



劉偉光
董事總經理

「認知」難

● 劉偉光

1) 前言

「認知」有些人稱之為「認識」，它是我們每天肯定會做的自然行為，它存在於我們皮膚下、思想中、心底裡，每刻每秒與我們不斷互動著。或者，不知不覺地主宰著我們的一生，到底「認知」對我們的工作、學習、生活中大小決策、人生的種種決擇有什麼影響？很多人包括我自己日以繼夜，殫精竭慮，不斷思索去尋找成功「認知」方程式。大家熱衷著正因為，不同「認知」引領我們跑向不一樣的起跑點、不同發展方向、自然地也會有所不同結果。

什麼叫做「認知」？心理學上「認知」是用觀念、知覺、判斷或想像等心理活動來認識事物的學習過程。它可能是有意識或無意識的，不同個人因素，如信仰、慾念、動機、個人教育、家庭背景和父母管教等影響。

除此以外，還有兩個十分重要的因素：

第一，是個人所接觸的文化背景；接受不同文化的多或少有關。例如，我們要求西方訪客，食雞腳是件不可能的事，相反地，您要求沒有接觸西方文化的中國人，以三文治作午餐也是比較難為，從這兩個小例子可說明因為大家社會文化差異，對食物有不相同的認知觀念。在前文「公司文化」中講述了價值、觀念、行為是組成文化的基因，由于每個人所接受文化背景有異，所以「認知」過程也會因此而有差異。

另一個因素，是「自我防衛機制」，它是在心理上發展出保護我們，免受一些外在事情傷

害自己，是一個巧妙自我保護功能。例如：「壓抑」、「投射」、「合理化」、「補償」等等十個機制，從這些名稱您大概可以明白個別意義。

您可能很想問，劉先生為什麼您會花那麼多時間，去寫文章講道理呢？事實上，我不是學者，頂多是拾人牙慧。要清楚解釋，要借助香港大學，著名經濟學學者張五常教授，對做學問的四種方法。

第一種，是最出色天才學者，他們發現開天闢地的基礎理論，因為是基礎、是獨闢蹊徑，相對比較難明白，但他們的理論學術價值，絕對可能成為某門學派的開宗大師，學術地位崇高。例如，英國劍橋大學著名物理學家- 霍金（Stephen Hawking）他的黑洞理論是個好例子。

第二種，是把基礎理論開發成較完整理論，用不同方法去論證發展，使更多人明白，他們的貢獻非淺。例如，把中國功夫詠春拳發揚光大的葉問師傅，便成「一代宗師」。

第三種，學者把已發展成熟的理論作比較，作分析評論，這些學術成就相對前兩種是比較遜色，人數相對比較多。

第四種，是將學問在商業應用上，而我正是這一種。一般我們的刻板印象認為，學術理論是高不可攀；或者一定高深莫測，但由此解釋可見，學問也可以有高低之分，這是一個普遍「認知」錯誤；即是「認知」難。

另外，現今世界通訊發達，我們的耳朵和眼睛，已被過量資訊無形地統戰著，對與錯、好與壞、是與非變得越來越難理解；人的行為反差也愈來愈大，我們已經無法單憑表面的事情去判斷是與非。所以我希望透過文章，把一些有意思理論深入淺出，經過多角度分析去說明，一些對大家有用的意念。

2) 「認知」決定命運

「認知」是一個既有的模式作基礎，對新事物作出選擇、吸收、處理和消化的過程。「認知基礎」，它是與事物在互動中產生，是觀念加知識，是一個持續不斷地學習過程。它一旦形成，是絕不容易改變。俗語講：「三歲定八十」、「江山易改，品性難移」。

以下例子，簡單說明了「認知基礎」是什麼：

晚飯後，母親和女兒一起洗碗，父子二人在客廳看電視。突然，廚房傳來打破盤子的聲音，然後一片沉寂，父親隨即說：「應該是您媽媽打破盤子！」，兒子問：「您怎麼知道的」，父

親回答說：「妳媽媽沒有罵人。」。說明了父親對母親的固有觀感，都是透過「認知基礎」產生的。

事實上，小時候父母是孩子的全部，除了起居飲食，其他所有訊息、社會價值、是非黑白、宗教信仰和家庭觀念，大部份是由父母灌輸，學校和同輩朋友只佔少部份，所以父母是塑造一個正面「認知」孩子的重要關鍵。而父母的視野絕對決定孩子的對自己將來的「認知」。孩子會否輸在起跑線上，很大程度是決定於，父母有沒有一個正確的「認知」觀念？所以，它不單支配著您自己，還深遠地影響著您的孩子。從哪方面可反映到？例如，父母的忍耐力決定孩子的忍耐力，您都已經叫苦了，孩子就肯定不會堅持了。您要想想，您遇上困難便輕易放棄，孩子看在眼裡，他會堅持嗎？您是孩子們模仿學習對象，他們在社交、處理問題、學習便會用從父母身上學習到的態度去應付，久而久之形成孩子「認知」觀念，這觀念會陪隨著他們一生。另外，在工作上一般同事，同樣地，會學習主管的價值標準，因為「上樑不正下樑歪」的道理，我們要經常提醒自己要做好榜樣。

