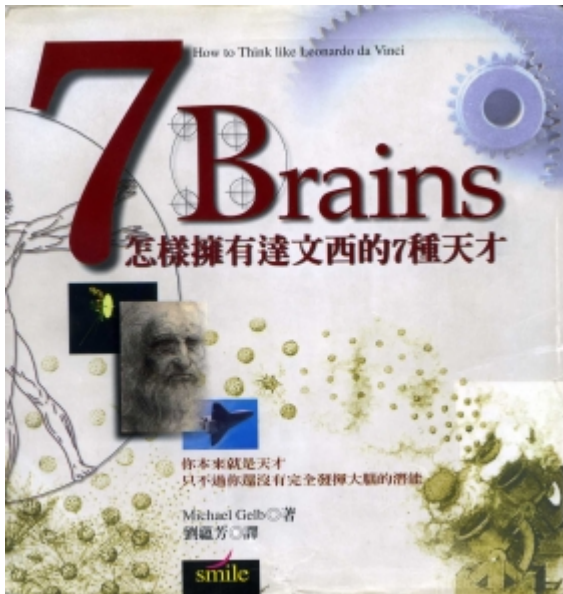


|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 適用單元  | 自我經營                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 書籍名稱  | 麥可·葛柏著、劉蘊芳譯，《7 Brains: 怎樣擁有達文西的七種天才》，臺北：大塊文化，1999 年。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 書籍介紹  | <p>你本來就是天才，只不過你還沒有完全發揮大腦的潛能。</p> <p>本書作者從藝術大師達文西的身上獲得啟示，發現了七項天才人物的特質：好奇、實證、感受、包容、藝術與科學、儀態、關連。而根據現代心理學的研究，「人類的頭腦每一秒可以學習七件事。並且如果運用得當，它還可以與時俱進，隨著年齡增長而進步」。因此，本書的目的便是要幫助讀者進行一場革命性的腦力開發運動。書中每一項特質說明都會加上達文西的筆記摘要，並藉由他的素描或繪畫進一步闡釋。最後則提出問題和一套實際的練習，供讀者沈思及自我評估。</p> <p>達文西除了是著名畫作「蒙娜麗莎的微笑」、「最後的晚餐」的創作者之外，他還是一位解剖家、建築師、植物學家、舞台設計師、數學家、軍事專家、音樂家、作家…，並且擅於說故事，還能燒一手好菜。根據一項針對古今中外頂尖人物所作的研究分析，達文西的整體評分最高，超越愛因斯坦、牛頓、莎士比亞…等人，是天才中的天才。對於想充分探索潛能的人來說，達文西是絕佳榜樣。</p> <p>這是一本教人如何將潛能發揮到極致的書。書中所列之各種練習不僅有助於探索自身，也能為工作上和人生中的難題提供指引，並達到身心均衡發展，享受富有美感與豐富內涵的生命。</p> |
| 電子檔下載 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 書籍封面  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 章節    | <p><b>第一部 緒論</b></p> <p>超乎想像的靈光頭腦</p> <p>文藝復興的過去與現在</p> <p>達文西的生平</p> <p><b>第二部 七種天才</b></p> <p>好奇</p> <p>實證</p> <p>感受</p> <p>包容</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>全腦思考</p> <p>儀態</p> <p>關聯</p> <p><b>第三部 素描課</b></p> <p>成為達文西的第一步</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>重點書摘</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 達文西的聰明才智過人，我們可能再怎麼稱讚他都嫌不足，不過，<b>近來的科學研究顯示，你極可能低估了自己的能力。