

WMA 財富管理顧問課程

WMA (Wealth Management Advisor)

【運用邏輯架構與資訊分析，提供解決方案】

啓富達國際 管理團隊

<http://www.cfd.tw>

【文章分享】改變

資料來源：【網路文章】2010 / 06 / 08 文／蘇鵬元 商業周刊 第 1160 期

新年新氣象，二〇一〇年，你最想改變什麼？

農曆年前夕，《商業周刊》與一〇四人力銀行合作「台灣人，你想改變嗎？」網路問卷調查，結果出爐：**九四・三%的人認為自己需要改變！**

改變大調查出爐，台灣社會兩項發現

他們最想改變自己什麼？「不抱怨、正面思考」最多，占三六・一%，其次是「每週固定運動三次、減肥又健康」及「把語文學好，增加工作競爭力」。由此份問卷，我們發現二層意義：

發現一：想改變的都是小改變，反映當下社會氣氛是反求諸己，從個人最需要也最容易改變的事開始。

心理學家王浩威分析，多數人想改變的，都是個人思考、健身習慣等自身周邊最常被發現的項目，相較之下，「從現在起，勇敢完成一件十八歲時的夢想」、「做一件到七十歲想到都會笑的事」和「增加美好的性經驗」等夢想類改變，排名相對落後。

「多數人傾向保守型的改變，而非攻擊型的改變，顯示出集體心態比從前更保守。」王浩威分析。

不過，法鼓山聖嚴法師的傳人果東方丈說，保守另一個意義是先求穩，見機行事，而不是貿然行事，因緣成熟時則發大願心做利益大眾的事。「**真正的改變，是從修養自己開始，再用自己的行為去感動他人。**」

發現二：台灣人的人生轉折提早到三十歲。

在心理學上，一個人的改變，可分為提高外在競爭力的「攻擊型改變」，和培養內在條件的「防禦型改變」，而「轉攻為守，則被視為中年危機的分界，」王浩威分析。

我們再對問卷進行交叉分析後發現，三十一歲以上的族群傾向選擇「防禦型改變」，其中，「不抱怨」、「固定運動」和「有耐心」是他們最希望改變的三個選項。王浩威由此推估，此刻的台灣社會，「三十歲就出現轉折，回歸自我。」

王浩威進一步分析，台灣人的生涯規畫模式，經過三種演變。第一種稱為「**李登輝人生**」，也就是像李登輝一樣，每完成階段式目標，馬上朝著下階段目標邁進，所以假設三十歲的目標是成家，四十歲就要追求社會地位，五十歲、六十歲繼續下去。「人生就是一個從左下往右上成長的直線，不停的求進步，」「是台灣經濟起飛 時期的典型生涯規畫。」

第二種稱為「**失樂園人生**」。《失樂園》是日本作家渡邊淳一的暢銷小說，描述一個雜誌社總編輯，享有社會地位，卻在五十歲左右遭逢事業瓶頸，產生中年危機，最後導致外遇。

一九八〇到九〇年代的台灣社會，上班族普遍在五十歲左右面臨職場高原期，不上不下；原本直線向上成長的人生曲線，到了五十歲開始維持平盤、甚至反轉走下坡，就是此典型。

第三種則是台灣目前的狀態。美國知名心理醫師克利絲汀(Kenneth W. Christian)稱之為「**低成就趨勢**」(Underachievement)。

克利絲汀在其著作——《這輩子，只能這樣嗎？》(Your Own Worst Enemy)中提及，一九七〇年代所定義的「低成就」，普遍指學生在學習上的表現低於能力範圍；但到二十一世紀，

「低成就」現象已經擴大到 個人心理層面的自我設限，包含幾個特徵：容易放棄、猶豫不決、缺乏計畫和執行力、做事拖拉、凡事力求簡化、害怕失敗等。

也就是說，固然有九成四的人想改變，但大環境艱難，多數人最後可能仍無法改變。原因何在？

「**因為人既希望新現象出現，另一方面又捨不下舊有的環境，害怕改變，一變動就惶恐不安**」，法鼓山住持果東方丈說，「**唯有學習放下的勇氣和智慧，才可在瞬息萬變的時代裡成長、改變。**」

放下過去，雖是一念之間，卻也需要鍛鍊與時間。

根據心理學家研究，人類的改變過程包含五個階段：思考前期、思考期、準備期、行動期和維持期。

前兩個時期，個人仍停留在自我探索方向的階段、無法捨下舊有環境；中間兩個時期，在確認方向後開始行動，並得到改變後的初步結果；最後一個時期是要把改變內化，徹底放下。

遵循六心法，啟動改變連鎖反應

心法對了，才能改變。以下是綜合各方權威理論「三要三不」的改變六心法：

一、不要等時機。為什麼我們沒有辦法立即改變？這是因為我們以為，改變有特殊時機，在時機還沒到之前所做的都是多餘，但這想法大錯特錯。

心理學家艾瑞克森（Milton Erickson）曾經說過，人們接受心理治療，是因為他們想要改變，但他們只想用自己的方式改變。這種抗拒心態是最大障礙。所以改變人生的第一步，就是 不要等，如果一定要等到心情好的時候才來改變，一旦心情不好，生活又恢復和過去一樣。