雖然當孩子長大後，他們的發展是要取決個人本身能力和興趣，做父母也有不可推卸的責任，在孩子未成年前、後，同樣給孩子提供意見。為什麼呢？因為孩子就像生長茂盛的花草樹木，需要不斷地去適當修剪，您不管就是不負責任。一般父母常常只會盡到生育、養育的責任，而對孩子，最重要的教育責任，反而忽略了。這些家長認為自己不懂得教育，更不知道怎樣教育子女才是正確？加上自覺讀書不多，因此把教育重擔，推卸給學校老師了。更何況孩子長大成人，有自己的決定權，也不必聽父母說話，而學校老師比較有權威，學生會比較受教，就這樣把教育責任推諉得一乾二淨。他們掛在嘴邊：「老師，我實在不知道怎樣教這孩子了」，實質上是逃避教育孩子的責任。家長們卻因為「無知」、「無心」使孩子無所適從，相反地，他們對聘用補習老師卻毫不鬆懈，儘快讓孩子解決學業問題，實際上，是為了可以減少教育孩子的時間。

3) 勝在起跑線上 輸在終點線前

我強調孩子最理想是在幼兒時期，開始培養孩子的（一）視野；（二）謙遜，否則，他們的起跑線肯定在人家後面。為什麼呢？視野是我們對事理的「認知」，缺乏視野，孩子對一些複雜事情分辨不清，很容易對形勢判斷錯誤，做出錯誤決定。沒有視野，代表沒有一個長遠人生目標，如果父母只能展示一個小宇宙，孩子會相信世界就是那麼小，有如：「坐井觀天」。千萬不要用個人有限思維，去局限孩子無限發展空間。

如何擴大孩子視野：

第一，父母應該儘辦法與孩子，建立良性互動溝通，分享各種人與物、歷史、社會發展、或不同成功人物故事，使他們的宇宙拓展。

第二，鼓勵孩子上進，勉勵他們設定人生目標，凡事要看得遠，即使最後未能真正達到目標，一生也會非常充實。

第三，給孩子方法，而不是直接告訴答案，意義是要引導孩子開放自己去思考，努力自己去找答案，讓孩子自我從錯誤中學習，體會放手便是愛的真諦。

第四，還有，要不斷與他們分析成功和失敗經歷，世上沒有永遠成功或者是永遠失敗，只要努力把握箇中成功原因、失敗成因，以「君子不二過」的決心，成功總掌握在您手。

很多研究證明越早給孩子接觸事物，啟發他們潛能，在往後的日子裡，他們有較大機會做出輝煌成就。例如：天才作曲家莫扎特（Wolfgang Mozart）；世界職業高球冠軍活士(Tiger Woods)；股神巴菲特（Warren Buffett）的身上可印証這個說法。同樣地，謙遜要我們對周邊的人理解與包容，情緒智商的孩子將不知如何處理人際關係，與人難有良性互動。在現今企業中，基本上，要求職員要有團隊合作精神。不管您有多大才能，沒有做好「廣結善緣」的話，發揮的空間相對應該也比較少。

經歷自身努力而成功的人，必定會謙卑專注，因為每個在奮鬥路上掙扎過的人，都要面對大大小小的折騰、挫折和失敗，這些困難使我們反思，亦即成就了我們的成長和謙卑，更能包容。

有些文章說到：「有魚的孩子會小氣，胸襟一定不大，是因為分給別人自己就會變少了」、「相反地，會捕魚的孩子則不會小氣，會樂意分析，因為他知道再去捕魚必定能有，所以他可以大方與人分享成就」。當今社會富裕，但孩子變得更自我、自私，原因可能是他們手上有魚，但不懂捕魚！

有正確「認知」觀念的父母才能培養出智勇雙全的孩子。勇於正面學習，不斷接受不同挑戰、有自信且包容周邊的人，願意與人分享，達到人生的美善境界。這個年代，孩子缺少的不是物質，而是實踐理想的決心、達成夢想的努力與刻苦耐勞的毅力，父母的身教言教是最實際有效良方。

「喜馬拉雅山脈」是全世界海拔最高的山，而「珠穆朗瑪峯」以海拔 7,756 米被列為世界第一高峯，不少探險家葬身於此。它的形狀像把鐮刀，刀背向南刀鋒向北，把中國和印度兩個國家分割了。它的群山阻擋了，由印度洋上