上天其實賦予你無可限量的學習力和創造力。</b>你頭腦靈光的程度，超乎你的想像。若懂得了自己大腦非凡的天賦，便是實際研究達文西思考法的絕佳起步。請仔細思考下列特質： <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 你的頭腦遠比任何超級電腦都還要靈活而且多才多藝。</li> <li>◆ 你的頭腦每一秒可以學習七件事。如果你從現在開始，每分每秒學習，毫不停歇，一直到你死時，你的大腦仍然有許多空間。</li> <li>◆ 頭腦如果運用得當，它可以與時俱進，隨著年齡增長後進步。</li> <li>◆ 你的頭腦並不只存在於腦袋。知名的神經學家佩特（Candice Pert）博士指出：「智能不只存在於腦袋，也存在於全身細胞中……傳統上把與腦有關的心智過程（包括情緒）與肉體截然二分，這樣的看法早已過時。」</li> <li>◆ 你的頭腦獨一無二。全球現存六十億人口，歷來有九百多億人口，在這之中沒有任何人跟你一模一樣，除非你有同卵雙胞胎的手足。你的創造天賦、指紋、表達、DNA 和夢境，在在前所未有，而且獨一無二。</li> <li>◆ 你的頭腦能夠產生無限的神經鍵連結或思維模式。</li> </ul> </li> <li>● 隨著年紀漸增，許多人以為頭腦和身體的能力會隨之衰退。<b>事實上，一般人的腦子可隨年齡增加而有進步。我們的神經元一輩子都能創造出日益複雜的新連結。</b>而且，神經有著博大的天賦，即使我們每天失去一千個腦細胞，到死時，所失去的部分還不到大腦總容量的百分之一。</li> <li>● <b>達文西十分全能，他的主要成就包括：藝術家達文西，轉變了藝術發展的方向。</b>他是第一位把風景變成繪畫主題的西方藝術家。他率先使用油畫顏料，應用透視法、明暗對比、輕霧渲染法，以及許多創新又影響深遠的方法。達文西的「蒙娜麗莎」和「最後的晚餐」，是舉世公認的兩幅偉大繪畫，當然也是最富盛名者。達文西的繪畫作品很少，素描的數目卻非常多，而且同樣精彩絕倫，「人體比例圖」就是家喻戶曉的圖像。達文西也以建築和雕刻知名。他的建築作品大多著重設計的通則。</li> <li>● <b>發明家達文西</b>，設計過飛行機器、直昇機、降落傘的草圖等等許多神奇發明，例如伸縮梯（今日消防隊仍在使用）、三段變速桿、為螺絲切線的機器、腳踏車、可調式活動扳鉗、潛水用呼吸管、水壓起重機、世界首創的旋轉舞台、運河系統的水門、水平式水車、折疊家具、橄欖榨油機、許多自動彈奏的樂器、水力鬧鐘、治療用搖椅，以及清洗溝渠的起重機。</li> <li>● <b>軍事工程師達文西</b>，所畫出的武器設計草圖，一直到四百年後才派上用場，包括武裝坦克</li> </ul> |

