻回到「原本的工作」上面。

比如說，目光從電腦畫面移開的那一瞬間，就看到智慧型手機。那一瞬間，就會想說：「啊，用手機看一下有什麼人傳訊息給我吧。」人類的本性就是，看到的東西會變成「雜念」進入腦中。

因此，在專注力中斷的瞬間，要讓現在的「工作項目」、「該做的事」可以映入眼簾。如此一來，專注力就會重新開機，會很神奇地湧現：「果然還是得做現在的工作項目才行！」這樣的感覺。

完成工作項目之後，請把白板上的文字擦掉。

終於完成自己的工作，把白板上的文字乾淨地擦掉，心裡就會有成就感、滿足感湧現，覺得：「太好了！」

然後，再繼續把接下來的一個「該做的事」、「工作項目」寫在白板上。

寫出來提升動力

有很多人想要開始工作，卻一直沒辦法著手進行，在那邊晃來晃去的。那種時候，就把下一個工作項目與限制時間大大地寫在白板上。

把文字寫出來可以提高專注力，這點已經在「PART 1」的「筆記術」裡提過了，比起「在手冊上用小小的文字寫下工作清單」、「用電腦的鍵盤輸入工作清單」，還不如「用大大的文字，在大大的白板上寫下工作項目」更有立即提升專注力的效果。

無論是把文字寫下來的時候，還是重新審視寫好的文字時都一樣，在白板上大大地寫下來，就會產生一種「一定得做這件事！」的感覺。請各位一定要嘗試看看。如果這樣還是沒有幹勁的話，那就在把「該做的事」寫在白板之後，出聲把那些字唸出來。

「確認第二章的原稿，12點之前要弄完！加油！」

做到這種地步，就會實際體驗到一直到剛剛為止都還是「0」的幹勁與專注力，一舉提升到「20%—30%」左右的狀態。

這個「白板工作術」是運用心理學上所說的「認知失調」，這個所謂的「認知失調」是一種理論，就是當人類自己的內心同時有互相矛盾的認知時，就會有不舒服的感覺（認知失調），要消除這種認知失調，必須改變自己本身的態度或行動。這是美國的心理學家利昂·費斯廷格所提倡的理論。

就像白板上的文字一樣，「確認第二章的原稿，12點之前」這些字，會成為眼睛所看到的認知。另一方面，在對自己本身進行認知時，就會發現在那裡的是「還沒有確認原稿的自己」。

這兩者很明顯地互相矛盾，因此就會進入一種感覺非常糟的狀態，而要消除這個「認知失調」只有兩個辦法。

看是要「開始確認原稿」還是要「把白板上的文字擦掉」，只能選擇其中一種。

因為有一個規則存在：「只有在完成工作項目時，才能擦掉白板上的字」，所以沒辦法擦掉。如此一來，就只能開始著手進行那個工作項目了。

我想這個「白板工作術」只要大家嘗試看看就會明白，真的會產生「不做就糟了」的感覺，然後開始工作。再一次覺得，所謂的心理學真的很厲害。

行程表術 3

使用調整日的行程表術

僅僅是加入「調整日」就變得從容不迫

有很多人的行程表裡面不只是平日，連假日都把預定事項寫得滿滿的。不管怎麼樣，不把預定排滿就沒辦法安心。

「塞滿滿」的這個狀態，會壓迫工作記憶，製造出容易出錯的情況，那就等於是製造出「準備出錯的狀態」。「太過密集的行程表」會大幅提升出錯的機率。

行程表太過密集的時候，如果不在截止的時間之前把工作做完，明天開始就有別的行程進來，這樣就會陷入一種情況，就是即使熬夜也必須在今天之內把工作做完。

太過密集的行程表，會連下一個工作都受到影響，一而再再而三地勉強自己，結果就是可能會出現重大失誤。

要怎樣才不會陷入這種情況呢？我自己本身是會使用「調整日」。尤其是每個月會設定3天，10天裡有一天會設為「不排行程表的日子」。

調整日那天，完全不排除會談或是會議、餐會，這種要和人見面的預定行程。因此，從早上就一直坐在桌子前面，集中精神地度過一天，這樣就可以一舉把延遲的工作進度補回來。

如果沒有特別趕著要做的工作，調整日就用來整理桌子周圍，把一些容易在工作繁忙時不斷往後推延的雜務，一舉處理掉。或者是思考下一本書的內容，用充裕的時間來做一些創作的工作。

無論如何，只要有「調整日」，要調整延遲的工作進度就變得很簡單了。

單單只是一天的調整日，就能輕易讓前後的進度銜接起來，精神上也能從容不迫。

要消除「繁忙」或是「行程滿檔」的情況，相當推薦這個方法。無論是讓工作可以照著自己的步調走，還是要減少出錯，這個行程表術的效果都可以說是非常好。

截止日+2天備用，讓行程更從容

接工作的時候，會預估「這個工作一個月就要完成」，把交期定在一個月後，接下這工作，但是各位不覺得到截止那一天，要確認完成文件，是一件非常困難的事嗎？

最後幾天熬夜工作才總算是趕上截止日期，或是拜託客戶「請讓我把交期延後2天」，這些都是非常勞心勞力的事。

或者是因為上次有過這樣的情況，這次經過反省，所以原本一個月後可以完成的工作，把交期定一個半月，但很神奇的還是花了整整一個半月才完成工作，工作完全沒有變輕鬆。

有一個定律，名叫「帕金森定律」。這是英國的歷史學家兼政治學家西里爾·諾斯古德·帕金森所提倡的定律，其中的第一定律提到：「工作量會膨脹，賦予工作多少時間完成，工作量就會膨脹到占滿所有時間。」

也就是說，如果決定工作的時間為「一個月」，就會花整整「一個月」的時間。把工作時間設為「一個半月」也相同。既然這樣，要怎麼辦才好呢？

以我的情況來說，是在排行程表時會多空2天，把截止日之後的2天時間當作「調整日」。如果努力讓工作在截止日那天完成了，那表示最後幾天應該當相拚，這時候就可以把「調整日」當作休息時間。

這裡最重要的是，不要一開始就覺得「反正有2天的調整日」。可以自我宣言，或是也對公司內部、外部宣言，盡量努力讓自己可以「嚴格遵守截止日期」。

像這樣把自己逼到絕境，大腦就會分泌先前提到的，會提升專注力的腦內物質——去甲腎上腺素，讓自己可以維持在高度專注的狀態下，一舉把工作解決掉，這和小學生在暑假最後一天把暑假作業完成是一樣的道理。

「調整日」最多也只是以防萬一的保險。如果一開始就仗著有「調整日」，就得不到去甲腎上腺素的幫助，落入就算把「調整日」完全用掉，工作也還是沒有完成的窘境。

有「調整日」，在最後被逼到絕境的時候，精神陷入緊迫的狀態，大腦會分泌去甲腎上腺素，使得工作順利進展。另一方面，「調整日」是「萬一沒有完成」時的一個保險，所以在精神上會比較從容一點。也就是說，不會陷入恐慌狀態，工作也不會塞到滿滿滿，這可說是一箭雙鵰的方法。

如果讓接近工作截止日期的最後幾天，處於恐慌狀態下工作，犯下「重大失誤」的危險性會很高。

但是，僅僅只是安排2天的調整日，就可以得到「工作效率提升」與「防止出錯」這一舉兩得的效果。請各位務必嘗試看看，在行程表裡安插調整日。

工作術4

① 逐一解決，「一次捏破一個」的工作術

預防「腦袋空白一片」的方法

一次接到好幾件工作的時候，常常會用「陷入恐慌」這個詞來形容。

「企劃的修正案，先寫信給負責的人。」

「總部部長今天的行程，要壓在20分鐘。」

「用Word整理一下昨天的會議重點。」

「詳細的經費內容，拜託你盡快弄給我喔！」

「你去幫忙找好下週接待客戶的餐廳，先預約好，還有準備給參加者的伴手禮，跟安排回程要搭的出租小巴。」

每一項工作都沒有很難。

但是，上司一次下達這麼多指示，而且還有指定時間要在「今天下午4點前」完成的話，一定會陷入恐慌狀態。

就像之前所說的一樣，大腦工作記憶的容量，最多也只是「3」個。一次接到超過「3」個指示的話，幾乎所有人都會陷入混亂的狀態。

在大腦科學上，陷入「恐慌」狀態的真正原因就是工作記憶超載。

只要知道「恐慌」的原因，要怎樣應對就很簡單了。只要讓大腦的「文件盒」有空間就好了。

只要在接到指示：「企劃的修正案，先寫信給負責的人。」之後，立刻在「工作清單」裡寫下「修正案，寫信給A先生、B先生、C先生」就好了。

如果各位在這裡有運用「樺澤式工作清單」，應該有把印出來的「工作清單」放在桌子上，這時候就用手寫的加上去。

接到指示：「總部部長今天的行程，要壓在20分鐘。」的話，立刻在「工作清單」上，寫下「總部部長，行程聯絡，20分鐘」。

把這不到20字的工作項目寫上去，應該不用10秒鐘。

「只要打電話給總部部長，一分鐘就可以結束了，不需要寫下來備忘。」若是吝惜這10秒鐘的時間，可能就會「不小心忘記」而出現重大失誤。

如果手邊沒有「工作清單」的話，寫在備忘錄上也可以，臨時有追加的工作出現時，請養成習慣，把它迅速地寫在「工作清單」或備忘錄上。

之後會再重新審視內容，所以就算寫下之後馬上忘記也沒有關係。然後，寫下來的那一瞬間，工作記憶的「1個文件盒」就會空出來，工作記憶就沒那麼緊迫了。

像這樣，如果能養成「寫下備忘的習慣」，就能讓工作記憶隨時都遊刃有餘，結果就是不再陷入「恐慌」或「腦袋一片空白」的情況。

像「捏破泡泡紙一樣」解決工作

兩件事同時進行，大腦的效率會變差，也比較容易出錯，關於這點已經在「PART 1 輸入」的地方詳細說明了，在「輸出」時也一樣。

重點在於，「不可以兩項工作同時進行」。

比如上司對你說：「企劃的修正案，先寫信給負責的人。」於是你速迅地寫信給A先生了。

1分鐘之後，上司回來又說：「你現在立刻打電話給總部部長，請他今天的行程，只壓在20分鐘就好。」因為上司說「現在立刻」，所以你停下手上的工作，打電話給總部部長了。

回到寫信給修正案負責人員的工作，寫信給C先生了。

隔天，B先生氣憤地打電話過來：「為什麼只有我這邊，你沒有把修正案送過來！」

寫信給3個人的工作，因為你中間有中斷，所以「寫信給B先生」的程序就漏掉了。

為了不要造成這種情況，重點在於：工作基本上要一個一個解決。放下手上的工作，著手進行下一個工作的話，通常就很有可能犯下這樣的錯誤。

那是因為，大腦的文件盒只有3個而已。「已經寫信給A先生了」這個資訊，會暫時儲存在工作記憶裡面，但是同時接到數個指示的瞬間，各位的工作記憶超載，「已經寫信給A先生了」這個記憶就會消失。

工作，就像是用來包裝的「泡泡紙」一樣。

所謂的「泡泡紙」，就是用來包裝易碎物品時，會用的一種有氣泡的塑膠製緩衝包裝材料。

幾乎所有的人，都有捏破那個「泡泡紙」的經驗吧。無論是尺寸多小的泡泡紙，要把所有泡泡全都捏破，都是一個相當費功夫的作業。像這種多到讓人無法集中精神的作業，要怎樣才能最有效地完成呢？

那就是，「按照順序一個一個捏破」，除此之外別無他法。

以前，我曾經請一位自稱「比腕力所向無敵」的熟人，幫忙「捏破泡泡紙」，那是一張20公分大小的方形泡泡紙。當時他想要一口氣全部捏破，但是手一張開來看，有三分之一的氣泡都還沒有被捏破。無論再怎麼誇耀自己力量的人，也沒法一舉把所有的氣泡捏破。

工作也一樣。工作能力高，工作記憶大的人，也許會給人可以同時進行好幾項工作的印象，但是，將工作一個個拆分開來之後就知道，果然還是只能「小小的工作」、「小小的項目」一個一個分開完成。

在同時執行好幾項重要度沒有差別，難易度、所需專注力也相同的單純工作時，專注於眼前的工作，將全副心力貫注於其中，「按照順序一個一個」處理，是最有效率，而且精準度又高的工作術。

工作術 4

② 魚與熊掌不可兼得的「各個擊破工作術」

記取德軍失敗的教訓，以「最有效率的戰鬥方式」工作

第二次世界大戰時，納粹德國占領法國，戰況往有利的方向進展，結果卻在同盟國的軍隊手上遭受慘敗，其原因為何呢？

雖然有好幾個原因，但是最大的原因在於，納粹德國持續與英國作戰，卻又背棄了德蘇互不侵犯條約，侵略蘇聯。

德軍以絕對強大的氣勢一路進攻到莫斯科，原本應該可以在入冬之前輕鬆取勝。但是，沒想到蘇聯軍隊的抵抗超乎想像地激烈，德軍冬天用的裝備不足，在極為寒冷的蘇聯受到巨大的損傷。

這用一句話來說，就是「兩面作戰」。西邊與英軍作戰，東邊與蘇聯軍作戰，戰力減半，絕對是不利於己。先打敗英國之後，再全力進攻蘇聯就好了，卻因為輕忽大意，覺得：「很容易就可以打敗蘇聯。」而在戰略上衝動使用了絕對禁止的「兩面作戰」。

