

## 「推出你的影響力」閱讀心得

「推出你的影響力」，斗大的七個字就這麼印在書籍的封面上，這句看是平凡的話語，卻有那麼一絲打進我心的感覺，促使我翻開書本，欲想知悉當中奧秘，知道它到底寫著什麼。隨著出社會的年歲累積，開始明白出社會後的生活，不像學生時期想像般那樣的美好，曾以為自己能隨心所欲的步上康莊大道，輕易做出很多改變，就像大學時期玩社團那樣，但事實卻是，順著現實的車龍徐徐前進，順應著現況。影響力？這詞好像隨著自己離開校園，已消散在我的生活中，早已不見蹤跡，我要怎麼發揮出自己的影響力？怎麼樣去影響別人？在我的生活中、我的工作中，以及現在遇到的所有問題中？希望能透過一些小改變和小設計，在生活中帶出某些小小的不一樣，甚至在我自己的心中，帶出新的變革，這就是我在閱讀本書之前的第一個期待。

古時有望梅止渴之典故，寫著曹操帶兵的故事，一群將士跋山涉水，他們所走的路程從來都沒有改變，但為什麼結果確是眾人越走越有力？曹操並沒有用什麼更有效率的方法，而是引導眾將士改變看事情的角度，角度的改變影響眾人的心境，也影響到他們行為的改變，得到正面的結果。同樣運用的道理也出現在朝三暮四的故事當中，主人給果子的數量從來都沒有變，但因為猴子主觀判斷上的錯亂，影響到牠倚靠經驗判斷的機制，成功減少了果子的成本。「推出你的影響

力」這本書裡就在講這樣的道理，或許人類沒有想像中的堅定，如若能堅定如一，那大概也成聖矣。可能我們就跟典故裡的猴子一樣，容易被表象所見影響，有好多事情，沒辦法深思熟慮，只能採取經驗法則來辦事，亦或是被表象感受所影響，有時也因為忙碌，導致無法專注，這就是人性的弱點。但在這樣看似無法改變的缺點上，卻有人用了些方法，指引出新的亮光出來，而這些事情就寫在這本書裡。令我印象最深刻的就是芝加哥的湖濱路的例子，彎曲的道路有車速過快的問題需要解決，執政者不是用高壓強迫和硬性規定，反而透過設計，和設計者對人性的了解，使事情得以解決，透過影響他人對自己經驗法則的判斷，導引人往目標前行。

其實在我自己的工作中也剛好運用到這樣的小技巧。書裡也講到思考角度的不一樣也能影響他人，例如醫生跟開刀的病人說，有九成的人手術成功，這樣得說法可比說有一成的人手術不成功，還來得能讓病人放心，一樣的事情，透過不同的表述，加點想法在裡面，反而卻帶出不一樣的結果。而在我工作的業務裡，我需要管理幾家單位，他們必須按法律規範的要點要求，符合內容規定事項，如若有缺失或者表現良好，則依照積點加減，有獎有懲。在職掌業務初期，我是這樣跟各單位的人溝通，明白的說：「你們現在被扣多少點...」之類的，但這樣的說法，卻沒能帶出他們的配合程度，有些人仍然覺得沒什麼，

不需要看重，可惜這樣的結果，並沒有發揮出積點制度的好處。所以，我稍微做了些改變，就如書裡寫的那樣，用另一個角度去述說事情，現在的我是這樣跟他們說：「你們還差多少點就要被懲處，而這個積點量差可能犯了怎麼樣的缺失就會達到…，會有怎樣的處罰要去面對…」，我修正後的說法，讓人感覺到急迫性，讓人感受到問題的嚴重性，從而影響他們帶出改變，更積極的參與在業務裡。而在積點的制度上我也採用了不同的方法，從朝三暮四的典故裡擲以借鏡，同樣加減積點的例子，從原來的加一減一，變成加二減二；從少扣少補，變成多扣多補，讓積點的數字流動起來，而這個改變也讓各單位的配合程度上升起來，明顯的數字變化讓他們更多重視業務上的問題，達到最核心的目的，如果這樣來看，我想我應該也算領略到些許皮毛，而在往後更多的業務上，或許也能找到更多方法，去做更棒的決策和規劃。

第二個收獲心得則是關於影響自己，影響別人容易，但影響自己卻難上加難。這世界最難影響的人，就是自己，這是我短短二十幾年人生中，所總結出來的結論，而我相信，這也是其他經歷大半輩子的人，所有的共同的想法。「做人生的選擇設計師」，這句看似夢幻的話，在我深讀本書後，卻又燃起了些許憧憬，或許我可以再次嘗試好好的管理我的生活，或是更有效率的使自己完成一些目標，用點決策方法

來影響我，使這句話應證在自己的生活裡。從小至今，我有太多次下定決心的時刻，那個時刻是多麼的榮耀、多麼的充滿期待，深深以為自己能持之以恆，並且親眼看見改變，但卻事與願違，我屢次敗於自己的惰性上，無法堅持到底，甚至有時只是三分鐘熱度。我知道，其實自己並沒有自己想像中的堅定，很明顯地，現有的方法無法幫助自己達成目的，所以我需要被推一把，不是別人來推我，而是自己想方法來推自己一把。減肥就是我至今遇到最困難的一件事情，這需要好大的毅力，才能讓自己拖著百餘公斤重的身形，奔跑在跑步機上、快步在操場中，每當跑出自己極限，身體發熱、肌肉痠痛、視線開始失焦、感覺時間開始變的緩慢，眼裡注視著時針，好希望趕緊快轉跑到每天所設的目標時間，好想停下步伐好好躺在床上休息，減肥真的好累，這種疲累上的煎熬，讓我更常敗在不想出門的懶惰中，搞的自己常常連跑步機都沒站上。

