

## #26 | 完美解法讓你善用時間，哈佛商學院最實用的STORIES整理術

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是Debbie

今天是一週一次的讀書會

LIKE: 講到讀書會

不知道大家會看到讀書會的title (標題)

大家不點進去了

DEBBIE: 不想點了

LIKE: 但是這明明就是一個非常有趣的東西

就是哎，這是一本書的精華

我們來討論

所以簡直就是你最有效的利用你的空閒時間

為什麼要講空閒時間呢？

因為我們今天要討論的這本書叫做 你怎麼過今天，就怎麼過今生

哈佛康乃爾教授都在用的STORIES時間整理術: 七個方法過更好的生活

這本書最主要是在講我們要怎麼善用我們除了工作跟睡覺之外的時間

其實就是我們最容易浪費掉的時間

只是我在看這個之前

我就會覺得說難道是他要給我一些時間焦慮嗎？

我們以前就是被教說工作

上學的時候

你要全神貫注地進去

然後把反正就是在那一段時間裡面

你要最壓縮自己什麼的

既然你再這麼高壓的時間做這些事情

你結束之後不就當然想要休息嗎？

我看這個書我就想

難道你是想要在我休息的時間在塞叫我做什麼？

我才不會浪費我的人生嗎？

你在滑IG的時候

會不會看到有些好像貌似激勵人心的一些quote (引文) 就說你可以死了之後再睡

我覺得這個有點蠻殘忍的

就像很多莫名其妙不知道誰誰誰來源的文章

一直說CEO有什麼4點半起來

再來又更早

3點半

再來2點半

我覺得你到底想要怎樣？  
我就是想要睡飽了之後再起來  
我只要能做好我的事情就好了  
同樣那句話  
我也覺得他有一點偏激  
因為人生這麼長  
你如果不好好休息的話  
你要怎麼樣在你比如說一天八個小時很高度壓力  
需要專注的時候做你該做的事情  
然後你之後你身體就會爆掉  
你就什麼事都做不了了  
我在讀這本書之前有一點點小小的焦慮  
覺得他想要逼死我  
他想要在我空閒的時間  
他還想要逼我  
但後來仔細看了之後  
其實他有做他的解釋  
他只是告訴你說你如果要真的拿你的閒暇時間去做什麼事的話  
可以稍微再給它加上一點點的意義  
跟讓它更有效率  
下班之後妳都在做什麼？妳老實說