敵人一個一個解決，絕對是比較有利。這是連小學生都知道的道理，但是，就像希特勒也不小心犯下這樣的錯誤一樣，各位的公司應該也常常出現這樣的情況吧？

例如，與A公司的企劃案正在進行，營業部又接下了B公司的大型案件，兩個大型企劃案同時進行，陷入人手完全不足，每天都要加班的窘境。

又比如說，我朋友商業作家C先生的例子，他的第一本書成為暢銷書，稿件的邀約蜂擁而至。C先生因此有點志得意滿，同時與兩間大出版社簽下了新書契約。

寫一本書就已經很辛苦了，若兩本書同時進行，行程表會滿得像是要殺人一樣，結果兩本書都沒有分到足夠的時間，C先生的新書寫得很普通，銷售量也完全沒有提升。

他輸給了能給兩間大出版社出新書的欲望，不小心「兩面作戰」而慘遭滑鐵盧。

在戀愛中，「腳踏兩條船」也是一樣。「腳踏兩條船」，大多數都會失敗。

無論戰爭、商務還是談戀愛，只要「兩面作戰」能量一定會分散，專注力和工作效能都會下降。最重要的是，輸入的資訊量加倍，工作記憶一定會爆炸。如此也會常常出錯，一定會導致負面

的結果。

集中精神做眼前的工作，將眼前的敵人完全解決之後，再與下一個敵人作戰，這樣的戰略稱為「各個擊破」。

戰爭的戰略是如此，從工作上或大腦科學上來看，「兩面作戰」也都絕對不會成功。隨時留意「各個擊破」，全力完成眼前的工作，那可說是最能提高勝率，並減少出錯或失敗的戰鬥方式了。

工作術 4

③ 不因往後推延而出錯的工作術

在決定「延後」的那一瞬間，寫入「工作清單」

「下個禮拜要出差，得快點訂飯店才行。可是今天很忙，等一下再訂吧！」

可是，「等一下」就完全忘記了，到了出差的前一天才發現：「糟了，忘記訂飯店了！」匆匆忙忙試著在網路上訂飯店，但是當天好像有大型活動，完全訂不到飯店，整個臉色發青……各位有過這樣的經驗嗎？

想說「等一下再做」，結果就那樣忘記了，等到發生問題或是接到投訴，才終於發現自己「不小心出錯」。我想因為「往後推延」而產生的失誤，是常有的錯誤模式。

「工作繁忙」的時候，大腦的資源極為緊迫，就算以為「記住了」，還是完全沒有殘留在記憶當中。這可以說是因為依賴自己的記憶力而引發的錯誤。

有一個方法，可以讓這種「往後推延」的錯誤化為零，那就是決定「往後推延」的案件，在決定「往後推延」的瞬間，就把它加進今天的「工作清單」。

例如，想說「等一下來訂飯店」的話，就在「工作清單」上寫下「訂出差的飯店」這幾個字，這只要花個十秒就可以了吧？

養成這個習慣，就不會有因為忘記「往後推延」的事項而出錯的情況了。

「工作清單」一整天會看好幾次，所以在午休時間重新審視「工作清單」時，就會想起：「喔，要訂飯店才行。」那時候再著手進行就可以了。

「樺澤式工作清單」是把完成的項目刪除，沒有完成的項目放到隔天繼續再做，所以只要還沒完成，就會一直留在「工作清單」上。也就是說，就算今天沒有完成，明天再做就可以了。

回覆郵件之類的情況也是，「往後推延」就在「工作清單」上多加一筆「回信給伊藤先生」。不只是重大事項，就算是小小的事項，「往後推延」時，請一定要補記在「工作清單」上，這樣

「往後推延」造成的出錯真的會化為零。

工作術 4

④ 不以一百分為目標的「三十分目標工作術」

以一百分為目標，就會遠離一百分

我經營著一個學習使用網路、社群網站，並以成為講師、出書為目標的學習社群，「Web心理塾」。會員人數有二百人，每年都有超過10位會員，達成第一次出書的目標。

以我寫書的情況來說，開始撰寫書稿之後，大約一個月就能完成。可是，第一次出書的人，撰寫書稿的速度極為緩慢。3個月可以寫出來的，算是相當快的人了。大多數都要超過6個月，根據個人情況不同，甚至有撰寫期間超過一年的。撰寫時間像這樣有5到10倍的差異，其原因何在？

新進作家寫作緩慢的原因，那就是因為他們都「以一百分為目標」在撰寫書稿。新進作家撰寫書稿時都意氣昂揚想著：「難得寫一本書，我一定要寫一本最棒的書！」而結果就是，用稿紙寫一整天都寫不了幾頁。

我是「以三十分為目標」開始撰寫的，感覺好像會有人吐槽說：「三十分，這也太沒有自覺了吧！」但是這是事實。

正確來說，是「以三十分的完成度，不管怎樣先把它寫完」為目標。這所謂的三十分其實無關緊要，二十分或四十分也都可以，重要的是「不管怎樣先把它寫完」。

而寫完之後，接下來就是印出來增添修改，進入「修改」的作業。修改一次，就會從三十分變成五十分；修改兩次，就可以從五十分琢磨到七十分，然後第三次修改就可以讓稿子從七十分變成九十分，就像這樣的感覺。

如果一開始就以一百分為目標，一上來就必須寫出好文章，那對新進作家來說，根本是不可能的事。寫作一直沒有進展，只是時間不停流逝而已。

如果不管怎樣先把稿子全部寫完，就可以看到前後的關聯性。也就是說，從一開始就想寫到一百分的程度，無論對誰來說都是不可能的。

正因如此，所以就算是拙劣稚嫩的文章，或到處都是錯字漏字也無所謂，應該先把書稿全部寫完，然後再花多一點時間來進行「修改」的作業。

從一開始就想寫好文章的人，到最後都是時間流逝，沒有足夠的時間「修改」。結果就是沒有「確認」的時間，成為「出錯」的原因。

用我的「三十分目標工作術」的話，如果是4個禮拜要完成，我就用兩週的時間先一舉把書稿寫完，用剩下的兩個禮拜進行「修改」的作業。無論如何，都有用充分的時間「確認」過了，出錯的機率就會無限趨近於零。

各位在工作上撰寫什麼文件的時候也一樣，不要從一開始就想寫出完成度高的文件，而是不管怎樣先寫完，之後再來慢慢整理細節，整個流程就是整體↓細節。

正是像這樣以「一開始三十分」為目標，結果才能完成一百分的作品。

PART 2 → 行動計劃

- 避開容易出錯的時段或星期，選擇大腦清晰的時間點工作。
 - 敬請使用在「緊急度」與「重要度」之上添加「專注度」的「樺澤式工作清單」。
 - 與興趣、遊樂有關的事項也寫在「工作清單」上的話，實現的機率就會提升。
 - 運用「調整日」就能讓工作從容不迫。
 - 工作先以三十分為目標，從三十分再慢慢往上修飾才是最好的做法。
-



PART 3 **思考**

**最高檔的大腦是由
「自我洞悉能力」決定
不出錯的思考術**

發現自己有多專注、大腦有多疲勞的「自我洞悉能力」是大腦效能的關鍵。

「記錄術」、「社群網站活用術」與「思考法」是讓大腦維持在最高檔的超級具體方法。



鍛鍊「自我洞悉能力」讓出錯歸零

從根本消除出錯的方法

「PART1」是以「輸入」，「PART2」是以「輸出」為切入點，說明實際在工作、學習、作業等實踐的場所，具體來說該怎麼做，才能減少出錯的技術。

已經將之前介紹的內容加以實踐的人，也許會這麼說：

「我已經試過各種辦法了，工作上還是會出錯。」

在「輸入」或「輸出」的部分減少出錯是有即效性的，是實踐性的技術，從今天開始發揮功效，然而對「原本就很常出錯的人」來說，只要稍微不留意，還是會犯錯。要脫離這種「出錯體質」並不容易。

控制「輸入」與「輸出」的程度，在醫療上是所謂的「對症療法」，雖然有即效性，但並不是針對根本的原因加以治療。

本章的「思考」所傳達的，是一種針對「出錯體質」的方法，從最根本的地方治療容易出錯的思考模式，可以說是「根治療法」吧！

只要養成「不出錯的思考」就能將出錯的機率降到最低，假設真的出錯了，也可以輕鬆彌補過去。如此一來，就能對自己擁有絕對的自信，也不再害怕出錯或失敗。「不出錯的思考」將會成為各位可靠的夥伴，成為「一輩子的力量」。

不只是「最近出錯機率變多了」的人，希望「從以前就經常出錯」的人，也一定要實踐本章的內容，徹底養成「不出錯的思考」習慣。

掌握「察覺自己狀態的思考」關鍵

我在序章裡，說明了引發錯誤的4大原因。

就是「專注力不足」、「工作記憶不足」、「大腦疲勞」、「大腦老化」這4個。可以說，只要能將這4大原因全部排除，理論上就能讓出錯的機率「幾乎歸零」了。而且，那是可以做到的。

- (1) 自己的工作記憶是高？還是低？
- (2) 現在自己的專注力是高？還是低？
- (3) 現在自己的大腦是處於疲勞的狀態嗎？
- (4) 最近，大腦老化越來越嚴重了嗎？

只要自己能正確評定以上4點，就可以避免「容易出錯的狀況」。

「最近睡眠不足而且已經很累了，今天又一直都在工作，已經完全陷入疲勞模式了。所以，現在要確認一塊錢都不能算錯的重要財務報表，一定很危險。今天還是好好地睡一覺，明天中午之前把它弄完吧！」

或者是「現在已經連續3小時一直都在工作，專注力已經沒那麼高了，還是稍微休息一下，吃個便當之後再來進行文件的最終確認吧！」像這樣，只要能正確掌握、發現自己「正處於容易出錯的危險狀態」，就可以避免那個情況發生。

我把這種自我觀察的能力，稱之為「自我洞悉能力」。

在心理學上，將省思自我本身心靈活動或狀態的情況，稱為「內省」；將回頭省思我本身的能力高的人，稱為「內省傾向高」。順便說一下，罹患精神疾病的人，大多都是「內省傾向低」的人。

「內省」這個詞不是一般的用語，我想應該很難懂，所以在這裡使用「自我洞悉能力」這個詞。說起「內省」，通常指的都是審視「心靈」或「精神層面」的能力，請務必理解，這裡所說的「自我洞悉能力」是審視「身」、「心」兩方面的能力。

「不出錯的思考」分為以下的3個步驟進行。

【步驟1】自我洞悉

「現在的自己有活力嗎？累了嗎？」

「現在自己的專注力高嗎？還是很低？」

「現在自己的狀態，是工作的絕佳狀態嗎？」

「現在有可能會引發的錯誤或失敗是哪些情況呢？」

【步驟2】探究原因

「剛才為什麼會出錯？其原因何在？」

「原因是『專注力不足』、『工作記憶不足』、『大腦疲勞』、『大腦老化』的哪一個？」

「如果現在處於勞累的狀態，那原因是什麼呢？」

【步驟3】對應

「如果現在處於疲勞的狀態，那要怎樣才能恢復呢？」

「要預防可能會發生的錯誤，現在可以做什麼？」

「萬一真的發生那樣的錯誤或失敗，應該要如何應對？」

「要減少損失或降低傷害，現在可以做什麼？」

「為了不再發生像這次一樣的錯誤，今後應該如何改善？」

以上就是「不出錯的思考」的步驟。

如果可以像這樣經常在腦中自問自答，就不會害怕出錯了。

那是因為，那樣就幾乎不會出錯，就算真的出錯，也已經事先想好應對方法，只要沉著處理就可以了。

要妥切執行「不出錯的思考」流程，需要的能力就是「自我洞悉能力」。

如果沒辦法好好自我洞悉，「自己是不是累了？」、「專注力高嗎？」這種「不出錯的思考」步驟，一開始的第一步就會被絆倒。

一開始的「自我洞悉」沒弄好，接下來的「原因探究」與「對應」也會一路錯到底。

「自己的狀態自己最瞭解」這可是大錯特錯

當我對病患說：「好好掌握自己的精神或身體狀態吧！」對方就會回答：「我自己的狀態我自己最瞭解了，沒問題的。」

「自己的狀態我自己最瞭解」這種想法完全是自以為是。自己要正確掌握自己的身心狀態，是不可能的。

如果可以正確掌握自己的身心狀態，就不會罹患「憂鬱症」了。從「健康」一步步踏入「大腦疲勞」的瞬間，就要察覺「喔喔，有點累了耶」而讓自己休息。光是這麼做，就能預防「大腦疲勞」持續進展而導致「憂鬱症」。

以我遇到的病患為例，有一位40幾歲的男性A，初診是和太太一起來的。我和A先生面談了一個小時左右，他出現意欲低落、心情抑鬱等典型的憂鬱症症狀，就程度來說是中等到重度。雖然還不需要住院，但如果就這樣置之不理，可能就會惡化到需要住院的程度，就狀態來說其實不太好。

