

書名：

胡思亂想的爆發力：  
修補、淺嘗、塗鴉。  
跳脫框架的練習，  
讓你的專注力更敏銳，  
工作更有效率

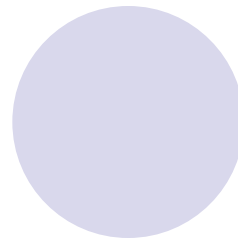
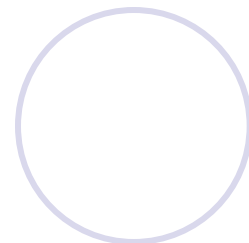
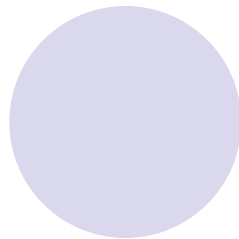
作者：斯里尼·皮雷  
譯者：謝樹寬

心得分享：羅雪方

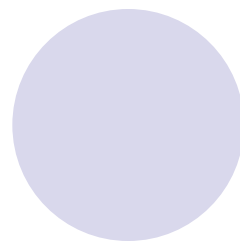
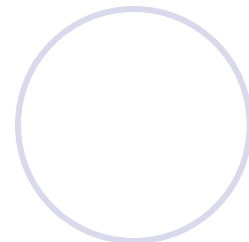
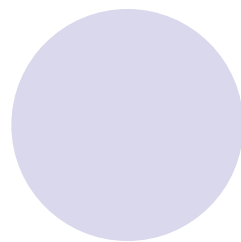


# 選書動機

你是容易想太多的人嗎？可能導致你焦慮或憂鬱的情緒困擾，而無法真正的專心？《胡思亂想的爆發力》書中指出，若你可以妥善運用「分心」的力量，即能夠打破許多思考上的阻礙。其中，想像和塗鴉是一種接近內心的方式，它們反映出你潛意識中的活動。探索這些素材，可能讓你有驚人的正向改變。



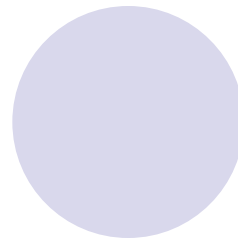
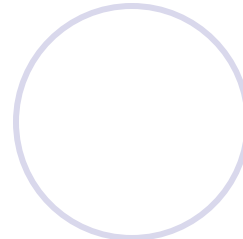
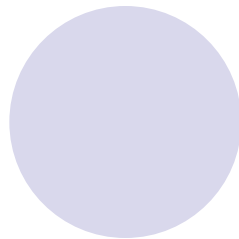
從最基本和最廣泛的意義來說，分心是放鬆腦部的過程，以便讓腦袋可以在你需要時隨時待命、重新充電、協調配合、具備創意。這並不是一廂情願的妄想，而是經過驗證的神經學。分心的確會降低杏仁核活動並產生安定感。



本書指導你在極度專注與有意神遊之間如何自由切換，不管是想改進自己，或是想和員工互動以提升利潤的公司領導者，都應該運用這些法則，讓人們轉化到更高層次的自我，脫離記憶的陷阱。



## 作者介紹



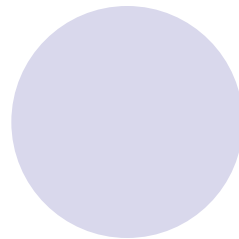
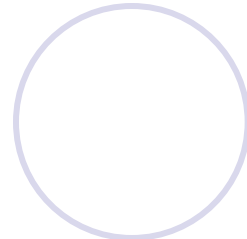
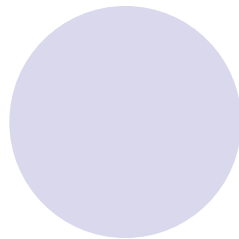
### 作者:斯里尼·皮雷

哈佛大學醫學院畢業。執業的精神科醫師、腦部影像研究者，以及腦力開發的科技創新者。目前擔任哈佛醫學院兼任助理教授，同時也受邀擔任哈佛商學院與杜克企業教育的主管教育課程。

他是神經商業集團的創辦人兼執行長，這個管理教練、諮詢與科技的事業曾被Training Industry選為全世界最頂尖的二十個領導人才培訓機構。他的著作《生命解鎖：克服恐懼的七堂革命性課程》曾獲「美好人生圖書獎」。



# 目錄



第一章 腦子裡的節拍

第二章 召喚創造力

第三章 動態學習的美麗新世界

第四章 熟習多工作業

第五章 擺脫困局

第六章 從潰散到偉大



## 第一章

## 腦子裡的節拍

就像有些人會說自己太聰明所以不幸福，但我會說，足夠聰明能夠看到問題，但不幸福是因為很少人真的聰明到足以看到幸福。尤其，「只有理性」、「很少打開心房」、「追求極高成就」的人更常碰到這種狀況。他覺得自己足夠聰明，會把一切的計畫歸結好，然後無論中間遇到任何挫折，都會在指定的期限內達到目標。但直到真的不行的那一剎那，爆發的比誰都嚴重。