車、機關槍、迫擊砲、導引飛彈和潛水艇。就我們所知，沒有一項武器在他生前曾被用來傷人；因為他是一位和平主義者，視戰爭為「野蠻的瘋狂」。

- **科學家達文西**，開拓了的比較解剖學、現代的植物學。他對於化石作用有重大的發現，也是記錄土壤侵蝕現象的第一人。他的物理學研究，為現代的流體靜力學、光學和機械學鋪下道路。

- **通往天才路的七項達文西原則：**

**好奇：**對於生活充滿無窮的好奇，終生追求，學習不懈。**實證：**務求從經驗中求證知識之真偽。堅持。願意從錯誤中學習。

**感受：**持續精鍊感官的能力，特別是視覺能力，以追求生動的經驗。

**包容：**願意擁抱曖昧、弔詭及不確定。

**全腦思考：**在科學與藝術、邏輯與想像之間平衡發展。以「全腦」進行思考。

**儀態：**培養優雅的風範、靈巧的雙手、健美的體格及大方的舉止。

**關連：**能夠了解並欣賞萬物 and 所有現象是相互關連的。系統思考。

- **原則一：好奇**

**對於生命永不滿足，終生學習，不斷追求。**

- 偉大的心靈提出偉大的問題。從我們每天被什麼問題「占滿心思」，可以反映出我們的生活目標，也影響我們的生活品質。若能培養出和達文西一樣開放而好問的心胸，我們就可以擴展自己的心靈天地，並增進我們悠遊於其中的能力。請先花一分鐘沉思：目前，你經常運用你的好奇心嗎？運用得有效嗎？如果你多多運用好奇心，會有什麼好處？想一想，好奇心在你今天生活中扮演什麼角色。問問自己，好奇的程度有多高。你上一次純粹為追尋真理而追求知識，是在何時？從這項努力中你獲得什麼？想一想你認識的人當中，你認為有沒有人堪稱「好奇寶寶」的最佳典範？此人的生活因而變得更豐富嗎？

下方為「好奇：自我評量表」，完成下表你就會知道，自己目前運用好奇心的狀況。

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 我有寫日記或記筆記的習慣，記下看法和問題。     |
| <input type="checkbox"/> 我會花充分的時間沉思並反省。            |
| <input type="checkbox"/> 我不斷學習新東西。                 |
| <input type="checkbox"/> 面對一項重大決定時，我會積極尋找不同的觀點。    |
| <input type="checkbox"/> 我大量閱讀。                    |
| <input type="checkbox"/> 我從小孩子身上學到東西。              |
| <input type="checkbox"/> 我擅長於發現問題，並且解決問題。          |
| <input type="checkbox"/> 朋友說我胸襟寬闊，是個好奇寶寶。          |
| <input type="checkbox"/> 聽到或讀到新字或新名詞時，我會查字典，然後記下來。 |
| <input type="checkbox"/> 對我於也文化所知甚多，也一直還想多了解一些。    |

- |                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 在母語之外，我還會別的語言，或正在學習另一種語言。    |
| <input type="checkbox"/> 我會向朋友或同事探詢意見，或從人際關係中了解對方的反應。 |
| <input type="checkbox"/> 我熱愛學習。                       |



**養成寫日記或記筆記的習慣：**達文西隨身攜帶一本筆記本，以便隨時記下靈乍現的想法、印象或觀察。對於達文西來說，**記錄問題、觀察和想法的過程，是最重要的。**你也可以像達文西一樣，藉由記日記或筆記來促進好奇心。找一本內頁空白的筆記本或日記本，隨身攜帶，也要經常寫。你還可以利用剪貼或檔案夾來收錄多方面的興趣，以補充筆記本的不足。從報章雜誌剪下文章，或從網路下載資訊，只要是你喜歡的主題都好，科學、藝術、音樂、食物或健康等等不拘。忙碌的生活和工作責任，很容易逼得我們尋求斬釘截鐵的結論和可衡量的結果。不過，像達文西這樣的寫筆記方式，自由探索，想寫就寫，無所謂完成，不下定論，能鼓勵自由自在的思考並且擴充視野。

- 在你的筆記本上，試著做一做以下幾種練習。

**一、一百個問題：**

在你的筆記裡寫下一百個你覺得重要的問題。問題可以無所不包，只要你覺得有意義就行：可以是「如何存更多錢？」或「如何活得更有趣？」到「我存在的意義和目的是什麼？」等。請一鼓作氣，一次寫完，不要管是不是以不同的說法重複了某個問題，因為假如有問題重複出現，會使你警覺某個呼之欲出的主題。

為什麼要寫一百個問題？因為前二十幾個問題曾是「你不假思索的問題」。在接下來的三、四十個，主題就會開始浮現。而到了清單的後半段，你可能會發現意想不到卻非常深刻的素材。寫完後，從頭到尾讀一遍，把逐漸浮現的主題標出來。思考這些主題，但不要批判。你

