

#34 | 在人生的高峰與低谷，傾聽自己避免迷失方向

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

書名叫做記得你是誰

哈佛的最後一堂課

LIKE: 其實它是來自於哈佛商學院一個傳統

每個教授會在最後一堂課講自己的人生故事怎麼開始的

從小的生活背景到他現在的領悟

作為給學生的告別禮物

這本書裡面有非常多故事

一個故事一個章節

那我們就挑幾個特別有趣的來講

第一個故事是講一個叫做Jai Jaikumar教授的故事

他說他1966年的時候跟他的好朋友一起去爬喜馬拉雅山

但因為沒有抓好時間下山

遇到了山難

兩個人走到一個延伸出來

像懸崖的地方

上面有蓋著雪

走上去的時候它就斷掉

你就可以想像有多可怕

從幾百公尺的地方失足

這時候兩個人就往旁邊一跳Jai Jaikumar

教授得了重傷

但是另外一個好友就不幸罹難了

重傷的過程之中

他遇到了跟他甚至語言沒有辦法溝通的婦人

把他背下山

背了他走了三天

互相不認識

語言不通

但是這個婦人還是這樣子照顧他

最後他得救了

在這一個過程之中

應該是有非常多的啟發

無緣無故被人家救助

他覺得他得救非常的幸運

他想要把這些幸運散播給人家

他所講的就是成功來自於幸運
也帶來義務
當然他不是要抹滅說中間的過程之中會不努力了
沒有
但是這麼多人都是很努力的狀況之下
就是差那麼一點點幸運
因為同時遇到山難
他幸運地活下來了
但是他朋友罹難了
有的時候你就會知道人生真的沒有辦法控制什麼事情要發生不發生
不管你練了再怎麼強壯身體再怎麼好
你遇到懸崖要斷掉的時候
你不管是誰都沒有辦法
所以他就期許自己跟這些學生
成功來自於幸運
也帶來造福他人的義務
他相信
這些哈佛商學院的學生
大部份之後會有非常耀眼的工作啊
或者是擁有各式各樣的成功
不知道大家有沒有想過剛畢業的那時候的自己跟現在差了多少？
如果這些學生能記住教授跟他講的這些話的時候
有一天他到了一個很高的職位
他還能記得他是從哪裡來的
他還能記得我的成功包含著幸運
所以想要把幸運也分享給其他人
幫助更多人
這個我看了蠻有感
2011年到現在我已經離開學校12年了
這12年遇過大大小小的各種事情
這就可以接到另外一個教授講的故事
他最主要在講人生無常
計畫不如預期的狀況之下我們要怎麼樣還可以穩住前進
我相信90%的人畢業的時候想做的事情跟為自己訂下的目標
夢想可能過了十年之後都會變了一個樣子
還有我們在做事情的時候
對我來講永遠都會有沒有期待的事情
你就突然發生了
然後就轉了一個方向
以前我會覺得我的天哪世界要毀滅了
為什麼我全部已經準備了這麼周全了
但還是事與願違呢？

可是久而久之
我發現無常對我來講才是常態的時候
我慢慢真的能接受
我要往東走
可能就會往西的時候
我的狀態又不一样了
我接受就算不如預期
我還是要想辦法
前進
試各種不同的方式
找不同的人
因為每個人其實在遇到困難
在遇到挫折的時候
不就是不如預期嘛
但當我們有這些情緒的時候
我們怎麼跟自己講的？
怎麼鼓勵自己的？
怎麼用這個視角看這件事情的？
其實就是我們超幾集都有提到的事情啊
其中一個包含非理性想法
事情不如預期狀況之下就是不好的
它是其中一個非理性的信念嗎
這就是自己帶來的偏見
但當我能真的相信這是一個偏見的時候
事情本來就不可能照你想要發生的發生的時候
我們能做的就是想辦法去準備
還有處理自己的情緒
因為我相信人在很憤怒的時候想要去拼命啊
就想要我不管了
我什麼都不管
我不要了
不做了
可是這樣子不就是沒有辦法朝目標繼續前進嗎？
其中也會有說因為資訊不足
你知道得永遠不夠多嗎
就像大家想要去預測未來的股市
這麼多的專家學者用這麼多的數據模型想要預測
可是真的能預測精準的又有幾個人呢？
那在預測不精準的狀況之下
難道這些從事金融人就不繼續做了嗎？
更何況他們是商學院的人
他們心臟要更大顆