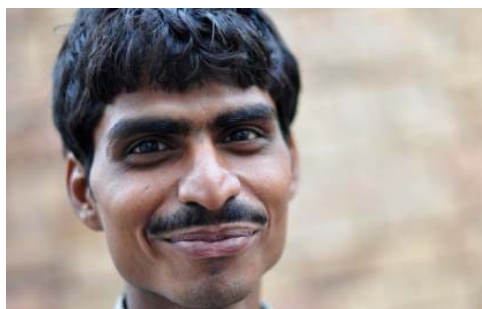


吹來的濕潤氣流，所以南邊山坡雨量充沛，帶給印度、尼泊爾一個綠草如茵的大草原。相反地，山的北面正是中國西藏，因山脈把濕潤雨水擋住了，北邊的山坡十分貧瘠，氣候變得十分乾燥，植物罕少。這兩個地方是典型「天壤之別」的寫照，這個狀況非人力可改變的大自然規律。但我們自己的生命、將來前途恰巧剛剛相反，都全部可以牢牢掌握在自己的手裡，碰上困難問題，應該盡辦法自己解決，不應怨天尤人或者迷信風水命理，只要有正確觀念萬事皆通。「謙沖自牧，虛懷若谷，得人心，自得機會」，衡量一個人的成功，取決不在其天資，不在其能力，不在其身家，關鍵在其對人做事的「態度」。

另一個發人深醒的故事，來自一部港產片「戰。鼓」。片中黑幫大佬兒子（房祖名飾演）因開罪了一個有勢力的知名商人，在叔父保護下隻身敗走台灣山區，以逃避被復仇喪命。他有一天聽到山上鼓聲隆隆，他爬上去，發現有一群在出家修行的藝侶，他心浮氣躁地走上前，要求跟大家一起學打鼓。但女主持（台灣優人神鼓創辦人—劉若瑀飾演）斷言拒絕了，她說：「您心未修，學得更出色，將來都只不過會是個鼓手、要成大師就必要先修心」，即是要先有良好而正確的態度。

還有，起跑線的高低，視野的寬窄，很大程度決定我們的一生是否「庸碌」。到底「庸碌」是怎樣產生的？可以從兩方面去看，首先是「知識」，欠缺知識，我們應變能力會比較慢，性格變得保守主觀，解決問題能力自然不靈光。不過，現在互聯網年代，資訊充斥，要尋找知識或道理，基本上是隨手可得，問題是，我們有無決心和毅力去自我追尋，所以可以肯定說，「庸碌」不是由缺乏知識引起，面對人生「態度」才是關鍵。

4) 開心的印度人、不快樂的中國人



兩種截然不同的「認知」，做出兩種心態。要從 2011 年一個調查結果說起，調查問：「如果有來世，您還願意來世，成為您現在國家的國民嗎？」有超過九成印度人表示，他們願意來世繼續成為印度人，只有不到一半人願意再做中國人。這調查結果使我感到奇怪，更想瞭解其中道理。印度貧富懸殊，衛生系統千瘡百孔，人民衣食住行各方面的不足，使到訪印度的外來

人無不感觸良多。印度有多差這話題，可以給旅客們不斷的聊上數天。印度人遷居中東非常普遍，除了語言、膚色、氣候跟印度比較接近外，還有一點是，中東人比印度人更懂得享受休閒，所以有大量高薪職位空缺等著。

巧合碰上，另一個快樂指數研究調查，指出在 22 個國家中，找約 2 萬多個研究對象，發現只有 9% 中國人認為自己快樂，相似結果發現印度人有 37%；美國有 46%，這研究告訴我們中國人如此勤奮努力工作，去為自己制造幸福，還是不快樂？為什麼？您可能會想美國

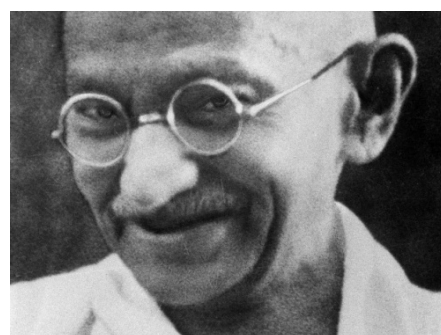
人比中國人有錢，可能是對的，但又為什麼印度人比中國人窮上好幾倍，但是快樂指數卻相反地高出好幾倍呢？當您看得深入些，您會發現美國的華人收入是高於美國平均水平，為什麼他們又不比一般美國人，還不比拿救濟金的墨西哥人或黑人快樂呢？

快樂會與金錢直接掛上勾嗎？某程度是不能全盤否定。印度人金錢，物質都缺乏，但大部份印度人還真的充滿自我感覺良好，而幸福感很大程度取決于自我認知，所以印度人感到幸福一點也不奇怪。印度的階級制度十分複雜，由高貴如婆羅門或刹帝利人，低至首陀羅或者是賤民，不理高低貴賤、種姓種族、他們就是幸福快樂，一臉休悠自在。