這本書啟發我、鼓勵我必須得再次嘗試突破自己，或許單靠「我得運動」的硬性想法，沒辦法讓我達到目的，我得想到其他方法，不再用強迫的方法督促自己，而是改用引導，引導自己去完成目標。這就是書裡寫到的推動力，作者列出了十二種推動力的例子，皆是在難以解決的事情上，透過其他條件、微不足道的小事情、些許獎勵，鼓勵或遏止他人的行為。我想減肥的信念時常被懶惰安逸的想法擊潰，

即使自己認為這種信念已足夠強大，但卻仍然在關鍵時刻失敗，倘若在那跨出門的關鍵時刻時，有什麼東西能提醒我、激勵我，或是能減少跑步運動帶來的斥力，這樣的話，肯定能讓我每一天都能更輕鬆的突破那一步。我現在是有些想法，也許可以讓我忽略跑步時的疲累和煎熬。每當做自己不喜歡的事情時總是度日如年，但是做自己喜歡的事或專注於某件事情時，反而卻能忘時而沉浸於此，所以倘若在跑步利用這個點，設計安排一下，可以背英文單字，或者聽一場 TED 演講，讓我的大腦專注在其他事情上，減少等待時間的煎熬感，身體跑身體的、大腦聽大腦的，時間仍然持續再走，但在感受上或許會舒服許多，值得我再去做出嘗試。在減肥上，上述的方法能夠治標，但卻無法治本，油脂出的去，但卻也不停的進來，我必須也得學習如何抵擋誘惑，抵擋讓自己發胖的誘惑。本書裡寫到幾個心理的防衛措施，給自己設底線，加強對自己大腦的提醒，不讓自己被主觀經驗欺騙，而做出沒法節制的事情。書裡以吃零食為例子，有些人的大腦在人進食時，會因視覺上的感受而影響他們的食慾，例如大包裝和小包裝的實驗，有些人會停不下動作不斷進食的原因，可能不是他們真得很餓，有生理上的需要，而是眼睛看見碗裡仍然有零食，就會忍不住的伸手抓一把，所以，若把包裝改成小包的，或是給自己設個定量，告訴自己這碗吃完就是吃完了，不能再吃了之類的，反而能有效達到提醒的目的，這

類方法已被研究證實確實有效，抵擋住誘惑，給自己設個心理底線，一定可以很好的使用在減肥過程中，甚至是其他問題上。

我還想到我有一個朋友，他現在在美國發展，他的家人省吃儉用、借錢貸款，讓他能有這樣的機會，朝著他的職棒夢想前進，而這個原因促進他的積極心，更加努力的在訓練上。他本來就是個很努力的人，不想辜負他人對自己的期待，奮發向上、追求完美，這樣的心態著實是讓人敬佩的。但若如此努力的心態，碰上心理的躁鬱傾向時，反而卻成為了他的痛苦，我的朋友力求完美，又有自己加添給自己的期待，這樣的壓力時常讓他處在崩潰邊緣。他會開始抱怨，開始否定自己以及身邊所有事情，認為自己很爛，也認為別人很糟，這樣控訴的聲音，根本就無法讓他專注在目標上，而當他發現自己離目標越來越遠，他的壓力就會越來越大，這樣的無限循環，使他困在原地，無法邁出步伐前進。他的大腦出了狀況，當沒有服用藥物時，負面的聲音就會在他腦裡無限放大，他自己也知道事實並非如此，但就是停不下那樣的想法，他被欺騙了，被自己的大腦和感覺經驗所騙，被一時心理的感受所網綁，他現在需要的不是一個更強的聲音，強逼自己專注下來，也不是一個更嚴格的訓練套餐，規定自己一定要達成，而是用其它的方法，讓他更自由的面對自己的挑戰。所以我在想，這本書裡所學的，或許也能用來幫助他，推他出這個無限輪迴的圈圈裡，提醒他的大腦，

事實並非他所感受的這樣，可以停下來看看其他值得讚美的，看看其他那使心情愉悅的，或是轉念看向別處，別老是向著那使自己有壓力的地方想，用點方法讓他在負面情緒中想起來，振作起來。我希望我能給予他幫助，希望能想到更合適的方法，幫助他度過現在如此煩躁的景況，而這樣的開始都是因為這本書而起。

看完這本書，發現此書的內容確實是可讓人有所收穫的，而且能收穫學習的還不少，大大超出我的預期。很多事情我們必須要更靈活的去思考、更自由的去設想、更有信心的去實踐，生活中有好多這樣的事情出現，當一條路被堵住了，我們大可不必像愚公移山般，執意用硬性的方法去做解決，並不是一定要把阻礙移除了，才能繼續走上後面的路程，或許我們可以繞路，亦或無路可繞時，我們也可以嘗試想想還有沒有比挖山更有效率的方法，跳脫框架，放下死板的方法、規定，這就是開始發揮影響的第一步。再來，我們得適時的轉換角度去思考，人腦有限，單方面的視角並不全面，也無法設想的完全。所有的決策和行動皆有一個受體，一個被動的人或者群體，嘗試站在他們的角度去思考問題，例如執政者站在人民角度去思想、想改變自己者站在客觀的角度去為「自己」這個人做思想，詢問他們的需要是什麼？他們的想法是什麼？他們面對什麼？看見什麼？而我要怎麼去改變他們，解決問題。這本書真的很有意思，給我很大的信心去面對「解

決問題」，或許很多事情根本不是無法解決，而是我們並沒有想到，並沒有全面且縝密的思考。先是轉換心態，預備一個隨時可以跳脫往常經驗的態度，再來換位思考，以需要者、使用者的角度去看事情、分析事情，最後實踐這個想法，讓這樣小小的改變，足以大大影響這個社會，亦或是自己。