才可以去處理這些東西
2009年發生Subprime
次貸風暴
是我大學畢業的那一年
整個經濟大蕭條
這時候2009年畢業生大家要找工作
全部傻眼
雖然我們都覺得啊
怎麼這麼不公平？
怎麼不是在黃金年代出生的
或者是黃金年代畢業的？
但大家抱怨完之後還說啊
繼續丟履歷吧這樣
當然工程系的沒有傻眼
因為就是還是很缺
可是其他系包含商學院的
都覺得怎麼會這樣？
怎麼我一畢業就發生經濟大蕭條
大裁員
金融業房地產公司倒閉什麼的連鎖反應
我記得花旗銀行股票一直跌一直跌
跌到好像剩下兩塊五
在那裡面工作的人
還有高階主管
必須心臟要很強壯的想出策略
怎麼去救援自己的銀行
花旗銀行很大
那時候對我來講
花旗銀行可能接近於倒閉
那是不是幾乎每一個中小型的銀行就會倒光了？
其實最終還是情緒處理能力
危機處理的能力要非常的強。這個東西是我相信可以訓練的，畢竟那些人可以做到這麼高的
職位也不是一般人啦
都是身經百戰
沒有再害怕的
我看到的是他們的無懼
其他人會覺得哇，怎麼辦？
但是這些那時候在處理是我眼中的大人
不管是不是用什麼關說的還是什麼
但是他們找到了讓花旗銀行可以繼續下去的方法
現在股票40幾塊
如果那時候兩塊五買的話真的漲很多

但是那個時候敢買的人有幾個？
一般大家的心態
一定會喔
股票牛市的時候就買了就會漲嘛
跟著大盤
可是熊市的時候
反而是你去尋找到第一家股票的時候
同樣的人生在面臨困境的時候
你會怎麼看自己呢？
你是覺得你是一檔很有潛力被低估的股票
你投資自己嗎？
還是你會跟著覺得哦，我現在好像不是非常好
我也不敢投資自己
讓自己再繼續前進
我也有很多低潮過起起伏伏上上下下
但每一次的上每一次的夏都讓我更覺得說人生就是這樣子嘛
有時候覺得蠻好玩的
這本書裡面一直告訴你的是要記得你是誰
在高的狀態的時候不要迷失自己
但同時他也暗示了後半段
那你在低潮的時候呢？
你怎麼看待自己？
他裡面提到一個例子
參加畢業之後的同學會
你的心態不可以是你要去參加之後同學會的心態
其實很多人在同學會裡面
他注重就是比一些你有沒有精彩的履歷
你成立了多少公司？
賣了多少公司？
你做到這個大型企業的哪一個職位了
你賺了多少錢？
你在同學會的短短的那個幾小時裡面
你能比得不就是這些東西嘛
那比較是人之常情
但他告誡
對於自己幫自己設定目標
當自己人生在前進的時候
要避免進去同學會的那個狀態
你的人生不是要比那些表面的成就的
不是要比妳到底賺了多少錢的
而是你有沒有真正看到自己想要的目標
你有沒有正在執行正在往那個地方前進？