大部分的問題都是些什麼？關於人際關係？還是事業？樂趣？金錢？生命的意義？

- **二、十大問題：**重讀一遍你這一百個問題。然後，選出十個看起來最有意義的問題，然後依重要性從第一排到第十。（當然，你隨時可以增加新問題或改變次序）。不要馬上針對問題提出回答；先只把這些問題寫在一個容易找到的地方，已經足夠了。無須回答這些問題，對於好奇心來說，看重的是問題，而非答案。
- **三、最主要的十大主力問題：**下列問題，取自不同人士的練習。這些問題對於個人成長和實踐都是強力的催化劑。把它們抄在筆記本上，可作為你反省的參考：
  1. 我什麼時候感到最自在？什麼樣的人或事情或活動，最能讓我展現自然的自己。
  2. 有哪一件事，是我從今天起停止不做，或開始做，或以不同方式來做之後，最能增進我的生活品質？
  3. 我最大的才能是什麼？
  4. 我要如何用自己喜歡做的事來賺錢？
  5. 誰是對我最有激勵作用的榜樣？
  6. 我如何對別人提供服務？
  7. 我內心最深切的渴望是什麼？
  8. 在我最親密的朋友、最交惡的敵人、我的老闆、孩子、同事等人心目中，我是怎麼樣的人？
  9. 我生命中的哪些東西是上天的恩賜？
  10. 我希望在死後留下什麼樣的東西？
- **主題觀察的練習：**依循一項主題來寫筆記，有助於讓好奇心有一個焦點。嘗試為某一天的筆記內容挑選主題，在筆記本上記下你的觀察，然後在這一整天中隨時隨地摘記想法，或先記住，等到臨睡的安靜時間再寫下來。力求觀察精準而單純。臆測、意見和理論都很好，但實際的觀察是最豐富的資源。
- 你的一百個問題清單或主力問題，可以為這項練習提供許多主題。你可以任選下列一項最受歡迎的主題：情緒、視覺、聽覺、觸覺、美感和動物。你可以自己做練習，或和一位朋友挑選一個主題，到晚上再互相了解一下，對方寫了些什麼。
- **主題練習的範例：**1998 年 1 月 10 日。**主題：與實體接觸。**

早上 7:40：注意到腳剛接觸到地板時，腳的質地和感覺。與地板的接觸支持著我，使我在今天第一次站起來時能伸長身體。

早上 8:20：刷牙時，右手太用力握牙刷，這股張力蔓延到整隻手臂和肩膀，造成脖子緊張。照鏡子，注意到自己彎腰駝背。

早上 10:30：用力夾著電話筒，把脖子歪向右邊，造成手臂和肩膀疼痛。跟我對握牙刷的觀察很類似。太用力握住一樣東西……為了我心愛的生命著想。

下午 4:30：匆匆忙忙吃三明治時，發現自己狼吞虎嚥，根本沒注意在吃什麼。問題出在速度，這使我食不知味，甚至不知道三明治裡夾了什麼東西。

下午 5:30：我也注意到今天的日落，當陽光接觸我臉頰，我便放慢了速度，看到我前方的景

物（也就是使我更活在當下）。

晚上 9:30：整理今天的信件。必須花時間處理垃圾信件（有形的垃圾）。感覺我以前和現在的生活都花在整理、歸檔和處理有形的東西。我變成這些東西的看護。

晚上 10:30：我正握著寫字的這枝筆，發現幾乎不用花什麼力氣就能寫出字。這枝筆不須多花力氣推動就很好寫。

- **如何以創意解決問題？**

我們每一個人，生來都具備和達文西一樣強烈的好奇心，但學校教育並不開發好奇心，不培養對曖昧不明的喜愛，不訓練發問的技巧。學校獎勵的是如何找出「正確答案」。

達文西的一生，可說是一場最高層次的以創意解決問題的練習。而達文西的練習方法，最主要的便是「好奇心」原則。它始於強烈的好奇心和開放的心胸，繼之，以不同的觀點提出一連串問題。