這種幸福肯定不是來自物質的富足，因為印度的貧窮社會問題真是「罄竹難書」、一言難盡。偶然看到「錢鐘書」的一句很有思考價值的話：「把忍受變為享受，是精神對於物質的最大勝利」。當今世界，精神追求越來越屈服于物質要求，恐怕是完全不可逆轉的大趨勢，可能您還會說：「您真白痴」！事實上，吃喝花不了多少錢，但人心不足是蛇可吞象。難怪這不是我們社會的超現實寫照嗎？大家都一起陷入永無止境的死循環裡，追求着永遠不可能真正到達的物質追求。漸漸地，大家是為了追求而追求，忘掉幸運快樂是什麼？墜入身在福中不知福的深淵。

某年，我在美國紐約甘迺迪國際機場入境大堂，下飛機後去男洗手間方便後，正想儘快洗手再出去領行李，想不到，三個洗手盆全被三個印度人霸佔了，他們已攤開所有牙刷、牙膏、刮鬍刀等用具，正不慌不忙地刷洗著，自在享受著，還不時互相交談樂在其中。問題是他們背後有好幾位處境與我一樣的旅客，很不耐煩在等著。他們真要教曉我們將忍耐變成享受，要享受也不在廁所吧？

印度人並非不追求物質享受，有錢人、政治人、影藝界，照樣是奔馳、賓利之類，有些豪門夜宴之鋪張奢華令人費解。可能受著聖雄「甘地」所感染，社會主流價值認知，仍然著重精神層面多過物質。在眾場合上，公眾人物一般都穿著簡樸，太招搖被認為是有失身份。印度人這樣來自內心的休閒，反映了一種對任何困難、無奈、亂糟糟、也無條件接受的心態。不去抱怨物質不足，欣然樂觀地面對、甚至使自己享受已有的東西，不去苟且於自己沒有的。



其實，不管窮富貴賤，不管是中國人還是「老外」，大家都有相同機會碰到不順心，不滿意，不能改變，而不得不接受的事情，有如「喜馬拉雅山」的北面西藏地區一樣，年年月月乾旱，但西藏人一樣欣然接受大自然的安排，全無怨氣。有天您碰上了這些考驗，您又會如何自處呢？憤怒、沮喪、放棄、消極，用武力反抗向天爭取公義去平反，都可以，因為是個人的選擇，毛澤東講過：「天要下雨、媽要嫁人，奈何？」。但您又有否想想，可不

可以像「錢鍾書」說：「把忍受變成享受」，靜心享受一下困苦，享受一下失敗，享受一下另一種生活。不管您喜不喜歡他們生活風格，但印度人讓我看到，原來幸福快樂可以如此簡單。

5) 生活在「認知」錯覺裡

5.1) 雄辯滔滔是天賦

在平常生活中，經常碰到一些被廣泛認同的「謬誤」。如能言善辯必定是天生賦予的，如周星馳電影中「方唐鏡」口才了得，辯解能力非凡。其實，辯才了得的人多數是平常喜愛閱讀，及習慣經常思想不同議題，碰上合適時機，便可以滔滔不絕，把腦子裡的意見表達出來。其實私底下，他們不自覺做了很多思想準備。又以辯論比賽為例，在觀眾眼裡，看到辯論員雄辯滔滔，事實上，每次可以出場比賽的只有四人，但一支校際辯論隊其實一般備有約三十餘人。每次比賽前，大家需要一起合力做大量資料搜集工作，分組辯論正反方論據，練習思考不同論點理據，或反駁理據，把每個細節、論點、適用詞彙反覆練習，務必把即時反應鍛鍊出來。才可以在短短一小時比賽中口若懸河，再用適當策略，和氣勢壓倒對方取勝。他們的殺手 是充分資料和不斷練習，加上臨場發揮。

以上例子，說明事情表面和背後是兩個樣，如果沒有深入明確瞭解箇中道理，很容易發生「認知」難的問題。

5.2) 香港只是個大櫥櫃

香港表面上是個五光十色的國際大都會，回歸十六年，很多事情遂漸起了變化。

台灣「天下」雜誌登了一篇，名為「為什麼香港人瘋台灣」的文章，裡頭說香港人到訪台灣從回歸前的 20 餘萬飆升至去年的 95 萬，今年更突破 100 萬。而香港人不是要跟大陸旅客去擠阿里山，而是去南投、花蓮去農場住民宿。香港旅客說：「台灣人給我們的感覺是，不只是要賺錢，而且是真的希望客人喜歡這裏」。看了很有感覺，香港最盛行的只是炒賣投機，大部份有特色生意小店，皆因租金壓力而結業，那談得上發展創意工業。就連一些國際小品牌都不在香港發展，與租金及香港市場太小有關。它們寧願跑去台北、曼谷、或吉隆坡開店，只剩下十多個超級國際名牌，如我們法籍同事 Michael 所講：「香港已淪陷，成為名牌的殖民地了」，豈是香港之福？如果您有細心留意，在日本、歐洲有很多「家傳小店」，世代專攻單一產品，例如，只賣拉麵、賣皮革飾品、紅酒場或農場，他們以世代相傳為榮，很有民間特色。