## 第二章 召喚創造力

最簡單的描述就是：容易把自己逼死。

「尤其安靜時，更是難以自拔地，容易沉淪進災難化思考中。

創造力起於先放手，當你一放手，就暫時脫離外在世界指引，轉而投入內在的注意力。

「錯誤」帶來世上偉大發現  
大部分人還有企業，透過事先防範來避免錯誤發生。不過，如此一來，我們也錯過了錯誤可能帶來的好處，也就是我們能從錯誤中學習到並運用來轉化我們生活的東西。





## 專心的心態

專心於整天有足夠的精力工作

專心一志的心思

避免做白日夢

朝你的目標直線前進

你該做的就是做你自己

## 分心的心態轉變

小睡九十分鐘以增加你的創造力

涉獵各種不同類型領域，以激發它們隱而不顯但重要的關聯性

把正面的、有建設性的白日夢納入日常生活

每天散步或健行時迂迴而行，藉此刺激創造力

你的自我是可以變化的。順服於你的創意來挑戰常規，挑戰你關於創意和不容變化的成見



### 第三章 動態學習的美麗新世界

你身處的環境長什麼樣子？色調和溫度是什麼？  
遠處會不會有一些人走過來？

同樣的，隨意作畫的「塗鴉」也有類似的效果，  
因為看似「隨意」或「偶然」的圖案，從治療  
分析的角度來看，它們並非真的是「隨意」或  
「偶然」，而是你潛意識的顯化。「亂畫」去  
除了意識的阻礙，讓潛意識可以自由運作。

塗

鴉





## 第四章 熟習多工作業

就讓那些分心的事物跳出來，是否可能對你的生涯發展有所幫助？或其實那才是你真正想要走的路？我相信你的內在有很多從來沒有說出口的故事，也許覺得不重要，也許不想提起，也或許是曾經講過但不敢再講了。

「當你受困時，自發性的想法是受歡迎的闖入者。它們代表著你已經啟動了無意識的腦。而這是個好事。」



## 第五章 擺脫困局

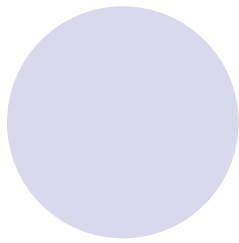
每一次重組，都成為更好版本的自己。  
這種練習，讓每次思考的輪迴運轉時，得以進入畫面，瞧瞧內心的齒輪是否生鏽損壞。在每次焦慮的情緒浮起時，能夠梳順心流，回歸穩定安然的正向專注。  
然後你才會發現，原來想太多不是壞事。當你能夠想到更多時，自己的人生才能更加豐富，而往更良好的方向前去。  
！



## 第六章

## 從潰散到偉大

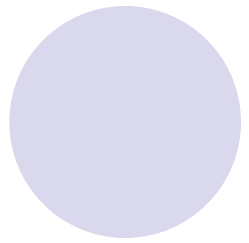
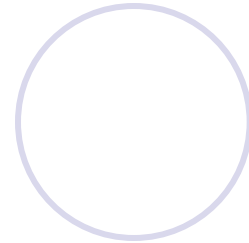
對焦慮的人來說，容易專注在所焦慮的事物上，沒有辦法把心思移開，只能不斷地一直想一直想。對強迫症患者來說更是，同一個想法或行為不重複個幾百次沒辦法安心。於是，那個想法越鑽越深，直到死路，然後陷入極度憂鬱沮喪。如果不曉得其它的路，我們會更加專注地重複嘗試，不論是詢問、檢查或確認，直到崩潰。



心

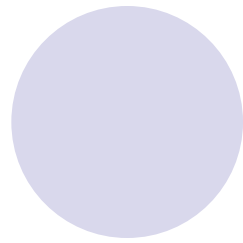
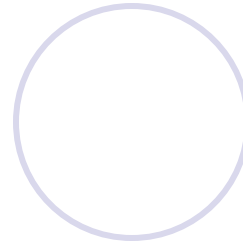
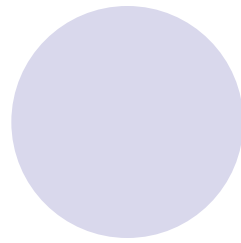
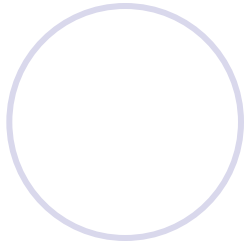
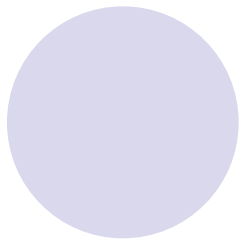


得



一旦學會在專心和分心之間來回轉換，處理壓力和風險的方式和你理解人生的方式，將出現一些深遠的變化。你會發現自我存在著過去自己從不曾知道的驚人部分。甚至，你會就此不再厭惡自己的不專心。當然，要做到這一點，分心的方式必須是有目的、有技巧，並將它融入你的日常活動之中。





簡報結束