不管是在家裡或在學校或操場，你都可以鍛鍊發問的能力，以增進解決問題的技巧。對大多數人而言，若要鍛鍊發問的能力，需要把關注重點從「何為正確答案」移開，轉問「這問題問對了嗎？」，以及「這個問題還可以有什麼不同的看法嗎？」想要解決問題，通常需要重新問問題，或要換個問法。

- **找出問題：**在筆記本寫出一個你在生活中或職場中擔心的難題或問題，然後自問：是什麼？何時？誰？如何？哪裡？為什麼？

- ◆ **難題是什麼？**什麼是潛藏的問題？有什麼成見、偏見或定見影響了我的認知？如果我忽略不管，會有什麼後果？有什麼可能性是沒有想到的？解決這個難題可能會引發什麼問題？我可以用哪一種大自然當中的比喻來說明？
- ◆ **它何時開始？**何時發生？它何時不會發生？它的後果何時被感知？它何時必須解決？
- ◆ **有誰在乎它？**誰會受到影響？是誰引起的？是誰使它沒完沒了？誰能幫忙解決？
- ◆ **它是如何發生的？**我如何獲得更客觀的資訊？我能從不熟悉的觀點來看它嗎？它可以如何改變？我怎麼知道它獲得解決？
- ◆ **它在哪裡發生？**它於何處開始？哪裡我還沒有察看？它也在別處發生嗎？
- ◆ **為什麼它很重要？**為什麼它會產生？為什麼它繼續下去？問出為什麼、為什麼、為什麼，打破沙鍋問到底。

- **工作中的好奇心：**

大部分的商業創新，都是從「如果……，會如何」這個問題得到靈感。價值數十億美元的矽谷經濟得以出現，主要是因為思考了「把電腦矽晶片縮小，會如何？」這個問題。提供退款做為銷售誘因的熱潮，則源自於「如果我們付錢給消費者來購買會如何？」的問題。「如果……，會如何？」，這問題能激發想像力，促成一個觀點。

想一想你所可能提供的產品或服務，然後提問，如果：把它縮小／把它放大／把它變輕／把它變重／改變它的形狀／把它倒過來／把它綁緊／使它鬆綁／增添某樣東西／減少某樣東西／互換零件／全天不打烊／提供保證一點／改變它的品牌名字／使它能回收／堅固／微弱一點／軟一點／硬一點／可以隨身攜帶／不可移動／價格加倍／付錢給消費者購買——那會如何？