我就說：「您已經出現典型的憂鬱症症狀了，很難再繼續工作，請暫時別去上班，好好休養吧！我會幫您寫一個月的在家療養診斷書。」

結果A先生就說：「不用不用，沒關係。我明天也要工作，不用給我診斷書了。」

都已經是要入院的精神狀態了，但A先生卻仍評估「沒關係」，認為自己沒有問題。

另外，職場也常常有這樣的情況。B課長很擔心一個下屬C先生，他原本應該是個做事一板一眼的人，最近文件卻常常寫錯。結果接下來，C先生連與客戶開重要的會議都沒有到場。

B課長把C先生叫來，對他這麼說：「你是怎麼回事？竟然沒來開會！客戶非常生氣，說要跟我們解約。最近你的文件也常常出錯，是不是有點累了？」

C先生說：「沒問題的，我一點都不累。只是有點不小心而已，以後絕對不會再犯同樣的錯誤。」

C先生這樣的情況，要如何看待才好呢？就我的診斷來說，他有可能是重度的「大腦疲勞」，或是輕微的「憂鬱症」，這樣的程度已經應該去精神科，讓醫師診斷一次了。可是，他本人的自覺症狀是「沒問題」，落差是如此之大。

這很明顯的，是自我洞悉能力出現問題。

如此，說「沒問題」的人，一般幾乎都是「有問題」。

前來精神科看診的病患幾乎都認為自己是——比實際症狀「輕多了的狀態」。問題很嚴重的病患，若無其事地說：「沒問題的，不需要住院。」或是「沒問題的，不需要來看診，也不用吃藥。」

也就是說，自我洞悉能力低的人，完全沒有察覺自己正在「勉強自己」。所以，也沒有發現自己陷入極為嚴重的狀態，更完全沒有發現自己已經成為精神疾病的病患。而且，還陷入了一種惡性循環，因為罹患了精神疾病，自我洞悉能力更加低落，更沒辦法自我洞悉。

也有人會說：「不過是自己的狀態而已，我自己可以判斷。」這也是大錯特錯。

某個研究，對實際的「睡眠時間」與本人是不是覺得「自己有睡」的自覺症狀，進行了相關的調查。結果顯示，越是睡眠時間不足的人，越是覺得「自己有睡」。像這樣，睡眠時間不足的時候，自我洞悉能力就會出問題。

因為自我洞悉能力沒有正常運作，就算睡眠時間明顯不足，也會對自己本身做出錯誤的判斷，認為自己「有睡覺」、「並沒有睡眠不足」。

在「絕佳」或「健康」的狀態下，可以某種程度地正確掌握「自己本身的狀態」。但是，在踏入「大腦疲勞」狀態的瞬間，就會因為自我洞悉能力低落，而無法確認自己是不是已經累了。

在血汗公司工作，就算因為睡眠不足的情況與疲勞不斷累積，進入了「憂鬱症」的狀態，本人也只是認為「是因為工作太忙」而不去理解那個狀態。如此一來，結果就是「憂鬱症」不斷惡化，最糟的情況就是導致「自殺」的悲慘結果。

為了杜絕這樣的情況，從平常就需要充分提升「自我洞悉能力」。如此一來，就算身體的情況變差，也能客觀地觀察自己的狀態。如此，自己本身就能察覺大腦疲勞極為初期的症狀，像是「有點累了」、「睡眠不足」、「不太能集中精神」、「最近出錯的情況變多了」等等，然後儘早應對。

能說「累了」的人才健康

前面所說的，明明處於問題多多的狀態，自己卻說：「沒問題。」的A先生與C先生的心理狀態，心理學的用詞稱為「否認」。

所謂的否認就是，當別人對自己說正確的事情時，不由自主地就想否定的心理狀態。就算自己真的累了，也因為「自己不想承認」、「不想讓別人知道」的心理，而不由自主地「全部否定」，這就是「否認」

例如，在經過各項檢查之後，被主治醫師通知「你罹患了癌症」的病患會說：「我才不是癌症，這家醫院不可靠，我要去給更大間的醫院檢查。」這也是一種否認的心理。

一旦陷入心理或身體罹患疾病的狀態，觀察能力就無法正常運作，變成這種無法正確自我洞悉的狀態。

那麼，如果是自我洞悉能力高的D先生，出現與A先生或C先生相同的狀況，又會如何呢？

B課長：「你是怎麼回事？竟然沒來開會！客戶非常生氣，說要跟我們解約。最近你的文件也常常出錯，是不是有點累了？」

D先生：「真的非常抱歉，最近一直加班，睡眠時間不太夠，所以在記錄行程的時候寫錯了。我會小心，讓自己以後不要再犯同樣的錯誤。」

如果是自我洞悉能力高的D先生，就不會否認當前的狀況，而是承認「自己累了」。

一直說「沒問題」的人，一點都不是「沒問題」；坦白承認「累了」的人，才是健康的人。

接下來，將以「提高自我洞悉能力思考術」為主，介紹「原因探究思考」、「確認思考」、「數值化思考」等，如何擁有「不出錯思考」的實踐方法。

記錄術 1

僅僅3分鐘的「正向大腦記錄術」

客觀審視自己的狀態並寫下來

我想各位應該已經理解提高自我洞悉能力的重要性。

那麼具體來說，要怎麼做才能提高自我洞悉能力呢？

坦白說，就是寫日記。我想這是最有效果的。

也許有人會認為：「每天寫日記好像很辛苦……」對於這樣的人，在這裡要介紹一種3分鐘就能完成的日記療法。

請從今天發生的事情中，分別寫下3件「難受的事」與「快樂的事」，就這麼簡單。

所謂「難受的事」指的是「痛苦的事」、「遺憾的事」、「不高興的事」、「工作上的失敗」等等，會引發負面情感的事情。

另一方面，所謂「快樂的事」指的是「快樂的事」、「高興的事」、「喜悅」、「期待」、「歡笑」、「工作上的成功」等等，會引發正面情感的事情。例如，以下的方式：

【難受的事】

- 早上的電車比平常還要擁擠
- 文件出錯被上司罵

- 工作的進展不順利

【快樂的事】

- 午餐到第一次去的拉麵店用餐，結果非常好吃
- 有新客戶下了訂單
- 租來的DVD電影比想像中更有趣

如此，請先寫下「難受的事」，之後再寫下「快樂的事」。這是為了在寫完的時候，藉由「快樂的事」的正面內容，以開朗的心情結束這件事。如果是「難受的事」擺在後面寫，完成這件事之後，負面的情感也會持續下去。

一開始簡單地記錄就好，一個項目一行左右也沒關係。一個項目一行，所以3件「難受的事」與3件「快樂的事」，6行就可以了。比起寫很長，每天持續才是最重要的。

回顧今天一整天，回想發生了什麼事，養成面對自己本身的習慣。這項作業，可以鍛鍊自我洞悉能力。

一開始的時候，也許可以寫出3個「難受的事」，但是「快樂的事」卻一直想不出來。這種時候，無論是多小的事情也無所謂，就算是用擠的也一定要寫出三個「快樂的事」。

像是「昨晚睡得很熟」、「早上醒來時覺得神清氣爽」這樣的事就可以了。確認自己的身體或精神狀態，回想起自己是「狀態很好」還是「狀態很糟」，我想這樣就能寫很多了。

「難受的事」沒必要硬是寫出3個，沒有的話就寫「沒有」也可以。「快樂的事」越多越好，5個、10個都可以，請盡量寫多一點。

就算一開始寫不了那麼多，持續下去就可以越寫越多了。如果想寫很多，不用拘泥於一個項目一行，5行也好10行也行，可以隨心所欲地把具體的內容寫下來。

我請病患採用這個「3分鐘日記療法」，幾乎所有的人一開始都完全寫不出來。或是看到有很多人可以寫出很多「難受的事」，「快樂的事」卻一個也沒有。

可是，持續一個月、兩個月之後，漸漸地就可以寫很多了。想寫很多的話，我就請他們隨心所欲地寫長一點。不可思議的是，一開始一行也寫不出來的病患，持續3到6個月左右之後，一天就能寫出一頁了。

面對自己本身，一旦可以面對自己的思考或情感，想寫的事情就會變很多。到了一天可以寫一頁之後，病患也都以極快的速度痊癒。

寫這3分鐘日記，不但可以大幅提升自我洞悉能力，也是為了可以正確掌握自己的精神與身體的狀態。

每天寫日記，就可以明確地知道，今天自己的狀態是「積極向上」還是「消極向下」。自己的思考或情感，像「疼痛」、「無力」、「痛苦」這種模糊的身體感受，也可以因為化為「文字」而得以觀看，藉此讓任何人都可以發現自己身上所發生的「變化」。

等到可以自我察覺到精神面的症狀正在改善、疾病正在痊癒時，接下來的痊癒狀態也會變得極為快速。

各位覺得如何呢？一開始可能會覺得「好麻煩」，但是要提升自我洞悉能力，這個「3分鐘日記療法」是最有效的方法。

提升自我洞悉能力的同時，思考也會往更加積極正面的方向前進，如此可以發現自己人生中很多「開心的事」，想法與行動也會變得更積極。

社群網站活用術2

養成正向思考的「Facebook術」

用短文日記訓練大腦吧

這個「3分鐘日記療法」，只要持續進行就一定會展現出效果，但還是有很多人說「要持續寫日記很難」。這樣的人，就活用Facebook等社群網站吧！

在一天結束的時候，從今天所發生的事情當中，找出印象深刻的事，像日記一樣全部寫下來。

最初從二百字左右的短文開始就夠了。習慣之後，就可以寫超過四百字的文章，寫日記也會變得很快，變成停不下來了。

如果是Facebook，各位的朋友們會按「讚！」或是留言，這樣比較容易維持動力。受到周圍的人鼓勵，藉此就能樂在其中地持續寫日記。

日記要以「快樂的事」為中心來寫比較好，不要說別人壞話或是中傷詆毀。如果為了抒解壓力，無論如何都想寫別人的壞話，那就用手寫的寫在不會有人看的「筆記本」上面就好了。

社群網站不知道有什麼人會看，所以還是要小心，基本上只寫正面的內容就好，這樣也是訓練自己「正向思考」。

將自己所想、所感受到的事情化為語言文字，這樣也能提升自己的洞悉能力，所以也不用拘泥於「日記」，把「自己的想法寫下來」也可以得到同樣的效果。

例如我的情況，我看書就會寫書評，看了電影就會把看電影的感想寫在Facebook上。看了那本書之後，自己有什麼想法，或是看了那部電影之後，自己有什麼樣的感覺。不好好地面對自己，讓自己思考，就寫不出文章來。同樣地，寫書評或影評，也會成為良好的自我洞悉能力訓練。

思考法³

① 不再「忘東忘西」，用「紙」確認思考

超過「5」就要做成「確認清單」

我從6年前開始在進行加壓訓練，當初一開始去健身房的時候很興奮期待，結果就不小心「忘帶東西」了。

那是因為，去健身房的時候需要把「訓練鞋」、「T恤」、「短褲」、「運動襪」、「運動用毛巾」、「換穿的內衣」、「沐浴用品組（洗髮精、潤絲精、肥皂）」、「浴巾」、「水（保特瓶）」、「營養補充食品」這10樣東西全都帶過去。

約好要訓練的時間就快到了，我匆匆忙忙地出門，結果就不小心忘掉其中一樣了。「訓練鞋」、「T恤」、「短褲」之類的物品可以用租的，但一件要花一百多元。

我就思考有沒有什麼辦法不要忘記帶東西，想出來的結果就是製作如接下來所示的「攜帶物品確認清單」，把它貼在牆壁上。

「訓練 攜帶物品確認清單」

- ☐ 1 訓練鞋
- ☐ 2 丁恤
- ☐ 3 短褲
- ☐ 4 運動襪
- ☐ 5 運動用毛巾
- ☐ 6 換穿的內衣
- ☐ 7 沐浴用品組
- ☐ 8 浴巾
- ☐ 9 水（保特瓶）

□ 10 營養補充食品

去健身房之前，一定會用這張「攜帶物品確認清單」按照順序從1號開始，確認物品有沒有放進背包裡面，結果就完全沒有再「忘記帶東西」了。

那是因為「攜帶物品確認清單」裡，已經包含所有需要攜帶的物品，只要確實有確認，絕對不可能會「不小心忘記」。

正如之前所說的，人類的大腦只能確實記住「3項」物品的名稱，一超過5項，就會記得相當不確定。剛說的情況是有「10項」之多，如果單靠用記的，從工作記憶的容量來看，可以說是一定會出錯。

因此，如果「攜帶物品」或「需要準備的物品」超過5項的時候，就不要倚靠記憶，請全部寫在紙上記錄下來，也就是製作確認清單。

話雖如此，也有可能發生最糟的情況「忘記確認」，所以要放在房間裡顯眼的地方，像是把「確認清單」貼在牆上會比較好。如此一來，「忘記帶東西」的機率就會無限趨近於零了。

我一個月有開幾場研討班或演講，幾乎都不是受到邀請，而是自己公司舉辦的研討班，所以舉辦研討班所需要的物品，都必須自己帶去。

需要的物品有筆記用具、紅外線指示筆、參加者清單、問卷調查表、分發用的傳單、找零（零錢）、收據、名片、多頭電源插座、延長線等，共有25項之多。

一開始的時候，我都是靠記憶在準備，所以每次一定會忘個一樣左右的東西。因此，我就製作了「研討班攜帶物品清單」，要舉行研討班的當天，出門前就會進行確認作業，拿著印出來的「研討班攜帶物品清單」一樣一樣確認，有準備好的東西就用原子筆在上面打勾。