DEBBIE: 就顧小孩啊！

LIKE: 顧完小孩之後？  
那是你的第二份工作

DEBBIE: 對對對

LIKE: 好。第二份工作做完之後呢？

DEBBIE: 那份下班之後  
我就開始狂滑手機到凌晨  
TikTok

LIKE: 你看抖音啊！

DEBBIE: 對對對

LIKE: 我覺得抖音它的演算法真的太強了！  
它的黏著度啊  
我覺得是大過IG

DEBBIE: 對

**LIKE: 大過YouTube**

YouTube只是贏在它時間比較長而已

可是你會跳來跳去

抖音是你沒有時間轉開

它就是直接下一個下一個

DEBBIE: 而且那一滑就是好幾個小時就過了

然後很快你就覺得啊？

where did time go (時間呢)？

**LIKE: 我聽到超級多人在跟我抱怨抖音**

然後我就想哇，太成功了

這間公司

只是它就是在不知不覺中掌控了我們的休閒活動

而且大家在提到這件事情的時候

都會一方面承認自己有在看

另外一方面又帶著有點羞愧的感覺

覺得自己看太久了

但我必須說

這就是科技公司為什麼可以這麼壯大

它就是用非常多的演算法

加上心理學要控制我們

那書裡面當然有提到說剛剛我們提到的像抖音啊

甚至是手機的遊戲APP還有很多的想要賣你東西的APP

它都是利用會讓人上癮的操作制約

叫做間接性變量獎勵

講直白一點

就是你不確定你每次會得到什麼

就有點像你去賭博

或者是你去玩吃角子老虎

你投錢幣進去嘛

投一個、兩個、三個

它都沒有掉錢出來

突然砰砰

我還有配音

掉了幾百個出來

你那時候就像你頭腦中毒一樣噴一堆多巴胺

之後呢每次投你都會

心裡就會想

我會得到嗎？

我會得到嗎？

你就上癮了

所以吃角子老虎的設計又被說它是電子嗎啡或是賭界的古柯鹼  
非常讓人容易上癮  
就是就像剛剛你講的那個抖音啊  
在滑的時候  
你只要看到有東西你覺得好笑  
有東西，哎，這個是你可能你會買的商品去介紹或是什麼  
只要有點中了你會喜歡的東西  
其實在你的頭腦裡面  
你是得到一些獎勵的  
所以那個獎勵就是不確定性嗎  
你可能滑十個  
有三個中  
因為這個不確定性  
所以你就會繼續一直看下去  
你的頭腦會假裝你有得到一些報償  
一些獎勵  
所以真的沒辦法  
你要麼你就是把手機放下  
你拿起來就很容易看  
就像買寶可夢卡  
你知道現在小朋友很喜歡寶可夢卡去抽卡  
它的樂趣在哪裡？  
是你可能買了好幾包  
裡面全部都是很普通的卡  
突然有一個什麼閃卡  
或是一個double rare  
triple rare  
大家頭腦就會一直記得說我去買那個卡  
我可以抽到一個這個  
但殊不知不知道是多少十中一的概念  
或者是甚至百中一的概念  
但我們人就是會沒辦法  
我們就是一個很可愛的動物  
我們就是會因此被這樣制約  
那知道這件事情之後呢  
先為身為人類  
就像動物一樣容易被控制  
我們就默哀個一秒鐘  
之後，我們就開始來講  
作者希望告訴我們  
用他的STORIES  
他每個STORIES是一個縮寫

怎麼樣利用這一長串的清單來幫助我們看一下我們現在工作之後  
放學之後

空間的時間到底在做什麼？

它裡面會說可以幫助我們人生成長

是不是跟PD

personal development有關？

還有找到一些生命意義

我想大家先不要這麼嚴重的去看它

很多東西都是一小格一小格

像紅磚一樣堆疊起來的

你要是想說我要做這件事情是為了我人生意義

你就多了

你可能直接就會放棄了

我們先從小小的步驟開始

好，那第一個我就先快速的講一下

**STORIES S**就是故事

**T** 蛻變transformation

**O**是離線出門

**R** relationship 人際關係

**I** 是 intensity 心流

**E** extraordinary 超凡體驗

最後的 **S** status and significance 你的地位跟自我價值

這些全部連在一起

變成一個**STORIES**

我個人是覺得太長了啦

通常不是什麼**LOVE** 四個嘛！

他的**STORIES** 七個沒有人記得

因為七個digits（數字）是人可以一般人記最多的

但最好我覺得還是三、四個

我不知道什麼埋怨這個

但是我就是覺得它很多

好 第一個**S story S**叫做故事

你的英雄故事

你的 **hero story**是什麼？

它這個東西可以想像成每個人這輩子

如果講說找生命意義

我覺得有一點點難懂

講電影好了

每個主角都會有他的英雄之旅

**Hero story**

魔戒的哈比人那個主角

他莫名得到了那個魔戒

他的英雄之旅就是他必須要去摧毀那個魔戒  
因為他怕被其他的人在用到  
再去蠱惑他的心智  
讓他摧毀他的世界  
但是呢，在摧毀那個魔戒的過程之中  
他有遇到非常多的事情  
障礙還有他的心魔  
他覺得哇，這個魔界很強  
跟很多的困難  
然後最後他完成了這個東西  
很多很多許許多多  
或是幾乎每一個有主角的電影都有這樣子的英雄之旅  
這個人生下來  
他必須要做什麼東西  
他就是得做這件事情  
對抗他心裡的什麼東西  
最後他克服了全部  
他理解的這個  
哈利波特啊  
千禧世代最紅的一個故事書  
哈利波特  
他 大家也知道他就是孤兒嗎？  
那他的英雄之旅是什麼？  
他必須要理解愛是什麼東西  
因為他媽媽就是因為用愛這個魔法讓他免於被佛地魔殺死  
之後，哈利波特因為他本身的不管是名氣也好  
什麼在學校裡面被人家嫉妒啊  
在社會裡面不被人家包容啊  
但是他又有看到其他愛他的人  
他怎麼從一個小孩長到一個成人之後  
可以去對抗佛地魔  
其實他生下來就是要對抗佛地魔的  
他的英雄之旅就是在對抗佛地魔的過程之中  
他了解了自已  
他知道了自己是誰  
所以hero story簡單的說  
就是讓我們知道我是誰  
讓我告訴你我是誰  
讓我在我做的事情裡面讓你看出來我是誰  
讓我忠於我自己  
因為當你不知道自己是誰的時候  
這個好像聽起來又很模糊了