- **學習新語言，是一項熱門的理想嗜好，也是培養好奇心的絕佳之道。**達文西在四十二歲開始學拉丁文，你也可以隨時開始學習新語言。如果你願意採取嬰兒的學習策略，你也可以輕鬆鬆日新又新。身為成人，你還可以利用資源來幫你學得比嬰兒更快。
- **以下有一些訣竅能加速你的語言學習：**
  - ◆ **願意犯很多錯。**小嬰兒並不裝酷，以為非要一舉學會完美的發音和文法，他們只是一頭鑽進去，開口說話。你的學習進度，取決於你把這回事當成玩耍的程度有多高，以及你欣然接受不熟悉和愚蠢感覺的程度。
  - ◆ **有沒有注意過，嬰兒若發現一個單字或片語，就喃喃自語一再重複？你也學學他。重複，是記住東西的最簡單秘訣。**
  - ◆ **盡可能以一套「埋首課程」展開學習。**你的「專注」將能「啟動」你的大腦電路，開始為你的新語言重新布線。
  - ◆ **如果找不到一套正式的埋首課程，那就自創一套：**聽語言學習錄音帶，觀賞有字幕的義大利文電影，學唱知名義大利歌曲如「散塔路其亞」，跟著帕華洛蒂的錄音帶一起高歌，坐在義大利咖啡店，靜聽別人高談闊論，走進道地的義大利餐廳，用當地語言點菜。告訴侍者你想學義大利文，並請他幫忙，通常都會得到免費的一課，甚至更好的服務，有時候還獲得額外的開胃菜！
  - ◆ **學習你感興趣的領域的單字或片語。**許多語言課程都有一點無聊，因為它都著重在生活所需的語言，卻是老掉牙的事物，例如「車站在哪裡」及「這是我的護照」等等句子。所以，除了這些日常事物之外，你也要學習羅曼史、性、詩、藝術、美食和醇酒的語言。
  - ◆ **在你的房裡四處貼上寫了外國語詞的自黏標籤。**
  - ◆ **最重要的是，敞開心胸感受這種語言及其文化。**當你開口時，假裝自己是義大利人。把義大利語言與其相應的情感十足的手勢和表情納入學習，會學得更有樂趣，也更快。
- **原則二：實證**  
**從錯誤中學習，以經驗來證實知識的真假。**
- 即使達文西被視為古往今來的第一天才，他還是犯了不少大錯和令人驚愕的謬誤。他在佛羅倫斯大公的贊助下，為阿諾河改道，結果一敗塗地；他也做了一架從來沒有離開地面的飛行機器。**儘管有這些錯誤、災難、失敗和失望，達文西卻從不停止學習、探索和實驗。他在知識的追求上展現無比尋常的堅持。**
- 文藝復興的真正意義，在於它改變了許多基本假設、成見和信念。達文西藉由應用了實證原則，挑選當時的世界觀，成為這場革命的先驅。他知道，**想要挑戰世界觀的人，必須先挑戰自己的觀點**，因此他提出警語：「一個人所受的最大欺騙，來自他自己的看法。」
- **你曾經被自己的看法欺騙嗎？你的看法和信仰真的是你自己的嗎？**下列的練習，是要讓你的思考更自由自在，也更有原創性。不過在練習之前，先花一點時間想想，實證精神在你生活中扮演什麼角色，未來如何更進一步強化它。衡量你自己的獨立性，你是個獨立思考的人嗎？你曾經挑戰一項根深柢固的信念嗎？是什麼時候？感覺如何？

- **檢查經驗：**花一小時思考以下問題，可能會使你一輩子不斷反省，經驗如何決定你的態度和行為。在筆記本上探索下列問題：  
在你生命中，最具影響力的經驗是什麼？花二、三十分鐘至少列出七項經驗，並以一句話概述你從各項經驗分別學到些什麼。  
現在，花幾分鐘反省一下，你如何把從這些最具影響的經驗所得到的教訓應用在日常生活中。接下來，看看你這份重大經驗的清單，問自己：什麼是我生命中最具影響力的經驗？（對某些人來說，這個問題很容易回答，但有人可能一時說不出是哪一項經驗。如果你一時答不出來，就先從你自己的清單中任選一項經驗。）  
然後花幾分鐘自問：這項經驗如何扭轉了我的態度和認知？力求寫下一、兩句話，說明這項經驗對你的世界觀所造成的影響。  
最後問你自己，我能不能重新思考當時所做的某些結論？不要匆促回答，只要把它擺在頭腦和心靈中一段時間，讓它「醃漬」一陣子。
- **檢查你的信念及其來源：**我們知道，自己對許多課題，如人類天性、倫理、政治、民族團體、科學真理、性、宗教、醫學、生命意義、藝術、婚姻、生兒育女、歷史、其他文化等，都有看法、假設和信念。但你知道，你是如何形成這些信念的？你又是從哪裡獲得關於它們的基本認識？
- 先從上述各領域挑選三項。然後，在你的筆記本上寫下至少三個你對這三項課程所抱持的觀念、看法、假設或信念。例如課題為人類天性，你的三個觀點是：「我相信人性本善」、「我相信行為主要是由遺傳決定的」、「抗拒改變是人類的天性」。在三個領域中各列出至少三個信念後，問自己：  
我是怎麼形成這個觀念的？  
我對它的信仰有多堅定？  
我為什麼要維持這項信念？  
會有什麼事物使我改變這項信念？  
哪一項信念引起最多情感波動？
- 隨後檢視你在這三個領域中的各項信念，檢查並思考下列來源在你形成信念的過程中扮演什麼角色：  
**媒體：**書籍、網路、電視、收音機、報紙和雜誌。  
**人：**家人、老師、醫生、宗教領袖、老闆、朋友、同事、鄰居。  
**自己的經驗。**
- 你用什麼標準來評估資訊的可信度？你大部分的觀念都來自書本，或是受家庭的影響最大？你相信報紙或電視的程度有多高？**透過反省和沉思，找出你獲取資訊的主要來源，以及你信念與看法的基礎，看看你的信念中是否有沒經過實際驗證的。**有什麼方法可以用經驗來測試信念？