要套用台灣 HTC 創辦人王雪紅（已故台灣商業巨人王永慶女兒）的一席話：「我與父親之所以成為受人尊重的企業家，在於創造社會價值，而不是創造財富」。香港真沒有幾個品牌能揚名世界，或建立起使人難以忘懷的道地小店？香港被稱為五光十色國際大都會，但

實質上，是一個單調乏味名牌櫥櫃而已。

6) 天才被高估了

近年很多科學家研究天賦能力、腦神經，科學家皆贊同天賦才華或許簡稱「天才」，可能一直被世人所高估了。一大堆研究說明音樂、網球、藝術、游泳天賦基本上不存在，或是佔一個小部份。美國作家 Geoff Colvin 在 “Talent is overrated” 「天才被高估了」一書中說到。還拿了些世界知名天才人物作分析說明。

6.1) 莫扎特 Wolfgang Mozart - 音樂史寫莫扎特「莫」五歲作曲，八歲公開演奏鋼琴和小提琴，在 35 歲離世前留下不少不同著名曲目。讓我們先看看他的家庭背景，「莫」父親



(Leopold Mozart) 是個當時著名作曲家和演奏家。他是個要求非常嚴格的父親，他編排了一個非常緊密訓練計劃，在家中特訓「莫」，把「莫」的潛能引導和得以發揮。他對兒童音樂教育非常熱衷，而初期，在作品發表前，他會親手修改「莫」的作品，幾乎所有早期作品皆是父親所寫，而不是「莫」本人。他本人真正傑作，第九鋼琴協奏曲是「莫」21 歲所寫，直到當時，「莫」已被嚴格培訓了接近 18 年了。從被遺留下來的不少手稿不難看出，當時「莫」經常對草稿作出很多刪改。這些與音樂史或其他文獻描述「莫」的天才事跡，一步成曲，相距甚遠。另外，研究人員發展了一個叫 "Precocity

Index" 的指標，去研究鋼琴家的學習表現。以受訓六年可公開演奏為一般標準，如果此人能在受訓後三年演奏的話，此人便被評為 200%，但「莫」的指數只是 130%，而現代有較完善訓練，現代的演奏者可達到 300% 至 500%。明顯比「莫」的所謂天賦突出更多，所以「莫」只是比一般好些而已。

看了這些後，對於「老虎媽媽」或統稱「老虎父母」的家長可能是種鼓舞，但對於只懂空想孩子成材，又袖手旁觀的父母來說是個惡夢，因為要成為「莫」，是需要很長時間刻苦學習的。

6.2) 老虎活士 (Eldrick "Tiger" Woods) - 香港人習慣稱「活士」，他的發展其實與莫扎特有點接近。他父親 (Earl Woods) 在他的書名為 (Training a Tiger 訓練小虎) 描述，他是一名老師，在紐約一所大學軍校，教授軍事歷史、戰略和戰爭遊戲。他在堪市 (Kansas) 念高中及大學時期皆學校棒球隊隊員，他自己十分喜愛教書這份工作。事實上，因工作關係，他有比較多空閒時間，專注教導「活士」。他 44 歲時離開軍校，舉家搬到南加

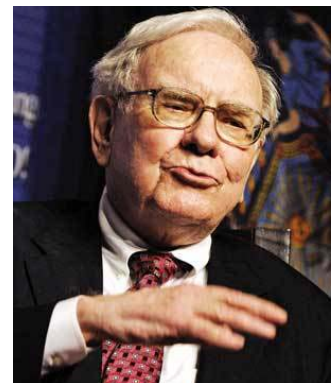


州，與前妻所生的三名子女和「活士」母子等六人同住一起。他充滿運動細胞，沒多久，又開始迷上高爾夫球，他經過短短幾年非常努力練習，他已取得單位數「差點」（即英文handicap）資格，這代表他的高球技術已經很不錯了。