但是你實際上去想想  
去體驗  
你可以先從我不是誰開始  
曾經有人問我說我喜歡什麼東西  
我不知道  
我講不出口  
因為我從來沒有去想過這個  
我喜歡什麼東西我都不知道了  
我怎麼回答你  
我是誰  
但我覺得你可以先從  
我是誰可以從外而內嗎  
你可以先從我不是誰  
我不喜歡什麼開始  
慢慢的往內縮往內縮  
你就可以慢慢知道你喜歡什麼  
那喜歡什麼可以是經驗  
可以是物質  
這些小小的東西形塑了你是誰  
所以我們不用急著去回答一個這麼大的問題  
我們從一個小小的東西開始  
這個作者把故事英雄故事放在第一個  
為什麼？  
因為他跟後面的所有的選擇  
你想要的體驗  
想做的事情都有關  
你當然不是去做一個不是你的東西吧？  
但有的時候就是你不試  
你不知道那不是  
你  
所以就算你去試了  
你覺得你不喜歡  
那不是你也沒有關係  
因為你之後你就可以知道  
那不是  
你  
他同時也形塑了你是誰  
第二個叫做蛻變  
蛻變  
你可以把它想成我剛剛講的  
你在做自己  
朝著理想中的自己的旅程中  
你遇到了事情  
你有成長了

你目標更明確了  
你原本不知道自己是誰  
你不想不知道自己想什麼  
在摸索的過程之中  
你慢慢的知道了  
所以逐漸地蛻變成自己  
我覺得這個有一點不好解釋  
但是聽起來這樣子又又挺合理的  
你在做一個新的事情的時候  
你體驗  
比如說妳敢玩那個身上綁了一個繩子  
從橋上跳下來

DEBBIE: 高空彈跳

LIKE: 或者是飛機跳下來妳敢嗎？

DEBBIE: 我不敢

LIKE: 我也不敢  
好，我原本以為妳可能敢  
那妳敢。。。。

DEBBIE: roller coaster 雲霄飛車

LIKE: 那個雲霄飛車  
我也不敢

DEBBIE: 我超愛

LIKE: 我完全不敢  
我只敢玩轉圈圈的  
我只要有那種上下高低差的  
我的心臟就會超級麻  
然後我就因為那個心臟很麻  
覺得非常害怕  
就是藉由這樣子的體驗  
我瞭解了我自己這麼怕這個東西  
我覺得很有趣  
我小學畢業旅行的時候  
我們不知道去哪一個樂園  
我被朋友騙上去的  
他說妳上來  
妳上來

這個沒什麼  
然後我就真的相信  
坐上那個雲霄飛車之後  
它就一直爬  
一直爬  
一直爬上去  
然後突然停住了  
然後我就說這是什麼？  
為什麼？  
為什麼下面這麼高？  
是什麼？  
然後可是妳已經在那雲霄飛車上面了  
然後它就停住了  
我就一直跟我朋友說  
它到底要不要掉下去？  
它是不是壞掉？  
因為我沒做過嗎！  
然後突然就sh下去  
我整個我連尖叫都叫不出來

DEBBIE: 來不及

**LIKE:** 我嘴巴要張開  
然後那一兩秒鐘  
我叫不出聲音來  
然後之後我就跟我媽講  
我媽帶我去收驚

DEBBIE: 我也有類似經驗  
日本的Universal (環球影城)  
它全程日文  
沒有翻譯

**LIKE:** 恩

DEBBIE: 所以其實你很多排遊樂設施你根本不知道在排甚麼？  
然後其實我很愛雲霄飛車  
可是我不敢做那種自由落體的東西  
然後我就排排排排到一個想說，哇，好多人在排隊  
那就試試看  
全程都日文嘛  
然後看很多那種電動化什麼什麼  
然後到最高以後突然間門打開