或許你為了「不抱怨，正面思考」，找到了去年最紅的《不抱怨的世界》一書，並上網訂了一個紫手環，打算在紫手環到手以後，開始實行計畫。但是，在紫手環到手前，你還要繼續抱怨嗎？其實從這一刻起，你就可以運用手邊的工具，例如橡皮筋，充當手環，或是把銅板、小石頭放在口袋裡；當下，就是改變的開始。

二、行動不貪多。也許現在的你，不滿意你自己，所以特別規畫了一個三百六十度的大轉變，又要不抱怨，正面思考，還要把英文、日文學好，當然不能忘了每週運動三次.....。林林總總的目標一大串，卻忘了一天只有二十四小時，如果同時專注在太多事情上，一定分身乏術，失敗的機率自然提高。因此，不妨先專注在一件事情上，如同 CNEX 基金會執行長蔣顯斌所說：「只要有一口井，你的人生就不一樣了。」

此外，在掌握的範圍內慢慢的改變，循序漸進，才能從中適應新的技巧，觀察到具體的進步。親子書作家游乾桂說，改變不能執行的原因，常常是因為捨近求遠。「從身旁的事情去改變，」你才不會因為短期看不出成效而打退堂鼓。

三、不怕失敗。在改變的過程中，必然伴隨著許多挫折，但是換個角度看，如果沒有改變，哪來挫折？挫折就是你進步的依據，說明你正在改變。果東方丈提到，「做不到是正常的，只要我們有那份向上向善、改變調整的動力，踏出去，一點一滴，從零開始，先有出發，從一起步，才有未來的十到一百。」

「在台灣滿普遍的是不敢去嘗試，太在乎失敗，」王浩威說，怕嘗試以後失敗，所以放棄嘗試，「可是事實上失敗沒有那麼重要。」唯有勇敢迎向失敗，才可能嘗到成功的果實。

譬如蔡英文剛當民進黨主席時，曾經個人民調支持度由五成下滑到只剩三成，但蔡英文不放棄，終於贏得三次勝利，奠定自己的領袖地位。

四、要有耐心。一開始改變，你可能會手忙腳亂，甚至感覺狀況越來越糟，其實這些都是正常的現象。畢竟你正在拋棄過去的習慣，接觸新的事物，麻煩在所難免。多給自己一點時間，等「習慣成自然」，混亂的狀況都會隨時間漸漸趨於平穩，也正式宣告改變大功告成。

例如，為了快速改變身材，設計了一個「魔鬼式減肥法」，雖然可能很快達到理想的標準，但新的生活習慣若無法持久，很快又會復胖。其實在改變的過程中，最重要的不是速度，而是持續。

美國第十六任總統林肯（Abraham Lincoln）爲了成爲一名律師，常常徒步三之十英里到一個法院聽其他律師的辯護詞，回來後對著樹林和玉米田模仿他們的神態、手勢，最後終於靠著這項演說技能，進軍政界，留下有名的蓋茨堡演說。

果東方丈則說，他現在碰到任何變化，都能接受面對、正向思考，言語絕不衝擊人，其實，他剛進僧團時，習氣煩惱也很重，講話常被誤會在罵人；現在的樣貌，是花了十多年薰陶修煉來的。

五、要懂求助。或許你還在猶豫該不該改變，找個強而有力的靠山，這可以讓你改變的心更篤定。

例如找個夥伴一起改變，互相激勵。或是找到一個支持者，在你遭遇瓶頸時推一把。只有國小畢業的蔡秀英，從賣檳榔歐巴桑變身爲作家，就是在女兒的支持鼓勵下，熬過學習與放下的痛苦，浴火重生。

你也可以從閱讀下手。游乾桂說，書中一個人物的想法，可能是一個觸媒，讓你產生改變的動能。金曲獎最佳作詞人方文山，曾經在一次的訪問中提到，閱讀《野火集》讓他發現，寫文章不一定只能風花雪月，還可以以筆代劍、氣勢磅礴。

透過閱讀，可以找到效法的對象，這些對象都在對你說，只要去做，就可以做到。另外，在閱讀中可得到很多資訊，這些訊息可以更堅定你的意志，努力朝改變的方向邁進。

六、要有計畫。最後，改變需要規畫，如果你有一個完整的計畫，改變就更容易循序漸進，邁向成功。

一個好的計畫應該包括短期與長期的目標，針對這些目標，分階段訂定執行步驟，從簡單的事情開始，慢慢建立自己的信心，再挑戰困難的任務。量身訂做的計畫，可以讓你實踐起來更有效率。

二〇〇三年二月《美國今日報》(USA Today)報導，一個由美國斯克蘭頓大學(University of Scranton)進行的調查，他們在二〇〇二年詢問受訪者，發現有四五%的人會許下新年計畫。

在這些許下新年計畫的人中，研究員把他們分為兩類：一類是把新年的計畫寫下來，另一類人只是想一想，並沒有寫下新年計畫。一年後，那些沒有把目標寫下來的人，只有四%的人有了一些改變，相對的，把新年目標寫下來的人，有四六%改變了，成功的機率足足差了十倍。

有了計畫還不夠，寫下目標、時時拿起來看，你會更有改變的動力。

這些，你絕對做得到；因為改變之前，人人平等。如同美國總統歐巴馬(Barack Obama)所言：「**期待他人或等待未來，改變將永難實現。我們自己，就是我們等待的人；我們自己，就是我們尋找的改變。**」

(附註：文章取自網路流傳，若有侵權請來信必立即刪除。)