他在新書中說：「我真不能再等了，要儘早教年紀還非常小的兒子打高球，我已準備好了」。他與「活士」媽媽約法三章，大家決定要把這獨子「活士」教育為己任，把他帶好成才。他在「活士」七個月大便送了他一枝推桿（putter）。經常地，他故意放了張高椅子在車房，好讓小「活士」能看到自己推桿入洞，這種灌輸像電影一樣，不斷重覆給小「活士」看高球推桿入洞的動作，給「活士」留下非常深刻印象。他又自我改良握桿手法和推桿技術，而他在小「活士」兩歲的時候便帶着小「活士」一起到高球場打球。因為耳濡目染，自小不斷無形中被灌輸了很多高球知識、加上有父親訓練，而「活士」父親是有能力的好教練、而最後亦因為「活士」本身是個聰敏，有悟性，聽指導的好學生。所以「活士」很早便能打出好成績，而且還成名了，在他們社區裡已是個比較知名高球手。而「活士」19歲便代表美國國家隊出外打（Walker Cup）英美高球杯賽，可惜「活士」未能勝出是項錦標。事實上，「活士」當時已被父親親自督教多年，並且已接受了17年長時間的密集式訓練。

「活士」回顧說「我的高球技術，全依靠模仿，我一直最仰望的父親而得此成就」。經常有無數記者、朋友、電視主持問「活士」或他父親：「您覺得成功最重要的原因在哪？」，他們都不約而同說：「無其他捷徑，全是努力練習」。您有決心嗎？

6.3) 巴菲特（Warren Buffett）人稱股神的他，跟其他成功企業家如蓋茨（Bill Gates）一樣，自小對將來要從事的終生事業，有非常濃厚興趣。巴菲特「巴」也殊不例外，他自小非常喜歡學做生意，尤其是投資生意，因為他喜愛賺錢的感覺。他小時候每日閱讀大小不同報章，留意有關公司的動態及最新發展方向，他比較熱愛城市服務類公司，并在11歲時買了他畢生人中第一支股票。在15歲時，他和朋友合資買了部二手波子機（Pinball Machine）和將它放置在一間理髮店內，讓客人邊等理髮之際，可以打機消磨時間，因為生意不錯，不到數個月又增購了多幾部。後來，他用了從波子機賺回來的錢，買了一個面積有40公頃大的農場，後來再租給農民耕作來賺取租金。



人家說「巴」的心算很了得，他16歲高中畢業，在紐約市哥倫比亞大學（Columbia University）念碩士時，他拜師於一名赫赫有名，英國倫敦出生後，跟隨父母遷民美國的投資權威教授格雷厄姆，他有「價值投資（Value investment）之父」及「華爾街教父」美譽。而「巴」竟在他班上拿了個A+超完美的優越成績，是格雷厄姆從沒有對學生給予如此高分數。當「巴」取得碩士學位後，他自願不收工資，到格雷教授的投資公司工作了兩年，學滿師後回（Omaha 奧馬哈）開設自己的投資公司，當時「巴」才25歲。而「巴」的好財性格，在當時美國中

西部一遍蕭條經濟環境，一點不為奇，而「巴」對股票投資有興趣，多少受著他當股票經紀的父親所薰陶，加上他自小喜歡用圖表，去計數預測股市走勢，所以他自小開始，慢慢一步步掌握了很多，使他致富的知識。可能因為「巴」太想發達，因此他的動機比別人強很多，可以將工作、學習、投資、興趣都混在一起，變成一股無比動力，將自己推向成功。

6.4) 成才方程式

當我們回顧，這幾位舉世知名人士的成長，學習後，不難看到他們成功背後的軌跡。

第一，必須要本身對將來投身的事業有興趣，而且要有基本相關能力。如「莫扎特」要有音樂感，能靈巧運用音符、像「活士」可以做到身體非常協調，使每下拉桿動作如機械般準確、又或者像「巴菲特」便要對數字有直覺，數字運數比較好，喜歡閱讀汲取不同市場資訊。

第二，一個有才能、有方法的好教練，把孩子自小培養，相對比較容易吸收，比較不怕失敗，也沒有年齡面子考慮。按步就班學習，可以少走彎路，學習成就顯著。

第三，在教練指導外，還能克苦自我訓練，不怕枯燥乏味，把追求目標變成生活一部份，每日不斷思索箇中橋妙，更能掌握致勝技巧。

第四，本身要是一個有紀律、能自制、肯接受批評意見，跟教練、老師可以緊密配合。能尊師重道好學生才會成才。為什麼？不謙虛，不聽話誰會教您絕世絕學呢？

例如：奧運男子 1,500 米金獎得主孫楊的中國游泳隊總教練朱志根，有次在中央電視台接受專訪時說：「孫楊是個十分刻苦的運動選手，非常聽話，他永遠不會對我的指導有半句異議，並且將交給他的動作訓練一一完成，在當教練那麼多年，我從沒碰過那麼聽話的選手。」這真說明了重點要害了。

