

成為黑馬：追求自我，成就卓越

撰文／陳佳敬

讀了才發現不喜歡自己的科系、好像做了很多事但畢業後仍不知道要做什麼……逐漸成為近年大學生們所關心的話題；而家長老師、產業界主管也普遍認為新鮮人學非所用，要再重新訓練才能將工作做好。調查大學生對工作的想像，多數學生提到工作不只是賺取薪水，「成就感」、「創造價值」更被現今學子們所看重。

在《黑馬思維：哈佛最推崇的人生計畫，教你成就更好的自己》這本書裡，學者 Todd Rose 和 Ogi Ogas 深入訪談了上百位各行各業的成功人士，歸納出令他們既快樂又成功的「黑馬思維」。事實上，Todd Rose 和 Ogi Ogas 兩人也是「黑馬」，現職為大學教授的兩位學者走的不是「從小成績優異→大學拿書卷獎、展露研究天份→攻讀碩博後進入大學任教」的路徑。Todd Rose 從小被診斷為過動兒，在師長眼中他是個唯恐天下不亂的問題學童，留校察看是家常便飯；Ogi Ogas 曾從四所大學五度休學，做不了朝九晚五的工作，一度靠開車賣二手書貼補家用。

書中的其他「黑馬」常常看似橫空出世，半路出家卻做得有聲有色。他們是怎麼辦到的？

答案是「微動力」。

相較於常見的動力，「微動力」特別指可能只是看起來不起眼的個人小癖好，像是熱衷於收納整理。這樣的人在過去多只在街坊巷弄流傳，如今著有《怦然心動的人生整理魔法》的近藤麻理惠女士以「整理諮詢顧問」為業，介紹如何收納居家雜物。不僅著作長踞全世界書榜多年，2019 年還在 Netflix 上有個人實境秀節目，幫助觀眾解決整理家裡的各種疑難雜症。

如何發現你的「微動力」？

作者提出一個稱之為意識自己情緒的「評判遊戲」，當在批評他人的同時，其實也洩漏了你的內心。



1. 最讓你看不順眼的，往往是你最在意的事

那些批評的聲音，是源自你有一套自己的標準與原則。因此當看到有人不符合這個標準，便自動產生「這樣那樣會更好」的念頭。因此善用對別人的直覺反應，能抽絲剝繭地找出你的微動力。

2. 回顧過去，最讓你感動與滿足的地方是什麼呢？

如果對阿華來說，教導別人新知、協助他人解決問題可以得到滿滿的成就感。那他當老師、或者是當業務，真的有很大的區別嗎？倫倫因為喜歡文字與閱讀而選了中文系，但她後來以婚禮攝影為業。對她來說，文字與照片都是在記錄，只是運用的工具不同罷了。

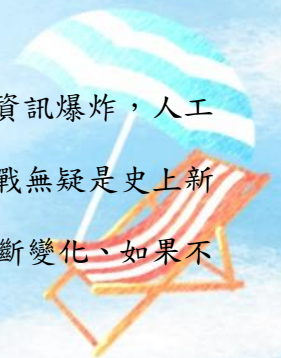
當以「微動力」的角度來看，那些不做本行的「逃兵」、突然轉換跑道的人，是不是不再那麼難理解？他們其實一直在追求能令自己滿足的核心感受，轉換跑道不過是換個環境生活，是換湯不換藥。

WOOP，實現夢想的魔法步驟

Gabriele Oettingen 為紐約大學及漢堡大學的心理學教授，撰寫超過一百篇以上的論文與書籍篇章，深入探討人們「思考未來」對認知、情緒以及行為的影響。她在著作《正向思考不是你想的那樣：讓你動力滿滿、務實逐夢的動機新科學》提出實現夢想的「WOOP 魔法」。WOOP 指的是四個明確具體的步驟，分別代表 Wish (願望)、Outcome (結果)、Obstacle (障礙)、Plan (計畫)。

夢想並不是光是正向思考就會實現，或一廂情願地認為如果真的是天命、那一定不會感到挫敗。逐夢路上遇到挫折和困難是正常不過的事，如何克服這些困難或避開障礙，是夢想能否實現的關鍵。因此 WOOP 以倒敘的方式，由未來回溯至現在，調整自己的生活方式、資源運用，讓能力在未來能與夢想愈來愈貼合。

不論是《黑馬思維》或《正向思考不是你想的那樣》，在這個快速轉變、資訊爆炸，人工智慧似乎又虎視眈眈準備隨時取代人力的世代，當前人們面對生涯、職涯的挑戰無疑是史上新高。數十年如一日、一輩子只做一份工作的時代已經過去了，取而代之的是不斷變化、如果不



改變就等著被淘汰的工作環境。

當外在世界如此動盪，或許更需要回到內心、傾聽自我的聲音。問問自己，「我的微動力是什麼呢？」

「並非靠追求卓越而實現自我，而是靠追求自我實現而成就卓越。」——《成為黑馬》

參考文獻

林力敏(譯)(2019)。黑馬思維：哈佛最推崇的人生計畫，教你成就更好的自己(原作者：Rose, & Ogas)。臺北市：先覺。

楊玉齡(譯)(2016)。正向思考不是你想的那樣：讓你動力滿滿、務實逐夢的動機新科學(原作者：Oettingen)。臺北市：天下文化。