你就整個在那種幾層樓啊  
反正就是超高層樓

**LIKE:** 那會崩潰

DEBBIE: 這個我真的  
我真的覺得馬的，再也不來那種聽不懂語言的國家

**LIKE:** 妳下次妳下次先上網查一下這個長這個是什麼東西？

DEBBIE: 對 真的！

**LIKE:** 好了，這個可能跟我們我剛剛要講的體驗活動比較極端一點  
但比如說

你可以先從節奏快慢做起

有些人很喜歡節奏很快的東西

我覺得我就是

你要我就是是一個很慢的瑜伽

然後禪柔

那個機器在滑來滑去

感受自己身體的肌肉

我大概三分鐘之後

我就會開始覺得說，嗯，好啊，這個還要多久？

結束了沒有？

我可以知道我算是就算空間時間

我都我都算急性子了

可是這時候我也會問我自己說

其實妳明明這一兩個小時沒有排事情

妳為什麼還要急著？

這麼急呢？

然後我就會想，嗯，我就是在做那個很無聊的瑜伽的時候

我再自己做一些自我拷問的

我就說妳為什麼這麼急？

帶著愛跟我自己講

因為我以前的聲音是責備自己

DEBBIE: 嗯

**LIKE:** 就是我以前會想說

妳為什麼要這麼急？

妳到底在急什麼？

就連自我對話的時候

可是我覺得那個是可能別人從小對我的聲音

那不是我自己對我自己的聲音  
在做瑜伽的時候  
我，反正我就問我自己說  
為什麼我不喜歡這樣子的體驗？  
我為什麼不喜歡這麼慢？  
因為我重訓我就可以嘛  
重訓 咁用力 啊，七下下來，停好，很喘，休息再繼續  
忙到沒有時間思考  
我喜歡那個空掉的感覺  
可是瑜伽妳這手伸來伸去  
然後有些動作用到非常多  
我平常不常用的肌肉  
我覺得很痛苦  
妳要停在那裡  
我就問我自己為什麼？  
為什麼我要這樣整我自己？  
跟為什麼我一直想要很快速的把東西做完  
然後下一個？  
在根本就沒有下一個東西  
需要我做的時候  
會不會在我的重要的工作裡面  
我也是用這樣子的態度面對呢？  
但幸好是沒有  
我就是急  
那我一直想要藉由這樣子的體驗來更認識我自己  
不管你那個當下是喜歡還是不喜歡  
它都有個空間可以讓你去問你自己  
為什麼喜歡？  
喜歡的點是什麼？  
通常喜歡我們蠻好回答的  
不喜歡就是要在繼續問了  
我給自己的壓力有大到我連瑜伽我都要趕上別人的進度嗎？  
然後慢慢的  
這就是一個藉由你的體驗活動  
更認識自己  
可以在那個過程之中跟自己有一些  
不要帶著責備的對話  
因為那你已經就是這樣子了嗎？  
你在罵自己也沒有用啊！  
那說不定  
你可以因此看到自己的一些需求  
說不定你現在不喜歡

但當你發現你可以慢下來的時候  
你慢下來  
也不會有不好的事情發生的時候  
你就可以慢下來了  
說不定沒辦法慢下來  
是你某方面帶著一個小傷口的反應  
可能以前曾經因為慢被人家催  
或者是你連結到慢動作慢就等於事情做不好  
但其實他並沒有什麼道理啊  
慢不等於不好  
這是我自己自身的經歷  
藉由一個  
做一個活動  
做一件事情  
裡面你得到的感覺  
體驗讓你逐漸知道你要什麼  
這蠻關鍵的  
那第三個就是STORIES的O  
叫你離線出門offline outside  
大家都知道  
去出去大自然看山看海的  
可以對你的身體  
降你的壓力  
降你的血壓  
降你的心率  
我覺得最重要的反而是offline  
你的手機  
我們必須要把它關到飛航模式  
或者是把它放到你暫時摸不到的地方  
因為我們知道我們就是一個很容易被制約  
很容易上癮的動物  
有的時候  
就算你不想  
你就是被你的手機控制了  
人家傳過來訊息  
你就是非得要看  
或者是人家明明就是下班時間或者是週末的時候有工作相關的東西傳過來  
你就會看  
我其實下班時間跟週末  
我還是會傳訊息跟員工講  
可是我只是丟給他  
我是怕忘記