- **練習抵抗商業手法：**

在你閱讀本書的當下，成千上百個深富創意的廣告人，正專注於調度動輒幾十億元的預算，準備要來影響你的價值觀、自我形象和購買習慣。**廣告業主要利用性的不安全感，或對於不存在於生活中的事物懷有幻想，或其它異想天開，或以疲勞轟炸強行推銷，總之，廣告商擅長打動他們所瞄準的族群。**要在這場猛烈攻擊中保持獨立思想，需要一種近似在東方武術所培養的紀律。

- **請嘗試下列的「自衛」練習：**

- ◆ 翻開你最喜愛的雜誌，分析其中廣告的策略和手法。
- ◆ 對於你最喜愛的電視和收音機節目做同樣的練習。
- ◆ 留意哪一些廣告對你最有影響，原因何在。
- ◆ 在你小時候，廣告如何影響你？
- ◆ 找出你在過去幾個月所購買的十項物品，自問你是否受到一絲廣告的影響。

- **廣告業最聰明也最諷刺的手法之一，乃是把獨立思考或個人主義收編。**瞧瞧那些把駕駛四輪傳動的越野車、抽一根十五美元的雪茄、穿某一特定品牌的牛仔褲或球鞋，或把棒球帽反戴等等革命性的姿態，與「叛逆者」和「個人主義者」劃上等號的手法，便知其一二。

- **原則三：感受**

**精鍊感官的能力，追求栩栩如生的經驗。**

- 視、聽、觸、味和嗅—如果你像達文西一樣思考，就會把這些視為打開經驗之門的關鍵。達文西相信，實證的秘訣乃由感官顯露，尤以視覺為最。「**懂得如何觀看**」(*saper vedere*)，是達文西的座右銘之一，也是他藝術及科學作品的基石。**你的感官，除了能傳達愉快和痛苦的感覺，也是智能的助產士。**敏銳，是聰明的同義字；遲鈍，則是愚蠢的代名詞；這兩者都與感官的敏銳度有關。但生活在一個車水馬龍，充滿辦公室隔間、水泥、呼叫器、電話鈴聲、人工原料、鑽地機的世界中，我們很容易對周遭的變化「視而不見」。

- **應用和練習：視覺的觀與看**

可以透過以下練習開始培養更敏銳的視覺，以及更充分欣賞這個大千世界的美景。

- **練習一、以手掌蓋眼的練習**

找一個安靜隱密的地方，在桌前坐下。腳平放地上，端正坐著。以骨盤底端的骨頭支持你的身體。如果你有戴眼鏡，把它拿掉，隱形眼鏡則沒有問題。現在用力摩擦你的雙掌約二十秒，手肘輕輕靠在桌上，將手掌彎成杯狀，輕輕蓋在你閉起來的眼睛上。務必小心，不要碰觸眼珠或壓迫到鼻樑兩側。

以輕鬆的方式深呼吸，閉起眼睛休息三到五分鐘。在最後的半分鐘，把手掌移開眼睛，但是仍然閉眼約二十秒。(不要揉眼睛！)然後輕輕張開眼睛，瀏覽四周。你會注意到，四周顏色更鮮明，事物看起來更清晰。這個練習一天做一、兩次。