而不是掉入了比較的陷阱裡

我畢業之後

我其實沒什麼機會去參加同學會

現在就遠遠地會稍微看一下社交軟體說，哦，大家都生小孩啦

過得還不錯

DEBBIE: 我的經驗

回臺灣以後我就去參加過那麼一次

我一去的時候

每一個同學都一定問我說妳如果在國外過這麼好

妳為什麼要回臺灣？

然後其實當下我就覺得我來這邊不是讓你們酸我的

我是來

真的想要跟大家say hi

我沒有任何比較的心態

可是一坐下來

好多人就這樣開始拋箭

問我說妳為什麼要回臺灣啊？

我當時的個性啦

真的不會敢去反駁

我只會乖乖地回答說

我為什麼要回臺灣？

LIKE: 為什麼一定要在國外混得不好才要回臺灣呢？

這是大家奇怪的想法吧

我說你們那一班的同學

我在國外混得很好啊

但我為什麼要回臺灣？

我有我自己的理由啊

我想他們可能不是真的有惡意

而是他們對國外的生活有很多的憧憬

就像最近工作之後認識的朋友都跟我說

他們以為ABC都很有錢！

喔，我就覺得啊？

怎麼會呢？

他們不過就是美國人啊

他們就只是在美國出生

長大的人跟他有沒有錢沒有關係啊

最有錢的是國際學生

好嗎？

國際學生如果讀公立學校

他的學費是當地學生的至少兩倍

ABC會有錢的這個迷思我不知道是哪裡來的

如果大家容易誤會的話
我不是要比誰有錢
只是我聽到的時候我就覺得很荒謬
但是我就是偷偷的聽你現在我也沒有要講什麼

DEBBIE: 可是真的
我覺得同學會真的是一個陷阱
聽我公公啊
或者是我爸爸
他們還是會去參加國中以上的同學會
真的哎
大家都是在可能拉攏一些關係

LIKE: 就是人之常情啦
就算他沒有想要拉關係好了
大家還是會比較說哦
我們同一期的
那你做到哪裡了？
你小孩讀什麼學校啊？
小孩有什麼成就啊？
那你有什麼成就？
之後一定會反過來看說他走到這了
那我呢？
我就算不參加同學或在低潮的時候
我也會想說
我那時候如果好好的跟我的同學一起讀完博士班
可能我現在也跟他一樣
我是一個副教授了
我甚至有同學拿到終身職了教授
我也有同期的同學
現在已經是心臟專科的醫生
我當初要是一樣跟他去考MCAT去實習當醫生
我現在也是醫生了
可是它從來就不是我的目標啊
你看到他們現在一個當教授
一個當醫生覺得喔
做得非常好
他做的好歸好
那是他的事
如果這件事情不是你的目標
不是你的熱忱的話
你如果硬去追求
就算你做了教授

做了醫生
你也不會開心
就是還是要回過頭來看自己真正想要的目標是什麼？
你想要的生活是什麼？
其實我讀的那些科系啊
你說Molecular neurobiology 分子細胞生物學跟Biomedical engineering 生物學工程
那裡面幾乎八成都是Premed
就是要準備考醫學院的學生
每個都很競爭
我還聽過就像Johns Hopkins是一個非常好的有醫學院的學校
然後它的醫學院也非常的強
可是在裡面的學生
他們拿成績是curve的
就是你要前百分之多少才拿的到A
所以我聽過好幾個故事是他們會為了要確保自己拿到A
去毀了同學的實驗
或是把人家的東西藏起來
那我就覺得哇，真的沒有必要做到那樣子的
然後再來是因為我那時候很怕血
然後我也不敢做動物實驗
就是我連剪一節老鼠的尾巴
我都覺得我快要暈倒了
那時候其實我參加的是有神經科學的實驗室
然後第一天他就拿起來說來
你撿這個尾巴
我們要來萃取裡面的DNA
我連那個抓起來我都抓不下去
之後我就轉去植物所

DEBBIE: 那妳怎麼會走那個科系啊？

LIKE: 可是妳要知道分子細胞生物學它其實裡面學的這些東西
我只要跟細胞一起工作就好了
我不需要看到他怎麼拿到那個細胞的
我可以看著人類心臟細胞在我的培養皿裡面跳啊
跳啊的
我至少我不用去做把心臟切下來的動作
因為這個有別人會做
我們只要訂購
網站上訂購一個細胞
他寄過來就好了
或者是做那個軟骨細胞的實驗
他們是用牛的膝蓋骨嗎

也有人會幫我們切好
所以我們就是比較溫室裡的花朵系列的科學家這樣子
妳知道我煮飯
我連放在盒子裡面切好一片一片雞肉
我都不敢用手摸哎
我都要戴手套哎
因為我覺得那是屍體
我就不敢啊
但至少我學到的這些關於細胞的這些技術
我還是有辦法用的
雖然說它在植物上
那之後我去研究所的時候
我是跟有根人體細胞工作
我也有跟動物細胞工作
只是我不需要去直接去切啊
殺什麼的
而且醫學院的學生遲早會碰到大體
我只要一想到我就很怕
然後我就問我朋友
因為他們一排醫生啊
你怎麼敢？
摸起來是什麼感覺？
會不會晚上做惡夢啊什麼的？
他們就說他們已經累到
沒有感覺麻掉了
他們要讀非常多的東西
然後當實習生的時候
連續工作30個小時
那不是我要的生活
我那時候問最好的朋友
他都說他只想要睡覺
他只要有放假
他就是睡
然後之後再回去工作
當然他一路熬到現在
他是心臟專科的醫生了
可以賺非常多的錢
但當醫生其實非常的辛苦
工作時間長
然後假期又短
重點是那個心理壓力
你每一個工作都在救人