他們不需要馬上回答給我  
其實你你不要覺得你一天24小時  
一個禮拜七天全部都在工作  
馬上回主管是健康的  
他也甚至沒有辦法表示  
你這個人非常有責任感  
要是我  
我會希望我的員工其實真的是有在照顧自己的身心健康  
因為很現實的我們就是必須要休息  
而且不是只是身體休息  
我們的頭腦需要休息  
不然我也不相信  
接下來可以在週一到週五該工作的時間表現出合理的這個performance（表現）  
所以練習關機很重要  
出門有些人喜歡出門  
有些人不喜歡出門  
我覺得就看你自己  
那你真的不喜歡出門的  
你也可以體驗看看啊  
你就可以知道自己為什麼不喜歡出門  
但通常不愛出門的人都非常知道自己為什麼不想出門啦  
那我覺得我是因為懶  
昨天我跟一群朋友帶著一堆小朋友去坪林  
我在開車過程之中  
我就想，哇，坪林  
我真的是再開快一點點  
衝出去就到宜蘭了  
從臺北過去  
就想說，哎，我不知道  
它在新北市的邊邊  
總之開到那邊開開過去的路上  
我就覺得怎麼那麼遠！  
很煩躁這樣子  
因為我那時候已經快要來不及了  
我知道我  
我非常怕遲到  
我只要覺得我快要遲到  
我整個人就會焦慮起來  
然後我就一直深呼吸  
怕遲到是妳媽怕遲到不是妳怕遲到  
我這樣子跟我自己講  
然後之後我就慢慢好了

快要到那邊的時候呢  
有一個橋  
橋旁邊有非常多的大樹，大樹，然後在河的旁邊  
我看到上面一堆白色的東西  
一堆露絲啊  
白鷺絲  
黃頭鷺斯全部都在那個樹上面  
然後那一刻讓我整個忘記我剛剛快要遲到的焦慮  
就哇，怎麼會有這種場景塞滿了鳥  
那當然因為我們那個集合地點就在那裡  
我們確實也是遲到了  
大家都已經到那邊  
但是至少沒有跟不上  
因為接下來我們要去走進去山裡面看螢火蟲  
其實一年四季基本上幾乎都有螢火蟲  
只是不同種的螢火蟲  
現在是黑翅螢  
呃，大家四、五月常見的像是黃綠螢啊  
然後我們現在  
我們昨天看的是黑翅螢  
六到八月又有常見的螢火蟲  
比如說端黑螢  
臺灣窗螢  
十到十二月也有螢火蟲  
山窗螢  
雪螢  
所以只要你真的很想看  
基本上就是就冬天沒有其他你都看的到螢火蟲  
不同的地點啊  
我不知道為什麼螢火蟲是重點  
但我就是喜歡看螢火蟲  
昨天去看螢火蟲  
那時候大概快要六點多吧  
我們快要接近七點  
我們走進去那個山裡  
完全沒有開任何的光哦  
手機也就算要也是先把那個熒熒幕先關到最暗  
因為手機是藍光嗎  
藍光對於螢火蟲來講  
可能是一個威脅的信號  
再來，他那個螢火蟲的冷光是蠻微弱的  
你手機一開人家什麼什麼什麼什麼光也都看不到

它就是一個光害  
所以在那個環境下的體驗對我來講超特別  
它又是大自然  
它又是離線狀態  
它又是一個很少有的體驗  
在快要天黑的時候走進山裡之後等到天全黑  
大概七點的時候  
螢火蟲開始從對岸整個這樣子開始發光發光發光幾百個往你這邊慢慢地飛過來  
手機完全拍不太清楚  
影片還可以手機的影片可以拍到  
然後我就覺得  
哇，這就是這就是大自然  
哎，你，你為什麼需要在這裡？  
因為我們平常我們現在在的房間  
我們現在在做在交通工具裡面看的都是一個非常人工的東西  
你需要一些新的刺激  
你需要讓你知道說這個世界還很大  
然後大自然很奧妙！  
你還是個可愛的動物  
你，你喜歡這個東西  
然後人的瞳孔很厲害  
你要是覺得哇，你那個螢火蟲的光沒有非常的明顯的話  
你可以在黑暗中試著閉著眼睛10秒鐘  
數個10秒  
然後再張開  
讓你的瞳孔重新適應之後  
螢火蟲的光有看的更清楚了  
你說你一天  
一個禮拜好了  
你哪有機會叫你比10秒鐘調整自己的瞳孔？  
沒有！  
然後你也  
這個城市就看不到螢火蟲啊  
然後看到的螢火蟲  
牠會有些會飛過來  
停在你的手上  
我覺得那些對我來講都是神奇的時刻  
更不用說我是帶著我兒子去體驗這些東西的  
他很開心！  
他很開心  
很開心看到螢火蟲  
然後他還會看螢火蟲