如此一來，果然就完全不會「忘記帶東西」了。

要攜帶的物品有25項之多，不製作「攜帶物品清單」只靠自己的記憶，根本不可能記得住。

各位在工作、業務相關的事務上要準備什麼物品的時候，也會不做這種「確認清單」，而是單靠記憶來準備嗎？

超過5樣時，一定要製作成清單，事前進行確認作業。如果能養成這個習慣，就可以確實讓「忘記帶東西」的情況化為零。

「出錯兩次」是製作確認清單的警訊

活用這個確認清單的方法，不限於「忘記帶東西」，也可以運用在所有的業務上。

例如，你在公司是負責「交貨」的工作，在出現好幾次與「交貨」相關的錯誤時，就將容易出錯的點表列清單，做一張自己專用的「交貨確認清單」。如果養成習慣，在「交貨」之前一定會用那張確認清單，一項一項用原子筆打勾確認，再將產品送出去，就能將「交貨」有關的錯誤降到最低。

如果在相同的作業或是一項工作上，犯下兩次類似的錯誤，就算是相當「容易出錯的工作」、「容易出錯的業務」。為了不要第三次犯下同樣的錯誤，請把「在出錯兩次的階段，就製作自己專用的確認清單」當作規則吧！

就是因為依靠自己的記憶，大概認為已經確認過了，才會出現重大的遺漏或是引發錯誤。為了預防那樣的情況，首先要製作確認清單，把它印出來。然後一個一個項目確認，OK的話就用原子筆在方框裡打勾，用這種「紙張」與「書寫」的組合，手工進行確認，就能讓出錯的機率完全消失。

思考法³

② 消除不安的「未雨綢繆思考」

拿掉「出錯了怎麼辦」的想法

會拿起這本書的人，心裡幾乎都懷抱著：「出錯了怎麼辦？」、「失敗了怎麼辦？」這樣的不安，應該都是為了消除那樣的不安，才看這本書吧？

所謂的不安，就大腦科學來說，就是「杏仁核興奮」。慢性的杏仁核興奮會讓大腦疲憊，使注意力或專注力低落。也就是說，「出錯了怎麼辦」的這種想法，就是出錯的最大原因。

那麼，要怎麼做才能消除「出錯了怎麼辦」的這種雜念呢？方法很簡單，只要將「出錯了怎麼辦？」的想法轉換成「出錯了就這麼做吧」即可。

要擔心「出錯了怎麼辦？」是擔心不完的。因此，要事先想好「如果出錯了」、「如果失敗了」要怎麼應付那樣的情況，做好「針對出錯的對策」。

比如說，擔心「明天必須在一百個人面前做簡報，要是正式上場的時候腦袋一片空白，完全說不出話來該怎麼辦？」像這種情況，就可以事先想好對策：

- 把講台上的水喝掉，爭取時間
- 為了知道下一張簡報的內容，預先準備好所有簡報的一覽表，說話卡住的時候就看那張表
- 用力地深呼吸
- 不管忘掉的部分，繼續往下說

・準備一些笑話類的小故事，不知道該怎麼辦的時候就講那小故事爭取時間

想到「出錯了該怎麼辦」而感到不安的時候，就在心裡對自己說：「就照之前想好的對策去做就沒問題了。」如此一來，心情就不會變得更加不安。

這麼做，就能將難以捉摸的「情感」轉換成「應做事項（該做的事）」或「對策」。出錯或失敗的時候，只要按照這個「應做事項」，展開下一個行動就好了。

日本有一個諺語叫做「不跌倒的事前拐杖」，在出錯方面也用這個辦法，只要先準備「不跌倒的事前拐杖」，就算真的被絆倒了，也不會嚴重受傷。

我們因為事先已經想好「出錯之後的對策」，所以可以放心，結果也不會出錯。「出錯對策」，一定會成為各位在出錯時的「保險」和「護身符」幫助各位！

思考法³

③排除雜念的「慣例思考」

「像往常做的一樣」讓精神完全集中

先前已經說明了，「出錯了怎麼辦」這種雜念，只要將「出錯了怎麼辦」的想法轉換成「該做的事」或是「對策」就會消失。這種「未雨綢繆」思考術，只要實際執行就會有相當好的成效，話雖如此，還是很難完全消除「出錯了怎麼辦」的雜念。

人類一旦被逼到絕境，杏仁核就會興奮而喚起「不安」，同時無論自己願不願意，腦中都會湧現「出錯了怎麼辦」的這個雜念。

可是，有一個辦法可以把那雜念完全清除得乾乾淨淨。那就是「慣例動作」。

運動選手會在重要賽事踢出絕不能錯的一球，在關鍵時刻揮出安打。他們在重要的場面展現成果的背後，受人矚目的是他們的「慣例動作（固定會做的動作、事項）」。

例如，二○一六年的世界盃橄欖球賽，日本代表隊選手的後衛——五郎丸步選手，在踢罰球之前，雙手食指相合的這個小動作引起廣泛的討論，很多小孩都會模仿這個動作。

另外，美國職業棒球大聯盟的鈴木一朗選手會做一個動作，站到打擊區握住球棒往前伸出，用左手把右手的袖子往上拉。除此之外，他最有名的是會用比賽時間往回推算，決定睡眠時間或吃飯時間等，球棒的放法也有他的堅持。

像他們一樣，一流選手所做的「慣例動作」，從大腦科學方面來看，一定也有提高專注力、排除雜念的功效。

請試試看，偷偷一模一樣地模仿五郎丸選手的動作。

把球放好，做出雙手食指相合的姿勢之後，立刻就會進入準備踢球的模式。

那麼，模仿五郎丸選手的時候，請唸三次「出錯了怎麼辦」、「出錯了怎麼辦」、「出錯了怎麼辦」。

我想，那應該無法做到。

想唸「出錯了怎麼辦」時，應該就沒辦法做出慣例動作。相反地做出慣例動作就代表，藉由「做出慣例動作」來占據大腦工作記憶的意思。

「首先把球放好」、「接下來做出慣例動作」、「瞬間把球踢出」這樣的流程，會占據大腦內部的工作記憶（3個文件盒），所以沒有多餘的空間讓「出錯了怎麼辦」這樣的雜念進入腦中。

在「專注於一點的單工術」那裡，已經有說明過「人類的大腦無法多工」，所以「進行慣例動作」與「思考擔心的事」這兩項作業無法同時進行。意思就是，反過來利用這種「大腦的限制」，讓大腦沒有多餘的空間讓雜念或是擔心的事情可以趁虛而入。

在容易緊張的情況下，做出自己的「慣例動作」，心思就會專注在「進行慣例動作」上面，各位的大腦就沒有多餘的空間不安或是擔心了。

要設計自己的「慣例動作」時，有一個重點一定要記住，那就是「要將3個以上的動作組合起來」。如果動作太過單純，工作記憶會有多餘的空間，雜念就會湧現了。

剛剛所介紹的鈴木一朗選手，他在等待打擊區的慣例動作也非常有名，如果把他的動作拆分開來，就會變成以下的動作：

- (1) 輕輕地揮棒 (3次)
- (2) 大幅揮動球棒 (2次)
- (3) 打開膝蓋屈伸 (2次)
- (4) 合起膝蓋屈伸 (1次)
- (5) 大腿張開伸展肩膀 (2次)
- (6) 輕輕地揮棒 (1次)

這樣看來，竟然是相當複雜的慣例動作，6個動作總計進行了11次。複雜到這種地步，就沒有空間讓「雜念」趁虛而入了。

藉由進行複雜的「慣例動作」，可以完全排除「出錯了怎麼辦」的這個多餘的雜念，提高專注力，發揮最佳效能。

思考法 3

④讓事故防範於未然的「心驚膽跳思考」

運用醫療現場使用的心理戰略

有一個有名的法則名為「海因利奇法則 (Heinrich's law)」。

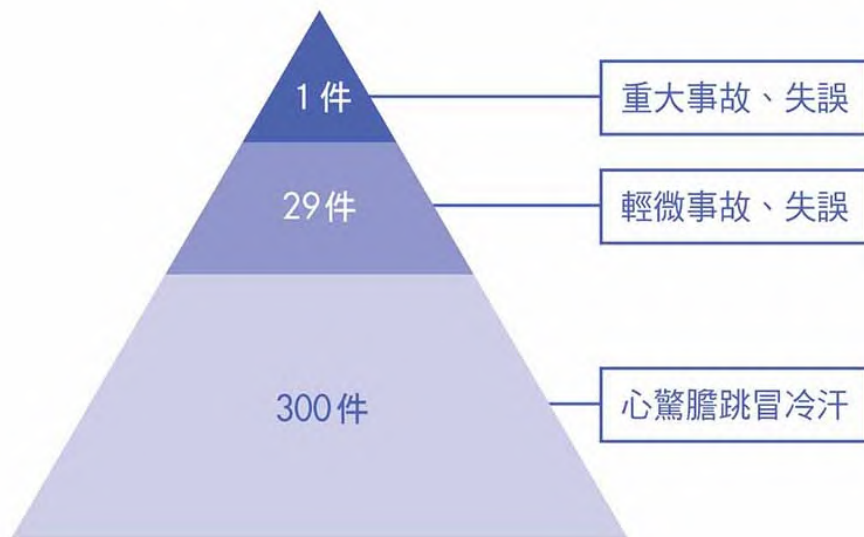
在損害保險公司的技術調查部工作的赫伯·海因利奇 (Herbert William Heinrich) 用統計學的方式調查在某個工廠所發生的，超過五千件的勞動災害，引導出了「1：29：300」這個發人深省的數據。

意思就是，如果有一件「重傷」以上的災害，其背後就隱含了二十九件「輕傷」的災害，三百件令人「冒冷汗」或「心驚膽跳」所幸無人受傷的災害。

「重大事故」、「小事故」、「心驚膽跳的案例」是以 1：29：300 的比例發生。也就是說，要減少「重大事故」，只要減少「小事故」就好了；而要減少「小事故」，只要減少「心驚膽跳的案

例」就好了。

圖 11 海因利奇法則



收集很多「心驚膽跳的案例」，針對這些案例一個一個思考因應對策。如此一來，就會減少「心驚膽跳的案例」，也會減少「小事故」，就能預防「重大事故」發生。

我以前在某間醫院工作的時候，隸屬於院內的「醫療事故對策委員會」。這個委員會的工作，就是收集很多醫院內部發生的「心驚膽跳的案例」。出現差點就引發事故的「心驚膽跳的案例」時，醫師或護理師都有義務一定要向上報告。

那裡是一間非常大間的醫院，所以一個月有好幾十件，一年有好幾百件心驚膽跳的案例提報上來，其中也有很多類似的案例，很多固定模式的心驚膽跳案例。

而委員會，就要針對那種經常出現的心驚膽跳案例思考對策，製作「安全手冊」或是改變現行的做法。

掌握現狀↓分析原因↓對策。發生「心驚膽跳的案例」或「小事故」時，分析原因，徹底思考因應對策，如此就能預防「重大事故」發生。

試試看把「事故」這個詞，原封不動地換成「失誤」。

「重大失誤」、「小失誤」與「心驚膽跳的案例」是以1：29：300的比例發生。

各位在工作上，小小的「失誤出錯」雖然沒有給別人添麻煩，或是造成任何損傷，可是如果置之不理，可能會導致重大的失敗，所以從平常就要防範累積「心驚膽跳的案例」。

幾乎所有人就算認為：「喔喔，好險！」也都是下一刻就把它給遺忘了。因此，遇到「差點就會出錯的心驚膽跳體驗」時，請一定要寫下來留下記錄，只要有持續記錄，同樣的「心驚膽跳」重

複發生時，應該就會發現。對於那樣的情況，請思考因應對策，像是製作「確認清單」或是「貼一張紙」喚起注意等等，減少這種心驚膽跳冒冷汗的情況。

算起來出現十次心驚膽跳冒冷汗的情況，就會引發一次「小失誤」，因此如果能減少那種冒冷汗的情況，就能確實減少出錯、失誤。

思考法 3

⑤ 掌握數值的「C-I-3PO 思考」

養成客觀審視的習慣，鍛鍊自己的觀察能力

這是電影《星際大戰四部曲：曙光乍現》中的一幕。千年鷹號為了躲避帝國軍的追擊，逃進了小行星帶，船長韓蘇洛拚命操縱船艦，讓船艦不要撞上小行星，這時機器人 C-I-3PO 對船長說：

「順利穿越小行星帶的機率是三千七百二十分之一。」

或者是《星際大戰五部曲：帝國大反擊》開頭的一幕，莉亞公主擔心在冰天雪地中迷失方向沒有回來的路克，C-I-3PO 對她說：

「他存活的機率是七百二十五分之一。」

像這樣，C I 3 P O 說出具體的「數字」，讓別人震驚的畫面，在電影《星際大戰》中出現了好幾次。

一旦「數值化」，就能非常清楚地傳達事實，可以有效地客觀審視自我本身。如果能像 C I 3 P O 一樣，用「數字」來表明狀況，自我洞悉能力就能飛躍地成長。

如果滿分是一百分，現在的狀態是幾分？

關於這種用「數值化」客觀審視自我的思考方式，我來介紹一個案例，說明這個方式相當有效，那是一位因憂鬱症而定期看診的四十多歲女性 S 小姐的案例。

S 小姐的口頭禪是「狀態很不好，糟透了」，每次來看診的時候，都不斷重複地說：「狀態很不好，糟透了」。

有一次，我說了：「如果把目前為止最糟的狀態設為零分，目前為止情況最好的狀態設為一百分，那妳今天的情況是幾分？」

S 小姐說：「三十五分。」

「咦？不是零分嗎？」

「以前住院的時候真的很糟糕，那時候是零分，現在比那時候好一點。」

一直說「狀態很不好，糟透了」的S小姐，今天的狀態竟然不是零分，而是三十五分。從那以後，我一直不斷反覆詢問S小姐「如果滿分是一百分，今天的狀態是幾分？」結果她的分數慢慢地增加了，「今天是四十分」、「今天是五十分」。