你有一個閃神
你會多自責
那對我來講那壓力太大
所以我就敬佩他們
但這是我沒有辦法做的事情
那時候我是非常清楚我自己喜歡什麼
不喜歡什麼
能做什麼
不能做什麼的
所以回過頭來我當初在低潮的時候
我就覺得說，哦，要是能當呢副教授
教授多好
不會再有什麼大風大浪
你的日子其實過得平平靜靜的
當然教授會有他的權力之爭
我也聽了非常多的故事
然後你要想辦法去寫很多grants去讓自己實驗室得到錢
但可能都不會有什麼超級大起大落
突然沒有工作之類的
那低潮之後我就想，嗯，好了
我已經確定我不想要做那個
我不如就回過頭來用心在自己身上
重新再找目標重新再前進
每次都是這樣
鼓勵自己的
這個的好處是每一次的低潮時間會越縮越短
就可能從半年
變成兩個月
變成兩個禮拜
變成一個禮拜這樣
哦，講了好多故事

DEBBIE: 我想要回應到你講這本書第二個故事的時候
你有說你自己碰到低潮的時候
你的方式就是去找人聊
去找解決的辦法就是一直想辦法
雖然你是自己想辦法
可是你願意去找人聊
我覺得很多人是有挫折了
或者是失敗了
他就完全不敢再去想
或者是再重新過那個過程
那其實在講非理性想法那一集的時候在剪接的時候

我又想到我想要補充的
幾年前有一個社會案件就是小燈泡的社會案件
我覺得像很多這種社會案件的爸媽或者是受害者
他無法再去面對
可是這個事件讓我很記得
是因為小燈泡的媽媽後來還很勇敢地站出來
就是想要幫助這個社會
讓這種事情變少
像這種人我覺得真的很欽佩
因為她不會讓她任何的失敗或者是發生的不好的事情
讓她封閉自己
不敢再去談
不敢再去面對

LIKE: 其實很悲慘的事情啊

要走出傷痛

每個人的時間都不一樣

她可能是有辦法在傷痛中還有辦法繼續過日子的人

可是有些人在這麼巨大的損失之後

他可能是真的需要時間

從組自己

心已經破碎了

你要撿回來一片一片的時間

每個人真的是不一樣

當然第一個是希望大家都不要遇到這麼巨大的人生變故啦

那第二點就是在日常一點好了

喪子之痛這邊就先略過了

因為它比較特殊

比如說離婚或者是被裁員

然後這兩個蠻常見的嗎？

或者是親愛的家人去世

因為病啊

或者是有一些意外

不是被人為傷害的那種去世

這三種對人生來講都是非常非常大的壓力

人有很大的壓力

身體就容易出問題等等的

身體有影響心裡就很容易惡性循環的一個螺旋下去了

身為一個經歷過離婚的人

我當時的壓力真的是到了我人生的極限的極限了

妳要消化得太多太多情緒自己的情緒

還有別人對妳的各種情緒各種指點

指教

他們的價值觀他們的想法
身邊的人要一一的去用一些比較柔軟的方式
讓他們知道為什麼做了這個決定
那我可以怎麼為這個東西負責
我可以怎麼為我的人生負責
怎麼可以為我的小孩負責
這些講起來都輕描淡寫
尤其是有名的女人
老實說
那個觀念還是有的
自己都有經歷過當下的自己會覺得說這件事情是因為我覺得為自己負責
所以做出來的決定
我也有承擔
但很多人就會說好好的為什麼要離婚？
離婚一個巴掌拍不響
如果有兩個人就決定要這樣子做的話
或許大家就可以給祝福
離婚之後還會有各自的生活
各自的人生要過
兩個人希望都好好的
但中間常常很不幸的要打非常多的官司啊
不是只有我
不是在講我自己哦！
你知道在打離婚官司短的話
兩三年長的話
我聽過五六年的都有
這絕對是你不預期的狀況嗎？
那你在打離婚官司的時候
你的日子還要不要過？
你的目標還不要前進？
當然我知道有些人是放下一切就去打官司了
可是我覺得那對我來講
那就是一個黑洞
我沒有辦法
我需要其他的東西來轉移我的注意力
讓我覺得還有人生很多希望
而不是隻是要處理一個我認為是過去的事情
那個對於我來講太被動了
或者是你被裁員了
你怎麼在這個人生的風暴裡面穩定自己的情緒？
你每次有情緒出來的時候
你覺得很挫折很受不了的時候