7) 人定勝天、事在人為

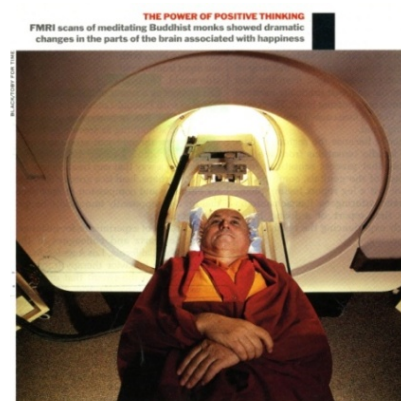
有些人講匍匐在我腳下，一切在我掌握中，可能有點自大和太誇張了，但某程度這種講法是合理的。近十多年，不少科學家，運用科學實驗方法證明，大腦有能力透過思想改變自己的成就、或是性格、甚至可以治療情緒病。「哈佛大學」的一位腦神經學教授帕斯屈雷翁(Prof. Pascual-Leone)做了個實驗，用兩組人分別彈鋼琴；一組是實際每天彈數小時琴，另一組作比對，只在用腦想像樂譜，音符用手指模擬彈琴。結果雷翁教授用磁力探測器



(Transcranial-magnetic stimulation-TMS)在頭頂檢測，結果證實大腦中的「運動皮質」(Motor Cortex)活動，兩組實驗者皆無明顯分別，意思是只用想像去練習彈琴，一樣達到實際練琴的效果。就是思想，可以改變腦部組織結構和某些功能。同時，他又發表大腦練習有助實際運動表現，例如：高爾夫球的拉桿動作；或是足球比賽的傳球；和游泳證明，單用大腦練習可有效減少實際練習。

另一個在 2007 年二月刊「時代雜誌」第 49 頁中的報道，說用「冥想」(Meditation)可以有效治療強迫症(Obsessive-compulsive disorder - OCD)之類的情緒病，病人用上十週以「冥想」為基礎的療程後，16 人中有 12 人有明顯改善症狀。他們稱之為「認知行為治療」(Cognitive-behavior therapy - CBT)，近年越來越普及，成效非常顯著，因為它的治療效果跟藥物治療相約。

同期，「時代雜誌」第 50 頁，有另一篇文章講到另一位，在威斯康辛大學麥迪遜分校(Madison School, the University of Wisconsin)的教授大衛遜(Richard Davidson)研究，證明人是可以用「靜坐冥想」控制滿足感和快樂感。他發表了大腦中「左邊前額皮質」(Left Frontal Cortex)較活躍，代表有高度滿足感，而右邊的只是負責負面情緒。他在一個實驗中，招聘了一位有一萬多小時「靜坐冥想」經驗的僧人，和一位剛上完速成「冥想」班的大學生，透過磁力共振(MRI)去仔細檢視，兩者在進行「冥想」時的大腦「前額皮質」的電波和腦裡化學反應差異。僧侶明顯「左邊前額皮質」活躍程度十分高，代表慈愛和快樂程度較高，而右邊卻發現不到有活動，即代表半點負面情緒也沒有，而大學生的左，右邊也沒有什麼明顯活動反應。



從以上三個實驗，由大腦幫助鍛鍊、治療情緒病，到製造平和快樂感，可以看到很多事情真的在我們掌握之中，關鍵是我們有沒有這種「認知」能力呢？若言是認識到、明白了，又有沒有毅力和恆心去完成？這些科學實驗告訴我們，如果可以朝思暮想、便有機會理想達到。如「王家衛」執導的電影「一代宗師」中北方武功大師「宮羽田」向「葉問」說：「今天我把名聲送給您，往後的路您是一步一擂台，希望您像我一樣，憑一口氣點一盞燈，要知道念念不忘必有回響」。由台灣著名作家「張大春」所寫的精闢對白，說明同一道理，一生人專注做好一件事，途中肯定滿途荊棘，只要把目標放心上，不停思考，他日終會成功。即是說，要活在當下，走路，把心放在腳底；吃飯，把心放在舌頭；聽，專心的聽；看，專心的看，心在那裡，成就也在那裡。

8) 觀念決定人生成敗

大部份人的認知能力，是靠將事物相互比較才能發現那條路、或那樣東西最適合自己。吃過五間拉麵店後，才知道哪一間口味最適合自己。有些路是走過才知道不是自己要走的。相反地，路可能是走對了，也是自己較喜歡的，但總是走不遠，跌跌碰碰並不成功。失敗原因有很多，有的是不願吃苦，有的是害怕承擔責任，有的是信心不足，有的是受周邊人意見左右。所以要不斷培養自己的勇氣，克服逃避責任來消除恐懼。

您可能會問有什麼方法，可以消除「認知」難，做到「自我改變」呢？有效的「自我改變」要有方法，有客觀持平的第三者在旁引導與指出問題是比較理想。但想由自己開始試試看也可以的，一般改變的關卡在於如何解開「自我防衛機制」，習慣成自然，它把我們保護得太緊密了，改變是非常困難。改變要有幾個步驟，可有捷徑嗎？對不起，沒有速成辦法：