「3個月前是三十五分，妳現在的狀況好很多了。」

「說起來，最近的情況是有好一點。」

某一天，S小姐也開始有自覺，覺得自己的症狀有改善了。然後，也不知道從什麼時候開始，就沒有再聽到她的口頭禪：「狀態很不好，糟透了。」

一生當中感覺最糟的日子，應該沒有很多次才對。

S小姐可以將自己的心情或症狀「數值化」之後，「自我洞悉能力」很明顯地提升，開始可以察覺到自己的疾病已經有改善了。因為如此，心情也變得開朗，可以樂觀地看待一切事物，一舉從憂鬱症當中恢復了。

我在精神科診療的現場，經常使用數值化的方法詢問：「現在的狀態是幾分？」藉由回答這個問題，狀態再糟的病患，也能瞬間就開始觀察自己的身心狀態，開始比較自己過去的狀態與現在的狀態，瞬間就進入「自我觀察」模式，只要這樣不斷重複，「自我洞悉能力」就會提升。

僅僅15秒的「自我診斷」工作

向各位介紹，為了用「數值」掌握自己的狀態，我每天早上所做的第一件事吧！

那就是用一百分滿分的方式，評估醒來時的感覺。

「在鬧鐘還沒響之前就已經完全醒了，今天是一百分！」

「精氣和體力都很充沛，九十五分！」

「身體很沉重，還想再睡，六十分。啊，是宿醉！」

雖然幾乎每天都超過九十分，不過偶爾也有分數低的時候。

那時候，我一定會試著思考「感覺不舒服」、「身體不舒服」的原因。

就我的情況來說，可以知道是「前一天喝太多酒」或是「太晚睡」。

「工作的疲勞累積」、「昨天被上司責罵，非常沮喪」、「最近腸胃的狀況不好」等等，其他也有很多原因吧？

不只是狀態不好的時候，狀態好的時候，也想想看是什麼原因。

「因為昨天去健身房運動了」、「因為昨天悠閒地泡澡，整個放輕鬆了」等等，應該可以找到很多狀態好的原因。

如此，請在早上醒來的時候，用一百分滿分來評估感覺或身心的狀態，思考原因何在吧。這應該花不到30秒的時間，習慣之後，只要15秒就可以完成了。

另外，用簡單的方式表現就可以了，請把那「分數」和「原因、理由」記在日記或筆記本上面。回顧長期的記錄就可以知道「自己從日照減少的秋天到冬天，狀態會變糟」或是「夏天很熱的時候，身體容易生病」，可以知道自己什麼時候「狀態好」或「狀態不好」。

像這樣，養成進行早上「自我診斷」工作的習慣之後，自我洞悉能力就會大幅提升。然後，就可以儘早察覺自己的身心狀態，像是「好像有點累了」、「狀況不太好」、「睡眠不足」、「工作繁忙，壓力很大」等等。

如此一來，就能在快要進入「大腦疲勞」的狀態前，先控管自己的健康。能一直都在精神、技術、體力都極為充實的狀態下，投入工作。

PART 3 → 行動計劃

- 用數值等方式客觀地掌握自己身體的狀態，這種「自我洞悉能力」是預防出錯的關鍵。
 - 寫日記或筆記的時候，如果能多點正向的內容，就能樂觀地思考。
 - 將快樂的事寫在 Facebook 等社群網站上，可以好好地訓練自我洞悉能力。
 - 要記的事項超過「5 個」的時候，要製作確認清單，養成用眼睛確認的習慣。
 - 「不安的心情」會導致出錯，要事先想好對策，用慣例動作來統整精神面。
-

而接下來就可以開始調整自己的狀態，從「健康」↓「狀態絕佳」，只要能維持「絕佳」的狀態，應該就很少會出錯了。



PART 4

整理

用盤點大腦的方式 提升效能 不出錯的整理術

要預防出錯，比起「物質上的整理」，「大腦內部的整理」更重要。

本章將介紹「整理大腦」、「整理壓力」的實踐方法，讓人遠離引起錯誤的主要因素。



調整情緒防止出錯

與其「整理工作環境」不如「整理大腦」

說起不出錯的「整理術」，大多數人都會想到整理工作桌，或是工作桌周圍的空間吧！的確，如果桌子周圍很亂，也會成為出錯的原因，物理上的整理是很重要的。

然而，本書所說的「整理術」是頭部的整理術，也就是大腦整理術。整理大腦內部資訊，捨棄多餘資訊，讓大腦呈現單純清晰的狀態，這比物理上的整理還要重要。

而且，調整壓力與調整情緒也很重要。心裡有壓力，呈現焦躁難安的狀態，就會一直出錯，請將壓力調整好，也將情緒調整好吧！要發揮注意力或專注力，精神上的穩定是不可或缺的。

整理大腦 1

① 完全忘乾淨的「大腦卸貨整理術」

空出腦內的記憶空間

比如說，我要寫一本書，與撰寫的主題有直接相關的事物就不用說了，除此之外我也會讀很多書來參考，包括不同種類的書。

寫《最強腦科學時間術》的時候，光是書尾列舉的「參考書目」就有24本，沒有列在上面的書也有20、30本，總計參考了超過50本書，而且也影印了大量的論文。

我寫完一本書的時候，在原稿確認完成的「校完」之日，會舉行一個儀式。那就是把這些書本與論文，塞進瓦楞紙箱裡收進倉庫。

為什麼我要這麼做呢？那是因為要空出「物理上的空間」與「大腦的記憶空間」，「物理上的空間」指的就是放置書本的地方。

與空出「物理上的空間」比起來，更重要的是空出「大腦的記憶空間」。

也就是說，與目前這本書的主題有關的資訊與知識，在寫完的那一瞬間，我就會將它完全遺忘。那是因為，如果沒有刻意去遺忘，就無法空出「大腦的記憶空間」。

就算說要「遺忘」或「刪除」，人類也無法自己選擇刪除自己的記憶，所以這最多也只是「心情」的問題，就是有意識地切換成「已經全部結束了，所以就把它忘乾淨吧」這樣的心情。

關於「時間術」的相關知識，已經全都寫進這本書裡面了。我告訴自己，就算遺忘了，有需要的時候只要看看自己寫的那本書，就可以立刻想起來。

如此一來，很神奇的是，與「時間術」有關的知識，就會從自己的腦中完全消失。我將這稱為「反蔡格尼效應」。

活用「反蔡格尼效應」

俄國的心理學家蔡格尼，在咖啡館裡發現了一件事。那就是店員明明正確記得客人點餐的內容，在餐點端上桌的那一瞬間，他就將客人點餐的內容完全忘得乾乾淨淨了。

之後，蔡格尼拿這個發現來進行心理實驗，得出了這樣的結論：「與已完成課題有關的記憶相比，尚未達成目標的未完成課題，比較容易想起來。」說得簡單一點就是，「進行到一半的事情，比較容易存留在記憶當中」，這就是「蔡格尼效應」。

電視節目總是會算準討論得最熱烈的時間點，說一聲「進廣告」，連續劇也總是會說：「接下來會如何呢？」在最讓人在意往後劇情的地方結束，這些也都是利用蔡格尼效應，喚起觀眾的注意。

人在一定要達成某項課題的情況下，雖然會陷入緊張狀態，但那種緊張感在達成課題之後就會解除，把課題本身給遺忘了。相反地，如果課題進行到一半就中斷，或是課題無法達成，緊張狀態就會一直持續。就是因為如此，未完成的課題會強烈地留在記憶中。

反過來說，就是「與已完成事項相關的記憶，很容易遺忘」。

課題沒有完成，就會一直維持在緊張的狀態。也就是說，那會「消耗大腦的資源」。一般咖啡店的店員，應該都能記得大約5到7人的點餐內容，但是超過10個人，記憶就會變得相當不確定了吧？暫時能記得的時間，只到出餐為止，最多只是5到10分鐘左右的期間，那應該是使用工作記憶與短期記憶，讓記憶留在腦中。而關於這件事，如果有「已完成」或是「已結束」的訊息輸入到大腦，大腦在緊張感解除的同時，也會將此短暫的記憶刪除。

如此，這個無論是在物理上還是資訊處理上，都有意識地將已結束的案件完全遺忘的方法，我稱之為「大腦卸貨」。

以我的情況來說，寫完一本書，把和那本書有關的參考書籍都收拾乾淨、撤離自己房間的同時，也把在那之前累積的知識全都收拾掉了。

用這種「大腦卸貨」的方式，可以在大腦當中空出巨大的「空間」，用來輸入接下來要輸入的內容。

例如，服裝店每一季都會舉行「特賣會」，因為賣場的面積有限，與其將賣剩的商品陳列在架上，不如用來擺放下一季的新商品還比較好賣，所以為了確保有空間陳列新商品，都會定期將商品卸貨下架。

各位也將同樣的方法，運用在大腦內部吧！當各位的工作告一段落之後，請將與那項工作相關的資訊全都統一整理好，腦中也完全切換，確保大腦內部有空間可以輸入與「新工作」有關的事項。

整理大腦 1

②在電車裡發呆的大腦整理法

用「什麼都不做的時間」開單人會議

搭乘捷運、電車的時候，各位都在做什麼呢？

我想幾乎所有的人都是在玩手機，實際上觀察車廂內也有七、八成，有時候幾乎是所有人都在玩手機。

另一方面，我則是大多都在看書或是發呆。

不過，當然也不是什麼都沒做。雖然說是「發呆」，但同時也是在整理大腦。我認為電車裡是最適合整理大腦的地方。在人潮爆滿的車廂裡，就只能站在那裡，不會有任何干擾，既不會有人找

你說話，也不需要接電話。這在某種意義上，可以說是完全屏除雜念，不會被任何人干擾的，最理想的「真空」狀態。

我一個月會舉辦好幾次研討班或是演講，因為我不喜歡重複說同樣的內容，所以課程的內容，每次都是全部「重新編寫」。

有人會問我：「樺澤醫師都花多少的時間在準備研討班？」如果是90分鐘的研討班，基本上是一天；如果是3小時的研討班，投影片的張數會超過一百五十張，所以一天實在是沒辦法，要花兩天。

我這麼一說，幾乎所有人都會很驚訝地回我：「您竟然可以每次都重新編寫！」

不過，這裡面是有祕密的，我是使用「在電車裡發呆的大腦整理法」。

從舉行研討班的兩週前左右，我就會開始構思內容，會思考：「下次的研討班要談什麼好呢？」不過，其實我都是在電車裡，想到最好的構思。在這裡，與其說是想出什麼完整的構思，不如說是在反覆進行輕微的腦力激盪，想著：「這樣好像也不錯？」、「那樣好像也不錯？」

在旁人的眼中看來，就像是「正在發呆的人」。但是那時，有許多的創意構思正緩緩地在我的腦中交錯，孕育出其他好主意。

這也不是憑空而出的「好主意」，而是像在慢慢搜索腦中過去的經驗、知識、資訊等，從中找出有沒有下次研討班能用的題材。因此，那與其說是「想出好主意」，不如說是「整理大腦」。

利用搭電車的 시간、走路去別的地方的時間，或是在健身房使用跑步機的 시간等，反覆「整理大腦」，就會出現很多：「這主意好像不錯！」的好想法了。

當可用的題材累積到一定程度，接下來就將那些想法全部寫在紙上，按照在研討班要說的先後順序決定架構，這個作業大概要15到30分鐘左右。架構決定之後，再來只要用PowerPoint，具體做出課程要用的投影片就好了。

也就是說，要動手製作的物理作業時間，是用「一天」來準備，但實際上「在電車裡發呆整理大腦」是花了「兩週」的時間。

「在電車裡發呆整理大腦」最重要的是，要擁有一點點問題意識。

例如以我的情況來說，是想著「電車到站之前，來想想下一次研討班的内容吧」，然後像是在發呆一樣，在腦中針對一個主題，和緩地舉行腦內會議。

例如，「來想想下個企劃會議要提案的構思吧」、「來想想下個月要簡報的内容結構吧」、「來想想等一下要寫的部落格内容吧」。像這樣，將自己目前正懸而未決的事項當作「問題」，意識著這個問題，在電車到站之前的那段時間內，就可以得到很多意見或是好主意了。

在國外有所謂創造性的4 B這個說法。所謂的4 B指的是「酒吧 (Bars)、浴室 (Bathrooms)、公車 (Buses)、床上 (Beds)」。這4 B是很有名的，是很多人容易湧現靈感、想出好構思的地方，這對「發呆整理大腦」來說也全都是理想的地點，所以除了在搭電車或公車的通車時間以外，也可以運用沐浴時間，或是一個人在咖啡館、酒吧的時間「整理大腦」。

「發呆」在腦科學上是正確的

在看Facebook的時候，看到有人發文說：「今天一整天什麼都沒做，不小心一直都在發呆。」從語氣來看，應該是在後悔自己白白地浪費了時間吧？

如果是我，發生同樣的情況時，我會發文說：「今天一整天什麼都沒做，一直都在發呆，真是好奢侈的一天。」

對於現代人來說，「什麼都沒做，一直在發呆」的情況，大多數人都會認為那是在「白白浪費時間」，但這絕對不是「白白浪費」。

白天工作繁忙，整個人陷在資訊的風暴當中，無論是在搭車回家的電車上、回到家之後、還是睡覺之前，都在用手機接收資訊。然後，不用工作的禮拜六、禮拜天，也是開著手機或電腦，曝露在資訊中，一整天焦躁慌亂地度過。