問牠說這是公的還是母的？

因為前面有教他嘛

就是看他腹部

兩條線是公的

那一條線是母的

他就會說這隻是公的

然後他很開心的講

那時候那個瞬間

你有什麼煩惱

你根本就不會去想到了

你當下就是天哪有螢火蟲

大自然震攝了你

然後孩子們在尖叫

很開心

我覺得這種moment (時光) 真的是有錢都很難買的到的

就是我也不是在這邊要跟大家說要去看螢火蟲

它對我來講

它就是一個一個體驗

後面有一個體驗叫做超凡

我就可以直接先跳這個

因為我覺得他有連結

超凡體驗

昨天看螢火蟲的經驗

對我來講就是一種超凡的體驗

因為你不會記得你三餐吃什麼

我問你上個禮拜天你吃什麼？

你不會記得

可是我會記得我去看了螢火蟲

我還有照片

之後，我甚至我還可以拿出來跟我的兒子討論說我們看我們就看到螢火蟲

然後那時候他發現什麼？

他對什麼東西很興奮？

它多了一個情感的連結在那邊

那記憶力這種事情嗎

就是又回到大腦了

你只要把什麼事情多加了幾個連結

你就會特別容易記住

印象深刻

因為你的大腦記憶的方式就是神經跟神經之間傳來傳去連結嘛

你又再加上了一層情感

再加上了一個感想

你那連結那麼多

你自然而然就會把它記的很清楚  
那這個超凡體驗可以在  
我們很累的時候  
心很累的時候  
突然想到那螢火蟲  
你整個人的感覺又會不一樣  
我覺得這些moment (時光) 是要被我們存下來  
之後拿出來翻閱用的  
只是呢  
就會有一些不浪漫的大人  
我朋友老公  
他跟我們全部的人說  
其實我有飛蚊症  
我每天都再看螢火蟲  
然後我們就不理他  
我們就叫他去開車  
這種這種吼就是你知道這種一個一個群體裡面總會有一兩個這種  
習慣就好  
好，再來就是連接到人際關係  
第四個我們親朋好友啊  
你的你的附近所有的人都可以讓你快樂  
除了剛剛那位那位兄弟之外  
我們就知道  
真的昨天就是跟一群從小到大的朋友帶著小朋友出去  
其實路上也沒有講什麼話  
就是在抱怨怎麼這麼黑  
我快要跌下去之類  
或是大家就在管自己的小孩  
但其實一群人出去  
那個除了自己的體驗之外  
還有那個群體的體驗之後也可以拿來講  
然後之後再製造說我們會一直在一起出去  
感情就長時間的  
淡淡的覺得我們至少這輩子都會是都會是好朋友  
我覺得還不錯  
我不知道大家是不是都有這樣子的朋友  
有研究說  
成人啊  
你只要有真的一兩個知心的朋友就很多了  
所以如果你沒有那一兩個  
現在都不遲  
慢慢培養嘛朋友的關係

有些人對朋友就是一定要非常的很深厚的友誼  
有些人就是你知道淡淡的萍水相逢  
這樣子也是朋友  
總之他會是在你需要的時候支持你  
有個人聊聊總是好的  
畢竟大家知道孤獨的風險嗎？  
老了之後  
要是你很孤獨的話  
你很容易得心血管疾病  
死亡風險會提高  
這就是非常現實的去交朋友  
不然容易早死  
再來第五個intensity (心流)  
他最主要講的是心流  
心流這件事情呢  
被非常多人廣泛的去討論過  
YouTube上面有很多相關的影片  
我不知道  
大家對於心流了解到哪裡  
但心流的特徵有四個：就是自動運轉  
時間流逝  
不覺它物跟感到愉悅  
自動運轉就是你完全不是用想的了  
你就可以直接身體就把這件事情做出來  
比如說你打網球的時候  
你已經很會打網球了  
你也打了很久的網球  
因為你非常專注  
看到那個球你身體動作就出現了  
這個是一個狀態  
然後你打很久你都不知道過了多少時間了  
比如說你在練習的時候  
你不知道打了一百個球了  
兩百個球了  
你也看不到其他的東西  
你不會覺得餓  
不會覺得渴  
不會覺得哦  
後面有一隻鳥飛過去  
最後打完球了  
你覺得很滿足你很開心  
你覺得嗯