怎麼跟自己對話？

其實不只是限於裁員離婚

而是當你覺得人生很黑暗沒有希望

然後為什麼會這樣子的時候

你要怎麼樣鼓勵自己？

那我覺得有一件事情對我來講蠻有幫助的

是我會去回想我人生走到這裡很多很好的地方

但你知道大腦就是會專注於負面的嗎

我想辦法去看自己很好的地方

我有很好的事業

我有很好的家人

我有很好的朋友

我有一個很可愛

對我很好我們互相愛的兒子

這些東西是多麼的得來不易

我就想辦法把我的目標轉到這些很好的東西上面

當你覺得很黑暗很低落的時候

如果還能感受到我對這個世界

我對我的人生是充滿感恩的

就很容易把自己的情緒在緩和下來

人生的確有些地方是不公平的

但我可以有其他這麼好的東西

某方面也是不公平的

因為他對我來講是額外的幸運

這樣子想一想之後就覺得，嗯，每個人就是有自己的功課

但因為有其它的地方支持我

對其它好事情的感恩的心跟真正的這些好事情支持著我

所以我相信我在遇到不好的事情的時候

我有辦法把它當作是我的謎題

我的課題要解

解完之後

我就可以繼續再下一步了

這就接回來這本書裡面其中有個故事告訴你說人生或事業變化無常

也未必一定有你想要的結果

但是在這種狀況之下

書裡面是說接受自己手邊資訊有限的事實啦

但我這邊補充

接受這事情就是已經發生了

你就是得處理他的事實

它裡面他說他

你需要大量的訓練

讓自己有堅定的信心

有勇氣去完成你想要完成的事情
這就像是你說早知道大氣壓力很重
其實我們現在人活著
睜開眼睛
我們就是揹著非常重的大氣壓力
只是我們身體已經習慣了
如果你能越早知道說人活著就會有壓力
不可能有沒有壓力的一天
你能做的就是去處理那些壓力
你會活得越輕鬆
最後去回應這本書的標題
記得你是誰
Thomas K McCraw這個教授
他鼓勵這些學生有一天
當然他們都有非常大的機會成為領導人
因為畢竟哈佛商學院的嘛
都有一些數據可以看
要了解自己的成長背景跟你的想法的來源非常的重要
因為你在了解這些東西之後
你可以到回來看這些生長經驗
跟背景怎麼形塑你現在思維模式的
所以才可以帮助你在日後做最佳的決策跟判斷
然後他教你不要非黑即白
其實這些商學院教授講的很多都是回應非理性想法
就是可能隔壁心理學教授要講的東西
沒有事情是非黑即白的
中間都還有一些協商的空間
尤其是商業在討論在協商的時候不是一定你贏我就輸嘛
告訴大家
從黑白之間還有什麼色調才能幫助自己做出一個決定
因為在協商中不可能兩個人在談
由一個人願意全部吃虧
有個人願意全部贏嗎
在那個過程之中
也不要放棄希望
就覺得這樣子
我要怎麼辦？
協商在協商在協商再去調
或許對方得到一點他想要的
你也得到你想要的那個狀態
你在做商業決定
或是在領導員工的時候

為什麼不要忘記自己是誰
因為你可能當了某個大型企業的總裁
你有你專屬的噴射機在你去開會的時候
你必須要知道那是你的特權
你爬到這裡得到的特殊待遇
知道這一點之後
它可以讓你在高處的時候至少有辦法謙卑的
因為你雖然坐在噴射機裡面
但是你跟地勤人員一樣
都是人
都是活生生的人
有自己的家人
某個人的父母
他想要提醒大家
你到高處之後不要忘記這一點
然後在對於領導員工的時候
也要切身處地的知道
每一個人都牽扯著一個家庭
做決定的時候要小心
我覺得這講的真的很棒
它不是只是一直在教這些學生說你要贏
不是
當然前面教了非常多的策略
手段
但最後還是要輕輕的提醒一句
人生不是只有輸贏而已
這樣子才可以練習成為一個更好的領導人
還有成為一個更好的人
嗯，不知道大家聽了之後有沒有回想起剛出社會的自己啊
剛畢業的自己跟現在那個自己
如果你們倆個相見的話
會有什麼樣的對話呢？
他會對你提出什麼疑問
你會跟他說些什麼呢？
那今天就這樣啦
歡迎到YT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APPLEPODCAST留言加按5顆星
理科PD
我們下次見