對於用這種方式過生活的人，我很想說：「你們到底是多喜歡輸入資訊啊？」

很多人是覺得「開心」，所以在玩手機或是玩遊戲。那是因為，大腦一興奮就會感覺到開心。像電視遊樂器之類的，就是一個好例子。

可是，在處於「大腦疲勞」狀態的大腦裡再塞進更多資訊，這種行為就等於是自己在製造出錯的原因一樣。

正因為如此，「一直在發呆的時間」看起來好像是在浪費時間，但是對工作繁忙的現代人來說，是「非常重要的時間」。

最近的腦科學研究，也顯示了「發呆恍神」的重要性。

我們沒有特別在做任何事情的時候，大腦內部的「預設模式網絡 (default mode network, DMN)」就會開始運作。

所謂的「預設模式網絡」就是「大腦呈現待機狀態」，在這種狀態中，我們的大腦會模擬接下來可能會發生的情況，或是整理、彙整自己過去的經驗或記憶、分析目前自己所處的情況，會想起各種感覺或記憶，做好「讓自己接下來要做的事可以做得更好的準備」。

根據華盛頓大學的研究結果顯示，大腦預設模式網絡啟動，呈現發呆恍神時的大腦內部，與平常在活動的時候相比，消耗的能量有十五倍之多。也就是說，比起大腦在活動的時候，在「發呆恍

神的狀態」下，大腦更有在活動。

而且，要是「發呆恍神的時間」||「預設模式網絡運作的時間」太少，掌管我們大腦前額葉，深度思考事物的功能就會降低。

結果就是，注意力、專注力或思考力等降低，也容易使得大腦逐漸老化。

我們絕對需要「發呆恍神的時間」，在電車裡面是非常適合發呆的時段，但如果那時候使用手機，預設模式網絡就會功能低落，而製作出「容易出錯的大腦」。

行動整理 2

「失敗與成功整理術」，建立百折不撓的自我

失敗要「反省」過後就遺忘，成功要牢記在心

有很多人會一直延續失敗的影響，那些人會真實地回想起失敗時的情況，而容易變得很不安，擔心會不會又再失敗。

這就是因為沒有整理失敗體驗，才會引起這樣的現象。

失敗要遺忘，成功要牢記在心，這就是「失敗與成功整理術」的重點。

在工作上遇到什麼失敗的時候，要明確地找出「為什麼會失敗？（原因）」以及「要怎麼做，才不會再重蹈覆轍？（對策）」。如果能從出錯或失敗當中找出原因與因應對策，再來就只要將失敗的體驗與那時感受到的「難受」、「痛苦」等負面情感，忘得一乾二淨就可以了。最重要的是，不要一次又一次地回想起這種負面情感。

例如，失戀的時候，對女性朋友A小姐提到失戀的事，隔天又對朋友B小姐說同樣的事，再隔一天又對C小姐講同樣的話，有些人會這麼做。

這樣的人大多都會說：「想忘記前男友，卻又忘不掉。」可是，連續3天講同樣的話，這樣強化記憶，當然忘不掉。

同樣的話一再反覆訴說，會強化我們的記憶。越是抱著「可以抒解壓力」的心情，對別人一次又一次地訴說，就越是難以遺忘。請千萬要記住，「對別人說」最多一次就好，請不要一再談到失敗的體驗。

越是鮮明地記得「失敗的體驗」，對於「是不是又會失敗」的恐懼就越強烈。如果不小心想起了失敗的體驗，請回想起針對那個失敗所做的「因應對策」，在心裡對自己說：「只能確實做好失敗的因應對策！」集中精神在目前所能做的因應方式。

另一方面，「成功的經驗」應該要一提再提。藉由反覆提起，就能加強與「成功」有關的記憶，自信就會自然湧現。有在寫日記的，請盡可能地把「成功的經驗」詳細寫下來。

失敗要「反省」過後就遺忘，成功要牢記在心。

如此一再地重複之後，各位的腦中就會充滿「成功的經驗」。與此同時，自信會不斷增加，也不會再感到不安。

所謂的不安，正是因為會無意中對照自己以往的經驗值，判斷「失敗的機率很高」，所以才會湧現不安。相反地，如果確定百分之百會成功，就不會不安了。

加強「成功體驗」的記憶，讓「失敗體驗」的記憶變得不明確，藉此就能減少不安，變成充滿自信的狀態。

壓力整理 3

調整心情的「壓力整理術」

壓力是「黑社會老大」

為何需要整理壓力？那是因為，壓力如果置之不理，就會成為引起重大失誤的原因。在

「INTRODUCTION」當中，有列舉4個出錯的原因「專注力不足」、「工作記憶不足」、「大腦疲勞」、「大腦老化」，如果長期處於壓力之下，就會「專注力」低落，陷入「大腦疲勞」的狀態。

另外，因為長期壓力而分泌的壓力荷爾蒙、皮質醇，會引起葡萄糖耐受不良，使得血糖值增高。其結果，也會變成罹患糖尿病的原因。糖尿病是失智症的重大危險因子之一，所以皮質醇使得「大腦老化」加速，間接使得失智症越來越嚴重。

也就是說，長期處於壓力之下，就會連鎖性引發本書一開頭所列舉的4個出錯的原因。換言之，壓力對這一切都有巨大影響力，是像「黑社會老大」一樣的存在。

如果你最近出錯的情況增加，請好好確認壓力是否也增加了。最重要的是，要好好面對造成壓力的原因，一一調整。

有些壓力可以有效利用

市面上出了很多「消除壓力」、「讓壓力消失」、「讓壓力化為零」的書，但是最近的研究也有一些不同的想法，像是「有壓力也是好事」、「沒有必要完全消除壓力」。

例如，在史丹佛大學的心理學家凱莉·麥高尼格所寫的《輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課》當中，主張要將「壓力不好」這個想法切換成「壓力對人有益」、「將壓力化為力量」，藉此可以不受壓力的危害。

本書也仿效這一點，不是提倡「消除壓力」，而是使用「調整壓力」這個文字表現方式，意思是希望可以妥善處理壓力。在現代社會，對工作繁忙的上班族來說，要將壓力化為零是不可能的，實際上也沒有必要完全消除。有壓力也沒關係，只要能好好調整就好了。

壓力荷爾蒙就像「咖啡」一樣

一旦長期持續受到壓力，腎上腺皮質荷爾蒙「皮質醇」就會增加。這個皮質醇，俗稱「壓力荷爾蒙」。

皮質醇是一種抗壓力荷爾蒙，就像是能應對壓力，活化身體的活力藥劑一樣，所有人的體內都會分泌皮質醇，早上起床之後分泌量就會提升，黃昏到晚上則逐漸下降。

皮質醇，說起來就像是早上喝的咖啡一樣，一喝下去身體就會有精神。皮質醇的分泌量會從早上到中午逐漸增加，但如果晚上也分泌，就會對身體造成不好的影響。那是因為，明明都已經是晚上了，身體還是維持像白天一樣的模式，身體就無法充分休息，無法消除疲勞。

我們的身體，晚上會想要提升免疫力，如果像這樣，到了晚上也分泌皮質醇，免疫力就會受到抑制，成為引發各種疾病的原因。

各位曾經有過睡前不小心喝了咖啡，結果睡不著的經驗嗎？這種狀態，就是皮質醇所引起的。

正常人到了晚上皮質醇就會下降，但是長期受到過度壓力的人，皮質醇就變得不再下降，這是最大的問題。目前已證實，憂鬱症等病患，夜晚的皮質醇分泌量非常高。

壓力過多會破壞記憶

一旦皮質醇的分泌量持續過高，對身體就會產生各種不良的影響。就「引發錯誤」的這層意義上，也不得不注意它對「海馬迴」的影響。

所謂的海馬迴，是位於大腦的正中央左右，呈杏仁狀的極小部位。所有進入大腦的輸入資訊，都會暫時經過這個海馬迴。而海馬迴這個記憶的「暫放區」，會保存記憶二到四週左右的時間。在那期間，如果有使用幾次那個資訊，大腦就會視其為「重要記憶」，而將那資訊長期保存下來。

和大腦的其他部位比起來，在海馬迴裡，這個皮質醇的受體極多，因此非常無法承受壓力。所謂的「受體」，就像是鑰匙孔一樣，皮質醇會與其緊貼著一起運作。

基於以上原因，只要皮質醇增加，發揮「記憶暫放區」功能的海馬迴，其作用力就會一舉減弱，如此很容易引起大腦的資訊輸入錯誤，像是「原本應該有聽到的事，結果卻完全忘記」。

關於這個海馬迴，有很多值得深入探討的研究。

例如，小時候受到虐待的孩子，測量他們大腦的大小之後，結果發現海馬迴的體積非常小。也就是說，一旦長期處於壓力之下，海馬迴的細胞就會死亡。

另外，人類的腦細胞基本上不會分裂再生，但是在海馬迴裡面有一種顆粒細胞，這種細胞會分裂。可是，當皮質醇增加，這種細胞的分裂就會受到抑制。如此一來，就像先前所說的一樣，記憶力會降低，變得無法記住新的資訊，也就是輸入錯誤會增加。

壓力與記憶，看起來好像沒有什麼關聯性，但是像這樣，從大腦科學或荷爾蒙的觀點來看，這兩者其實關係非常密切。

為了預防輸入錯誤，重要的是不要讓海馬迴的效能減低。為此，千萬不要累積壓力，而每天調整壓力就成為一件很重要的事。

腎上腺疲勞會導致疾病產生

最近，常聽到別人提到「腎上腺疲勞」，所謂的「腎上腺疲勞」到底是什麼狀態呢？

首先，一旦感受到壓力，皮質醇的分泌量就會變多。可是，長期維持這樣的狀態，血壓、血糖、水分、鹽分等會維持在一個定值，為了讓體內的環境經常處於良好的狀態，負責製造這種荷爾蒙的器官「腎上腺」會疲勞，變得無法分泌皮質醇。如此一來，接下來就會無法分泌出正常人應有的分泌量。長期的壓力導致腎上腺疲勞，皮質醇處於低值的狀態，這就是「腎上腺疲勞」。

如果處於「腎上腺疲勞」的狀態，會出現疲勞無法消除、身體有氣無力、沒有活力、早上起不來的症狀，而且還會引發低血壓、低血糖、專注力渙散、記憶力低落等情況。如此一來，一定會對工作造成妨礙。

像這樣，就算皮質醇的分泌量沒有很高，專注力或記憶力也會下降，陷入頻繁出錯的狀態。一旦陷入這種情況，就會從「未病」進入「生病」的狀態，所以在進入這樣的階段之前，就必須調整壓力，加以因應。那麼，接下來將具體說明調整壓力的方法。

休息法 4

睡前2小時的「黃金時間休息法」

只要2個小時就能調整壓力

早上起床後的2小時，稱為「大腦黃金時間」，是一整天專注力最高的時段，因此要用那段時間進行「需要專注力的工作」或「不可以出錯的重要工作」，這點之前已經提過了。

早上起床之後的2小時有特別的意義，而睡覺前的2小時，在另一種層面上，也有極為重要的意義。

那就是，因為睡前的2小時，最適合「調整壓力」，是可以稱為「放鬆的黃金時間」的時段。

「放鬆的黃金時間」是我想出來的稱呼，但是只要睡前的2小時能輕鬆度過，一整天的壓力幾乎都能消除，很好睡又睡得好，所以身體的疲勞也能恢復。為了讓身心都可以百分之百地恢復，最重要的是讓「放鬆的黃金時間」好好地放鬆。

不可以做的「睡前」生活方式

只說睡前2小時要放鬆，我想大家也很難想像，所以就反過來介紹「放鬆的黃金時間」不可以做的事情吧，請看下頁的列表。

工作繁忙的A先生，加班到晚上11點，接近12點才回到家，因為疲勞累積，所以泡了一個熱水澡，泡完澡後吃著超商便當，來一杯啤酒。之後想說稍微娛樂一下，於是玩了30分鐘左右的電視遊樂器。之後抽了一根菸，在凌晨一點進入被窩。

了。

這對忙碌的上班族來說，也許是極為理所當然的睡前生活方式，但也可以說是最糟的生活方式

圖 12 「放鬆的黃金時間」該如何度過

	可以做的事	不可以做的事
情感	● 輕鬆地度過	● 慌慌張張、匆忙地度過 ● 亂七八糟、焦躁不安地度過
思考	● 想著開心的事 ● 回想起今天所發生的開心事	● 想著不安、擔心的事 ● 回想起今天所發生的難受、痛苦的事
表情	● 面帶笑容、用開朗的表情度過	● 皺著眉頭度過
自我洞悉	● 寫日記 ● 回顧今天一天	——
娛樂	● 音樂、香氛、按摩等，不使用視覺的娛樂 ● 可以放鬆的娛樂	● 遊戲、電視等視覺系的娛樂 ● 會讓人興奮、刺激的娛樂
視覺	● 讓眼睛休息	● 看光亮的東西（手機、電視等）
運動	● 伸展操一類的輕微運動	● 激烈運動（在健身房訓練）
餐點	● 在睡前 2 小時之前用餐結束	● 用餐
喝酒	——	● 喝酒（禁止睡前喝酒）
入浴	● 泡個溫熱的澡	● 泡熱水澡
交流	● 家族團聚 ● 床上嬉戲	● 孤獨一個人
燈光	● 在紅色的燈光下度過 ● 在有點昏暗的地方度過	● 在日光燈下度過（工作場所、便利商店）
嗜好品	● 喝咖啡要在下午 2 點前喝	● 喝咖啡、紅茶等攝取咖啡因
香菸	——	● 抽菸