你好好的運動了  
它是這就解釋了一個心流的狀態  
它不一定要運動  
它也可以像我最近感受到心流  
應該是我寫了一個稿  
那花了一個半小時  
這一個半小時裡面  
我沒有在看LINE  
沒有在管其他人在跟我講任何的東西  
我就是寫打字打字打字  
然後找找資料打字打字打字一個半小時  
真的對我來講  
像可能10分鐘一樣  
寫完稿之後  
我覺得非常開心  
因為我終於又要開始回去拍YouTube影片了  
這個心流的狀態會讓我更想要下次再做這件事情  
那這個心流的狀態是可以練習的  
你可以有意識地常常體驗到那個狀態  
那你這樣子的狀態多了  
你把它放在工作上  
你當然會覺得你會越來越好啊  
你要在某個程度上可以發揮自己的身體或是腦力的一些極限  
挑戰有難度  
它不會到非常簡單  
但是你又可以得到回報  
而且有樂趣的事情  
所以你在那個當下你會感受到自己好像吃了什麼特殊的藥  
一樣你有沒有看過Bradley Cooper有演一個那個藍色藥丸？

DEBBIE: 恩

LIKE: 吃進去之後變超聰明的  
很敏銳  
各種  
那就是進入心流的境界  
但它的重點就是進入那個狀態之後  
你會打從心底產生幸福感  
內心也覺得平靜  
我想當你把你該做的事情做完之後  
焦慮減低了  
當然內心會平靜  
而且我覺得除了你可以有一個自我實現的感覺之外

你還多了一份成就感  
就覺得，哎，我做的到  
當然我們就是還是要插撥  
為什麼呢？  
因為大腦會分泌多巴胺跟血清素  
讓你覺得你現在非常的好  
就是它就是這麼不浪漫  
但是你好好的去體會一下心流  
不管在工作上或者是你的閒暇的時間  
我覺得這個就會不管你做什麼  
你都不會覺得你在浪費時間  
為什麼呢？因為你在做浪費時間的事情的時候  
是不可能有心流狀態的  
你把它倒過來想  
你在看劇  
你在滑手機的時候  
怎麼可能會有什麼心流？  
你根本就沒有辦法專心  
你很專心的在看戲劇電影的時候你也不會得到心流的狀態  
除非除非是那個系是你演的  
總之我可以覺得把它倒過來想  
如果做這件事情  
你沒有辦法得到心流狀態的話  
你沒有在哪  
你無法在那裡面精進自己  
或許對你來講就是一種浪費時間  
但我這邊呢還是要說不要把自己逼得太緊  
你不需要每天都心流  
你也不需要你空閒的時間要心流  
你也不需要你空閒的時間就不能追劇躺在那邊不知道要幹嘛  
這都沒有關係  
因為這就是你休息的狀態  
不要連在休息的時候都來逼自己  
好第六個  
超凡的體驗剛剛有提到了  
看螢火蟲這件事情  
對我是超凡的體驗  
因為它就是像它就是不像我們每天嘛每天要做的這些這些事情  
但作者裡面有提到一個東西呢  
要叫你稍微的注意一下就是要記得記憶的我和體驗的我有什麼不一樣  
記憶的我就是我剛剛講的一些高光時刻  
我看到螢火蟲的那個開心的時候

聽到小孩子的尖叫  
螢火蟲停在身上  
這些都是哦高光時刻  
但體驗中的我其實也包括了那個地因為濕濕的  
然後我就很怕滑倒  
然後又很黑  
其實不是非常好走  
這個可能不是非常好的嗎？  
但是你在規劃自己的體驗的時候  
你要確定那個體驗的我  
你是可以承受的  
我很想要當然挑戰一下  
你知道高空跳傘嗎  
但問題是我知道體驗的我承受不了這這個東西  
所以我就不會去做這件事情  
這兩個記憶的我跟體驗的我就左右了我們對於這整個活動的印象  
所以你可以照這個想法去設計一下  
你就可以找出來你做什麼東西會讓你真的很印象深刻  
好，最後一個地位跟重要性  
當然大家不會說我做什麼事情是為了要讓我很有地位的或什麼  
你可以把它簡單地想成  
其實作者是在鼓勵你去給予！  
給予愛  
給予你的時間  
給予一些幫助  
你會覺得你更重要  
他不是要你地位提升  
好像是你要去當國王啊  
皇后之類的  
不是  
只是讓你覺得你被需要了  
你可以做到  
你可以幫助到這些人  
你心裡會得到一些滿足  
哇，我花了好久的時間講完這七個  
但是這樣你就不用看這本書啦  
是不是啊！  
我幫你省了  
可能看這本書的兩個半小時的時間  
你看你剩下的空間  
你可以去躺著