- 坦承面對，自己的問題和弱點，不要逃避
- 結交積極、有正面思想的朋友；更重要是養成習慣，訓練自己只接受「正向思想」
- 多閱讀「心靈雞湯」及其他不同種類書籍。閱讀可以有效克服因無知而產生的恐懼；前人經驗引領走正確方向，可以激勵我們重新出發。
- 別自我設限，嘗試新環境，新想法
- 汲取過往成功和失敗經驗，自我反省，接受有問題的「我」，並下決心改變
- 從問題裡查找根源；決定改變方法
- 相信行為改變方法，逐步進行（與自己價值觀同步及用心去適應，逐步接受）

其實，最困難是自己對自己誠實，才可將目前處境和問題分析，嘴邊嚷著要改變是不足夠的。面對過往問題，很大程度會觸及自卑、過往經驗過的失敗痛苦，而「自我防衛機制」會在不自覺的情況下，保護避免您觸碰，代表問題可能一直存在。所以第一步是要有心理準備去接受，因觸動以往問題所產生的傷痛，不要千方百計為自己開脫。要明白社會再有不公平，或者，機會越來越少，為什麼總有人會成功？若讓自己躲在不成熟、虛幻謊言之中，您就如吸毒一樣，只得一時快樂，但永遠陷入萬劫不復的深淵之中，永不自拔。

人隨著年齡增加，接受新事物能力越來越慢，要改變便難上加難，一生便平庸在象牙塔中渡過。舉例說，有畢業生工作不順暢，不求甚解查找原因，更不自覺是自己有問題，只想逃避躲起來，不敢面對現實，跑了去讀書，又畢業了，出來還是不順利，又去勉強再去讀博士，畢業出來已經是接近 30 多歲，那時，更難適應社會、工作帶來的壓力。

在較年輕時，若這年青人願意正視自己老問題，從根本最大的弱點入手，可能走少很多冤枉路，少浪費自己的青春歲月。「千金難買少年窮」是句名言，富啟發性，「窮」迫使我們沒有選擇、沒有後路，教曉我們要擺脫貧窮，就只有「破釜沉舟」的決心去衝出重圍，有

時候，無選擇可能是最佳選擇。當父母的，應該以「大馬糖王郭鶴年」母親「鄭格如」女仕，對子女的家訓：「兒孫能如我，何必留多財；倘若不如我，多財亦是空」作參考。因此，我建議要時常警覺，別使「自我防衛」掌控了我們的生命，對自己人生負責任，承認自己的問題是改變首要條件，才可對症下藥，問題才有望解決。

9) 總結

自從在社會工作，直到獨力創立「東方物流」，我是一直以「認真」態度來面對每件大小挑戰和困難，同時間，無形中增添同事們不少工作壓力、又不一定可以說服每個人，接受我每事過問的管理作風。無論如何，「東方物流」多年來給客戶証明了我們的專業，在同事們共同努力下，創造了很多個不可能，這是我們的驕傲，沒有您們的「認真」態度，今天我們是成長不起來？「認真」正是我和您們時刻堅持的理念。這包含了專注、堅持、永不放棄的精神。唯有「認真」去做每一件事、去處理每一個問題、去把握每一個機會，才能讓我們走得長，走得遠。事關物流行業，就是要求要百分百「認真」。

我花了很長時間，寫這篇有點抽象的題目，是因為在周邊看到很多「認知」難的問題，經常被外在假象蒙騙了事實，對事情錯誤決斷。所以，希望大家要清楚明白。另外，天資聰穎肯定是比較容易做出成績，但世上幾乎沒有成就，無需經過努力。所以我深信人定勝天，事在人為的必然性。進攻是最佳防禦，在逆境中還能「認真」拼搏，是最大的修煉。人生沒有萬事俱備的時刻，必要隨時有銳利而準確的眼光，與時並進，把握機遇。所以，要不斷學習，多閱讀書本，自我提升，如上文提及莫扎特、活士的成就也是，因為堅持持續學習、複習、才能造成思想的啟發和行為的改變，最後，做出舉世知名成就。還有，我們為自己的前途，生活打拼的同時，亦要為孩子做好榜樣而努力。

「認知」是價值鏈的源頭，一子錯滿盤皆落索。就是「有什麼「認知」，就有什麼觀念，有什麼觀念，就有什麼行為。。習慣。。有什麼性格，就有什麼命運」。「認知」觀念出問題，變成差之毫釐，謬以千里的懸殊結果。成功人生也可以很簡單，看看有否積極正面應對困難挑戰，打開心扉接受別人意見，坦然找出問題核心，拒絕「認知」難的糾纏，終身不斷學習，永遠朝著理想努力，正是活出豐富人生的奧秘。

大家要謹記「天道酬勤」，上天，必定不會待薄勤奮向上的人。

最後，用我在二十多年前，買的一對很有義思的對聯作結
「成功每在勤苦日，敗事皆因得意時」

** 完 **