「放鬆的黃金時間」有可以做的事，和不可以做的事。

整理一下這張表的重點，睡前2小時不可以做的事情是：「用餐」、「喝酒」、「激烈運動」、「泡熱水澡」、「視覺系娛樂（遊戲、電影）」、「看光亮的東西（手機、電腦、電視）」、「在明亮的地方度過（工作場所、便利商店）」、「攝取咖啡因」、「抽菸」。

相反地，睡前2小時可以做的事，如下所示：

「用輕鬆的心情度過」、「用音樂、香氛等視覺系的娛樂悠閒度過」、「家族團聚、在床上嬉戲」、「讓身體放鬆的輕微運動」等等。

以A先生的情況來說，他在睡前2小時「沐浴在日光燈下」、「泡熱水澡」、「喝酒」、「用餐」、「抽菸」，做了5項不可以做的事。這樣根本完全沒有好好運用「放鬆的黃金時間」，過著這樣的生活，疲勞無法抒解，壓力也是不斷累積。

睡前一定要放鬆的理由

睡前2小時沒有輕鬆度過，為什麼會對健康不好呢？

人類有「交感神經」與「副交感神經」。白天是「交感神經」占優勢，辛勤地工作，到了夜晚就切換成「副交感神經」，悠閒地放輕鬆，讓身心恢復。

凡事要分輕重緩急。這就是在工作辛勤努力的同時，也要維持健康的理想生活型態、工作型態。

從「交感神經」切換成「副交感神經」時，需要冷卻時間。如果睡前2小時可以緩慢、悠閒地度過，就可以自然而然地從「交感神經」切換成「副交感神經」。

睡覺之前，出現「毫無睡意」、「腦袋還很清醒」這種情況的人，是處於「交感神經」還占優勢的狀態。勉強自己入睡，身體與大腦也不會休息。

修復細胞或臟器、活化免疫功能，或是清除癌細胞，都是在睡眠期間「副交感神經」占優勢的狀態下進行，所以讓「交感神經」維持占優勢的情況，無法發揮自然治癒能力，如此累積下來就會生病。

壓力荷爾蒙皮質醇分泌時，「交感神經」就會占優勢。也就是說，晚上沒有切換成「副交感神經」，維持「交感神經」占優勢的情況，意思就是維持皮質醇分泌的狀態。

只要「交感神經」↓「副交感神經」的切換有確實完成，就可以讓皮質醇的開關關上，也可以完全阻擋壓力對大腦、心靈、身體的持續性傷害。

在血汗公司工作，工作非常忙碌，工作量也非常多，壓力非比尋常！工作實在痛苦得要死，就算這樣，白天有龐大壓力的人，只要「交感神經」↓「副交感神經」的切換有確實完成，也好好睡

覺，壓力或疲勞就不會帶到隔天，身體可以完全恢復。

因此，希望越是繁忙、壓力越多的人，睡前2小時可以好好地放輕鬆，好好運用「放鬆的黃金時間」。

睡眠法 5

提升大腦狀態的「7小時睡眠法」

睡眠不足是出錯的重大原因

各位一天都睡幾小時呢？

如果你的睡眠時間不到6小時的話，經常出錯的原因可能就是「睡眠不足」。那是因為，「睡眠不足」是注意力、專注力低落的最大原因。

根據某個研究，持續10天的睡眠時間都只有6小時的話，認知功能就會低落到和24小時熬夜一樣的程度，其他研究的結果顯示，光是持續5天的睡眠時間只有6小時，認知功能就會和48小時熬夜的程度相同。

也就是說，一直持續只有6小時睡眠時間的人，很有可能已經「處於專注力渙散的狀態」。

「不對，我只睡6小時，但每天還是像平常一樣在工作」，也許也有人會這麼說。正如前面所提到的，越是睡眠不足的人，自我洞悉能力越低，所以容易誤認「自己睡眠充足」，請回想一下這個研究內容。「自己的睡眠很充足」這個感覺完全不可靠。

也就是說，你覺得現在的狀態「平常」，但其實很有可能，你已經處於認知功能低落的狀態，或注意力、專注力低落的狀態了。

一旦睡眠不足，工作記憶也會下降，所以資訊處理能力也會明顯降低。換言之，就是工作能力大幅下降。如此一來，工作的品質與速度當然也會下降。

睡眠時間不到6小時的人，如果覺得「經常出錯」、「容易變得注意力渙散」、「無法集中精神工作」、「工作效能很低」的話，可能大部分是因為「睡眠不足」而引起的。

用「追加1小時睡眠法」來提高效率

我建議的睡眠時間是「7小時」。日本人的平均睡眠時間是「7個半小時」，但是叫工作忙碌的上班族要睡「7個半小時」也很困難，因此還是先請各位「以7小時為目標吧」。

睡眠時間不到6小時的人，就算對他們提出建議：「睡眠不足的話，工作的效能會降低，壓力也會累積，會成為有礙健康的原因，所以睡眠時間要7個小時比較好。」幾乎所有的人都會說：

「工作太忙了，沒辦法。」

可是，這其實是倒果為因。因為睡眠不足而導致大腦效能降低，所以原本8小時就能結束的工作，可能要花10個小時。

但是，幾乎所有人都會反駁說：「那是不可能的！」

那麼，我們來實驗看看吧！

只要一個禮拜就可以了，請每天增加1個小時的睡眠時間。

希望各位可以自己實驗看看，這樣可以提高多少工作效率？

我經營了一個學習工作術的讀書會「樺澤塾」(<https://lounge.dmm.com/detail/60/>)，會員人數超過六百人，我在這個讀書會進行了「睡眠時間增加一小時」的實驗。

結果令人驚訝的是，參加的人幾乎都實際感受到「工作效率比以前還好，加班時間變少了」、「工作上的錯誤變少了」、「工作的品質提高了」、「身體的倦怠感消失，身體的情況變好了」等等的效果。

就結論來說，增加一個小時的睡眠，注意力、專注力會變好，工作效率也會提升，加班的時間變少，也變得可以早點回家了。

也就是說，增加睡眠時間，可以產生超過睡眠時間一小時的時間。覺得這不可能的人，請實際嘗試看看。對睡眠時間不到6小時的人來說，應該確實會有效果出現。

美國史丹佛大學以男子籃球選手為對象，進行了一個發人省思的研究。這個研究是請10位選手在40天的時間內，每天晚上睡10個小時，然後記錄了他們白天的效能變化，每天記錄他們跑80公尺的時間與罰球線投籃的成功率。因為在同一所大學的籃球社裡，聚集了很多準職業選手級、運動能力高的選手，因此，原以為就算增加睡眠時間，也不會有顯著的效果。可是，實際上時間經過兩個禮拜、三個禮拜、四個禮拜時，所有選手的效能都有改善，最後跑80公尺的時間縮短了0.7秒，罰球線投籃的成功率多了0.9球，三分投籃（10球中）多進了1.4球。

另外，在確認調查反應時間（專注力）時，選手們也都確實感受到效能的改善與提升，覺得「狀態非常好」、「比賽的進展變得更加順利了」。

也就是說，因為睡眠時間增加，而出現了專注力提升、錯誤變少、運動效能提升等難以置信的結果。

只要增加睡眠時間，大腦的效能就會顯著提升，也可以減少錯誤產生。請各位務必嘗試看看，我想一定會有效果出現。

吃安眠藥也沒辦法好好睡

因為工作繁忙，無論如何都會很晚入睡的人，只要努力管理好時間，應該就能早點上床睡覺。可是，每天晚上10點躺進棉被裡也睡不著，結果就是睡眠時間變成不到6個小時，像這種有失眠、睡眠障礙的人，我想應該有「想睡6小時也睡不到」的煩惱。

說到治療失眠、睡眠障礙，各位第一個想到的應該是「安眠藥」吧？

很多人都認為「只要吃安眠藥，就會治好睡眠障礙」，但各位知道嗎？這完全是錯誤的想法。

就算吃安眠藥，也無法改善睡眠障礙。睡眠障礙的背後，一定有其原因，只要不將那「原因」根除，就無法治癒睡眠障礙。

睡眠障礙的根本治療，就是「去除原因」。所謂的安眠藥，最多也只是解決一時之困的「對症療法」而已。

因為血壓太高，所以吃降血壓的藥。結果，在藥效期間血壓是下降了，但藥效過了之後，血壓又上升了。

順帶一提，也有研究顯示，吃安眠藥會使壽命縮短。這個研究是以住在美國賓州，使用安眠藥處方的大約一萬名病患為對象，追蹤調查兩年半之後，結果顯示服用安眠藥的人，死亡率比沒有服

用的人多了3.5倍到4.6倍之多。而且，服用安眠藥所產生的罹癌風險也增加了35%。

由此可知，長期服用安眠藥對健康不好。

因此，「睡不著的人」首先要做的不是服用安眠藥，而是調查失眠的原因，然後針對原因徹底擬定對策。

睡眠障礙的原因是什麼呢？那就是第231頁的圖表「放鬆的黃金時間該如何度過」上面所介紹的所有「不可以做的事」。也就是說，睡前2小時喝酒、進食、手機、遊戲、電視等等，這些就是直接造成睡眠障礙的原因。

到目前為止，我曾經為難以計數的睡眠障礙病患診察過，而睡眠障礙的病患，一定都有犯過幾個「不可以做的事」。只要能確實改善這一點，就算不使用安眠藥，也能改善睡眠障礙。

造成睡眠障礙的原因，有很多都是因為「喝酒」。在幾乎每天都喝酒的人當中，「睡不好」的人，大多都是因為「喝酒」。那樣的人只要不戒酒，睡眠障礙就沒辦法治癒。

無法獲得充足的睡眠，將來一定會生病。因為無法充分地消除疲勞、提升免疫功能、去除癌細胞，以及修復細胞。「無法獲得睡眠」對身心來說，都是亮黃燈。不對，是性命攸關的紅燈。也就是說，應該將睡眠障礙視為一種「警告症狀」。

其實，每5個日本人就有一個「睡不著的人」、「睡不好的人」。那些「睡不著的人」、「睡不好的人」，無論如何請先重新審視睡前2小時的生活習慣，戒掉「不可以做的事」，實行睡前2小時「應該要做的事」吧。只要養成可以睡得好的生活習慣，一定能治好睡眠障礙。

情緒整理 6

「不對人說」的情緒整理法

發牢騷無法消除壓力

「不出錯的人」與「容易出錯的人」如果用一句話來表示其情緒的狀態，那就是「不出錯的人」是沉著、冷靜，擁有平常心；「容易出錯的人」則是焦躁不安、心情亂糟糟，而且沒有多餘的心力。是不是那樣的狀態呢？

覺得焦躁不安或是心情亂糟糟，情緒不穩定的時候，很容易出錯。也就是說，調整「情緒」使其穩定下來，就可以減少出錯。

例如，因為工作上出錯而被上司責罵，各位都會如何抒發壓力，調整情緒呢？

應該是「找人訴說」、「喝酒」、「總之就是睡覺」等等的吧！可是，我想幾乎所有的人在「調整情緒」的意思上，都用了錯誤的應對方式。

最常使用的就是「找人訴說」、「喝酒」。所謂的「找人訴說」就是「表達」，是可以調整情緒和抒解壓力，但是如果「一再找人訴說」、「長時間找人訴說」，就會像之前所說的一樣，一定會與「增強記憶」連結在一起。

在居酒屋等地方，經常看到3、4個人在說上司壞話的情景，而令人驚訝的是，同樣的話題一直持續說了2個小時。結果，感覺就像是在來回兜圈子一樣，不斷重複說著類似的話。如此，與其說是「抒發」壓力，「增強記憶」的效果還遠遠更加強大。

這樣一來，各位的失敗體驗就會強烈地烙印在腦中，即使過了2、3天，不對，即使過了一個禮拜、過了一個月也無法遺忘。就結果來說，就是無論過了多久都還是會「延續失敗的影響」，因為失敗而產生的情緒傷害也會一直延續下去。在那樣的狀態下工作，就會在無意識當中重蹈「出錯」或「失敗」的覆轍，又不斷重複同樣的「錯誤」或「失敗」，陷入這樣的惡性循環。

無論如何都想找人訴說的時候，就稍微說一下就好，最多15分鐘左右就結束。不要一直說到30分鐘或一個小時，也不要隔天又對其他朋友說相同的話。

向別人訴說失敗的體驗只要說一次，15分鐘左右就結束，這樣比較不會有問題。

在「思考整理」的項目中也有提過了，出錯或失敗的時候，只需要「探究原因」與「對策」，至於「體驗」與「情感」還是忘個一乾二淨比較好。

「憤怒」會增強壓力

一直說責罵自己的上司的壞話說很久，不會開始覺得生氣嗎？「其實自己又沒有什麼不對，上司明明也有責任，卻想全部都推到我身上！」應該會湧現像這樣的負面情感，而感覺到「憤怒」吧？