DEBBIE: 我覺得像現代人離線這一段可能是最困難的

因為現在手機或者是電腦這麼隨身  
那像妳這麼忙碌  
不管是跟小孩互動或者是親近大自然  
還有妳學網球跟音樂  
我覺得妳真的超棒的  
妳如何真的mentally (精神上) 告訴自己說我現在就是要離開手機？  
妳要離線  
因為連我我不是任何的老闆  
我只是一般一般平民老百姓  
我都覺得每一個APP的右上角不是都會有數字嗎？  
我那個一定要逼迫自己說我那個數字  
不可以存在那裡  
所以我constantly (時時刻刻) 在check (查看) 我的手機  
根本沒有什麼重要訊息  
我也會看

**LIKE:** 我覺得妳這個已經有點焦慮在裡面了  
妳會覺得妳不看  
就會有不好的事情發生  
所以我要妳先跟自己說不看不會怎樣  
然後這是心理上的  
實際上的妳也要讓自己安排成妳真的可以稍微不在  
比如說妳把妳小孩送去學校了  
那妳不看手機  
妳小孩有學校照顧  
他會很好  
妳可以跟自己講這一點  
如果妳當然妳把小孩丟在旁邊  
妳有有人要跟妳溝通  
沒辦法的話那就不行嗎！  
工作上來講  
已經組織化了每個人有自己需要做的事情  
上面又有主管  
就妳必須要把事情安排成妳這是妳一定要做的事情  
妳必須要把妳的事情安排成妳就是可以有不看手機的時間  
也不會有壞的事情發生  
久了之後  
妳就會覺得，哦，真的是沒關係啊  
我有看著我媽不太能出國  
所以我特別的小心在公司的組織跟工作的安排上面  
員工  
其實每個人都很有能力

他們都知道自己該做什麼事情  
我們只要就是確定在這個步驟上面就好了  
執行都可以啊  
如果說今天有個公司老闆都不能離開的話我覺得那很危險哎  
如果今天真的老闆就被車撞了昏迷了  
那你公司不就不行了嗎？  
這個東西需要妳實際安排之後  
心理層面妳需要去練習說妳真的可以這個時間就是不看手機  
也不會有什麼不好的事情發生  
妳可以慢慢的從30分鐘到一個小時啊  
妳不用一次就哇，今天都不要都不接手機  
不用  
其實蠻容易的  
不是嗎？  
比如說八點之後不要看手機應該不會怎樣吧？  
是妳自己想看吧？

DEBBIE: 真的  
因為平常  
像我睡覺  
因為我很淺眠  
我只要聽到震動  
我也會起來把那個數字關掉

**LIKE:** 那妳為什麼不關飛航就好？  
它絕對不會震動！  
那就是心魔

DEBBIE: 心魔  
真的

**LIKE:** 妳就是今天睡前把手機關飛航模式配兩顆飛航模式妳就去睡了

DEBBIE: 哎，這讓我想到帶小孩哎  
其實手機就等於小孩  
有時候真的媽媽會告訴自己說我帶小孩是right way  
小孩只有我帶的對  
只有我帶的好  
有時候我覺得真的媽媽要告訴自己說小孩交給別人是沒有關係的

**LIKE:** 對  
小孩交給別人沒有關係  
所以妳關手機也沒有關係

就是很多執著妳要放下

DEBBIE: 執著真的

LIKE: 嗯，有的時候看手機只是心理安慰

你很多事情你沒有辦法

就是在手機上面完成

然後讓你不要焦慮

比如說你有一個作業

有一個東西

一定要趕完

明天要交

你就去做那件事情

而不是你去看手機

看手機幫不了減少你要交作業

交稿的焦慮

你應該做的事情是直接去源頭

把這件事情做完

這就是這本書你怎麼過今天就怎麼過今生

包含我的一些小感想

不知道你今天聽完這一集有想去做瑜伽還是看螢火蟲呢？

如果聽完這個有讓你想要去體驗一些什麼事情的衝動的話

我就會覺得很開心

那今天就這樣啦

歡迎到YouTube 或 PODCAST留言跟我分享

你們想聽的事

謝謝收聽理科PD

喜歡的朋友們幫我到APPLE PODCAST留言

加按5顆星

理科PD

我們下次見