如果百分之百是自己的責任時，就會開始自責：「為什麼事先沒有發現呢？為什麼自己這麼沒用……」憤怒的矛頭就會轉向自己。

人類一旦有「憤怒」的情緒，就會分泌腎上腺素。腎上腺素是強烈的增強記憶物質。換句話說，就是與「憤怒」一同經歷的體驗，其特性是會強烈地殘留在記憶當中。

說不定各位也有好幾年都無法遺忘，嚴重的夫妻吵架體驗？

當人類感受到強烈的恐懼時，就會分泌腎上腺素。日本三一一大地震的災民中，有人這麼說：「大海嘯奔湧過來的那一幕，一次又一次地在腦中浮現，無論如何都無法遺忘。」原因就是，感受到強烈的恐懼時，人體就會分泌增強記憶的物質——腎上腺素。尤其是遇到攸關性命的「搞不好會

死掉」的情況時，就會大量分泌腎上腺素，形成無論過了幾年也「想忘都忘不掉」的回憶。這要是變成「心靈創傷（陰影）」殘留下來，就會罹患PTSD（創傷後壓力症候群）這種疾病。

「憤怒」或「恐懼」這種情緒，就動物學或生物學上來說是一種動物的本能，因為動物會遇到很多攸關生命存續的危機，為了迴避相同的危險而需要強化記憶。

「一笑置之」隨風而逝

那麼，失敗或出錯的時候，該怎麼辦才好呢？我會「一笑置之」隨風而逝。會這麼說是因為，我認為那是最高明的「情感整理」法。

「昨天竟然發生了這種事，真是嚴重的失敗耶。我啊，真是太輕率太不夠沉穩了，對吧？哈哈哈哈。」大概是像這樣。

「笑容」也有消除壓力的效果。就科學上來說，「笑容」會讓交感神經從占優勢的情況切換為副交感神經占優勢。也就是說，有「放輕鬆」的作用。在交感神經占優勢的狀態下，人體會分泌腎上腺素；而切換到副交感神經占優勢的狀態時，腎上腺素的開關就會關掉。換言之，就是會調整情緒，把事情忘得一乾二淨。

因此，遇到「失敗的體驗」、「痛苦的體驗」、「討厭的體驗」、「生氣的體驗」，無論如何都想向人訴說的時候，不要說得很嚴重，而是當作「笑話」來說就好了。

從二〇〇四年開始的3年間，我曾經在美國的芝加哥留學，但一開始的3個月，像是公寓的房租或開設銀行的戶頭等等都不是很順利，語言不通，而且科學實驗的工作也不順利，那時候的壓力非常大。對我來說，人生最痛苦的時期，就是遠渡美國最初的3個月。

那時候，我做了什麼呢？就是在自己的網頁上（因為當時還沒有部落格），「哈哈一笑」地把自己的失敗經驗，用像是寫日記的方式記錄下來。因為難以置信的失敗一而再、再而三地發生，所以變成了可以大笑的美式日記，點閱率也增加了。那對當時痛苦得快死掉的我來說，是最大的壓力抒解方式，那也成了我的心靈支柱。

明尼蘇達大學一項有關幽默（笑容）與有能力感的研究顯示，能讓別人露出笑容，或是與其一同大笑，有助於提升自己的有能力感。那是因為，如果對方笑了，會讓自己覺得順利與其他人建立了相互作用的關係，進而擁有自信。若是出錯或失敗，就會覺得：「自己是沒用的人！」自信與自己的有能力感明顯降低，不過「笑容」有心理學上的效果，能讓那些失去的自信恢復。

像這樣，讓負面的體驗或情感「一笑置之」的隨風而逝，可以說是很高明的情感調整法。

酒要美味開心地享用

因為工作上的失敗而心情亂糟糟的時候，我想很多人都會喝酒抒發壓力。應該說，提到抒發壓力，也許很多人第一個就會想到「喝酒」。這話由喜歡喝酒的我來說也許有點奇怪，但我想「還是不要用喝酒來抒解壓力比較好」。

因為，根據喝法的不同，有時別說是調整情緒了，反而會加強負面的情感，累積更多壓力。

我想很多人的喝法都是一邊抱怨公司或上司，說他們的壞話，或是一邊自責說「因為自己沒用」、「因為自己無能」，然後一邊喝酒。我想，絕對不要這麼做比較好。

所謂的喝酒，是將「理性」的煞車放掉，也就是接近「催眠狀態」，這樣想應該比較好懂。在催眠狀態下，不斷對自己洗腦說「自己是沒用的人」、「自己是無能的人」，那種想法就會在無意識當中滲透到腦中，使得各位對自己完全沒有自信。

在對自己完全沒自信的狀態下，也很難拿出自信來工作，因而更加容易出錯，工作上的失敗也會持續吧。

要是不斷對自己說「我的上司最爛了」，在面對那位上司的時候，無論你再怎樣微笑以待，非語言的情感也會傳達給對方，使得你與上司的人際關係更加惡化，讓你無論再怎麼努力都得不到讚賞，工作也會做得越來越艱辛。

像這樣，為了抒解壓力而喝酒，就等於是在安裝負面情感。

酒是用來開懷暢飲的。因此，不是「出錯的時候」、「失敗的時候」去喝酒，而是要在「工作上成功的時候」、「專案結束的時候」、「簽下一筆大案子的時候」這種值得慶賀的時候，帶著高興的心情去喝。

如此一來，「成功了！」這種高興的情感、「我有工作能力！」這種自己的有能力感，以及「我有能力！」的這種自信，就會在無意識當中貫注到心中。然後，那會讓各位對下一個工作更有動力，引發連鎖性的成功。

無論如何，請不要在出錯或失敗的時候，借酒澆愁。原本也許是要喝酒遺忘失敗，但結果可能完全相反，也許會因為同樣的話重複說了好幾次，使得失敗的記憶與負面情感更加強烈。

用「運動」與「睡眠」整理情緒

那麼在工作上嚴重出錯與失敗的時候，該怎麼辦才好呢？如果是我，會去健身房強力訓練一小段時間，流一堆汗之後再泡個澡。然後，回到家馬上就睡覺。

最佳的壓力抒解方式，就是「運動」與「睡眠」。

就算情緒不穩定，過了一個晚上之後，程度一定會有所減輕。

另外，睡覺的時候會做夢。夢的作用，是整理前一天所發生之事的「記憶」與「情感」。因此只要熟睡一場，無論是怎樣的情感，都會被整理好。

只是，帶著「焦躁不安的心情」進入被窩，會使得交感神經處於占優勢的狀態，讓人難以入睡。這種時候，就要像前面所說的一樣，到健身房去，做比平常更激烈的訓練，或是慢跑一個小時，讓自己「運動」到很累就可以了。

光是運動，就可以讓「焦躁不安的心情」或「讓人氣憤的心情」全都不見。

喝酒也會對睡眠造成不良影響，使記憶與情感沒有受到睡眠的整理。

因此，最佳的情感整理法就是「運動」與「睡眠」。

PART 4 → 行動計劃

- 要解決出錯的問題，與「整頓事物」比起來，更重要的是「整理腦中的情感與壓力」。
 - 人的大腦，在「什麼都沒做的時間」會整理思考與情感。
 - 短期的壓力必不可少，但長期性的壓力會成為「出錯的四大原因」的所有引爆點。
 - 睡前2小時「以放鬆的心情度過」就可以睡得很好，獲得充分的休息。
 - 要提升大腦的狀態，最佳的睡眠時間是超過「7小時」。
-

結語

在這之前，有很多「讓人不出錯的書」出版，但是那些書，幾乎沒有一本是基於科學上的根據，詳細解說「請增加睡眠時間」、「請讓大腦疲勞恢復」等實踐方法。

睡眠不足或大腦疲勞的人，閱讀既有的那些「讓人不出錯的書」，再怎麼「確認」或是「整理桌子」，也不可能減少出錯。因為工作上出錯的根源，是因為有注意力、專注力障礙的存在，加以改善，才能解決工作上出錯的問題。

在本書中，傳達了「減少出錯」、「讓人不再出錯」的根本治療法。我有自信，這本書與以往相同主題的書完全不一樣，是一本革新且劃時代的「讓人不出錯之書」。

接下來就要靠各位一一實踐「不出錯的人，如何用腦的習慣」，將那變成自己的習慣。本書介紹了非常多「用腦的習慣」，內容極為豐富，也許有些人不知道要從哪裡開始著手而覺得很迷惑。

因此在最後，我將本書的內容整理成以下的兩張表：

圖 13 不出錯與容易出錯的人有何習慣

	容易出錯的人	不容易出錯的人
手機	● 滑手機的時間很長	● 短時間且巧妙地活用手機
電視	● 看電視的時間很長	● 只看需要的電視節目
工作方式	● 心不甘情不願地工作	● 興奮期待地工作
睡眠	● 睡眠不足	● 品質好的睡眠，睡超過七個小時
運動	● 缺乏運動	● 定期運動
筆記	● 不寫筆記備忘	● 確實寫筆記備忘
學習	● 不喜歡看書，進而也不用功看書	● 進行「成人的學習」
專注力	● 專注力低	● 專注力很高
忙碌程度	● 匆匆忙忙地工作，極為繁忙	● 慢慢地靜下心來工作
時間的使用方式	● 最喜歡把行程排滿，持續在行動	● 擁有放鬆的時間
失敗的應對	● 對失敗置之不理	● 一定會從失敗中「學習」
工作清單	● 不寫工作清單	● 有寫工作清單的習慣
疲勞度	● 疲勞累積	● 當天的疲勞不會累積到隔天
學習的欲望	● 學習太過貪心	● 學習不貪心
加班	● 常常加班	● 很少加班
自我洞悉能力	● 自我洞悉能力低	● 自我洞悉能力高
桌子上	● 桌子上很髒亂	● 桌子上整理得很乾淨
壓力	● 壓力多	● 壓力少
活動時間	● 夜型	● 晨型

圖 14 絕對不出錯的人有何用腦習慣

	專注力的訓練	工作記憶的訓練	大腦疲勞的恢復、紓解壓力	防止大腦老化
睡眠	★★★	★★★	★★★	★★★
有氧運動	★★★	★★★	★★★	★★★
在大自然當中運動	★	★★★	★★★	★★
雙重課題 (運動+大腦訓練)	★★	★★	★★	★★★
閱讀	★★★	★★★	★★★	★★
成人的學習	★★	★★★		★★★
棋盤遊戲 (西洋棋、將棋、圍棋)	★★★	★★★	★	★★
料理		★★★	★	★★★
正念療法	★★★	★★	★★★	★
溝通(夫妻、家人的對話)			★★★	★★

★★★：可以期待有極高的效果，★★：可以期待有很好的效果，★：可以期待有某種程度的效果，無星：沒有明確的學術根據。

「不出錯與容易出錯的人有何習慣」是彙整了「不出錯的人」與「容易出錯的人」有何習慣，與兩者各自的行動模式。請試著像使用確認清單一樣確認看看。將「容易出錯的人」底下的確認項目一一改善之後，各位就能成為「不出錯的人」。

另外，絕對不出錯的人有何用腦習慣」，也按照出錯的4大原因，將有效的10個「用腦習慣」整理成了一覽表，每一個「用腦習慣」都可以獲得好幾種效果。

只要徹底執行這些與大腦有關的習慣，就能同時擁有「高度專注力」與「大腦的轉速」。然後，能辛勤又有效率地工作，同時也能在不累積壓力，不會罹患精神或身體疾病的「健康」狀態下，與出錯無緣，有活力進行各項活動。

同時擁有「質量高的工作能力」與「身心健康」，是身為精神科醫師的我，寫這本《精準用腦：提升大腦效能、杜絕失誤的科學開光術》的真正原因。

這不只能讓自己不出錯，也能讓身心都展現絕佳的效能。這麼好的「用腦習慣」，希望各位從今天開始，務必一一實行。

二〇一七年九月

精神科醫師 樺澤紫苑

參考文獻

《NEW IQ大革命》（時報出版）

『オーバーフローする脳』（ターケル・クリングバーグ著、新曜社）

『もの忘れの脳科学 最新の認知心理学が解き明かす記憶の不思議』 (苧阪満里子著、講談社)

《管理你的慌張》 (大是文化)

《最高睡眠法》 (悅知文化)

『SLEEP 最高の脳と身体をつくる睡眠の技術』 (シヨーン・スティーブソン著、ダイヤモンド社)

《運動改造大腦》 (野人出版)

『その「もの忘れ」はスマホ認知症だった』 (奥村歩著、青春出版社)

『やってはいけない脳の習慣』 (横田晉務著、川島隆太監修、青春出版社)

『「時間の使い方」を科学する』 (一川誠著、PHP研究所)

『「親切」は驚くほど体にいい!』 (デイビッド・ハミルトン著、飛鳥新社)

《輕鬆駕馭壓力》 (先覺出版)

《最強腦科學時間術》 (三采出版)

『ムダにならない勉強法』（樺澤紫苑著、サンマーク出版）

『脳を最適化すれば能力は2倍になる』（樺澤紫苑著、文響社）

《不用記憶的記憶術》（平安文化）

《高材生的讀書術》（人類智庫）

『精神科医が教えるぐっすり眠れる12の法則 日本で一番わかりやすい睡眠マニュアル』

（樺澤紫苑著、KINDLE電子書籍）

精準用腦

提升大腦效能、杜絕失誤的科學開光術！

作者：樺澤紫苑 ZION KABASAWA

翻譯：楊詠晴

楓書坊文化出版社

出版日：2018年5月18日

ISBN：9789863773702

EPUB製作： 博客來

EPUB製作日期：2018年6月