- **練習二、聚焦遠與近**

本練習簡單又有用，每天不妨做幾次。先端詳你附近的某樣事物，例如這本書或你的手，

然後改變焦點，轉看最遠方的地平線。選出地平線的某樣事物，凝視幾秒鐘，然後再看回你的手，然後再看遠方的地平線，這一次聚焦在另一個事物上。這個練習能使你的眼睛更炯炯有神，擴展你的眼界。還能改進你的駕駛能力，特別是避免你在高速公路上不知不覺超速。

- **練習三、柔和的眼睛**

坐在電腦螢幕前閱讀文件報告的人，焦點變得僵硬又狹窄。現在，深深吐氣幾次，嘗試以下練習：把左右兩手食指在你前方三十公分左右的地方併攏，與眼睛同高。然後直直向前看，把兩隻食指往水平方向慢慢分開。等到你無法同時看到這兩根食指時就叫停。慢把食指移回中心，然後以垂直方式重複一遍。呼氣。現在放鬆額頭、臉龐和下顎的肌肉，盡可能把最大的視野盡收眼底，使你的眼睛「柔和」。注意這項練習如何影響你的頭腦和身體。

- **練習四、描述日出或日落**

從報告上或農民曆上找出日出或日落的確切時間。找一個視野好又安靜的地方坐著。至少在預報日出或日落的前十分鐘抵達。做幾個深呼吸，特別著重徐徐吐氣，使頭腦和身體都安靜下來。花三分鐘做手掌蓋眼的練習，然後遠近來回聚焦，當你極目遠眺地平線時，讓眼睛柔和下來。在筆記本上描述你的觀日經驗。

- **練習五、研究你所喜愛的藝術家生平和作品**

選出你最喜愛的十位藝術家，然後花一段時間（一週、三個月、一年），了解他們的生平，沉浸在他們的作品中。閱讀一切你找得到的資料。到收藏這些作品的地方去看看這些作品。

- **練習六、充分利用博物館**

你該如何加深自己對藝術傑作的欣賞，並且提升觀看的能力？一個簡單的重點：**參觀博物館時要有策略**。

嘗試以下這個方法：和一位朋友一起去博物館。事先決定好你們要看哪一部分的展覽。當你們走進每間展覽室，就分道揚鑣，約好在某個時間會面。

**用新鮮、天真的眼光端詳每一幅畫或雕刻。先看藝術家的名字或標題，等到你已充分欣賞之後再看。**某一件藝術品吸引你的地方何在？在筆記本記下，最打動你的繪畫或雕刻是哪一件。然後和朋友碰面，分享你們對那間展覽室中最傑出作品的心得。你若能有條不紊說出某件作品吸引你的地方，就能加深你的欣賞和享受。當然，朋友的觀點能讓你獲益匪淺，不但能加深你對某些繪畫的欣賞，更能加深你對這位朋友的認識。

- **練習七、視覺的臆想：「視覺化」**

想要磨利你所有的感官、改善記憶力，並追求實現生活目標，有一個絕佳工具：視覺化。視覺化是達文西學習與創造策略中不可或缺的一環。他曾寫道：「我從自己的經驗發現，當你在黑暗中躺在床上，在想像中溫習一遍你正在研究的形體輪廓，或是其他由細微的臆想而形成的事物，對你大有助益。這絕對是一項值得稱許的練習，有助於把事物嵌進記憶中。」

當你放鬆時，視覺化的工作最有成效，因此適合練習的時間包括：早晨剛醒來時、晚上即將進入夢鄉之際、搭火車、坐飛機、輪船或開車時、忙裡偷閒時、在冥想、瑜珈或練習之後、

身體放鬆，腦袋自由的時刻。

- **練習八、描繪你最喜愛的景色**

好好享受幾口深呼吸，然後閉上眼睛。創造一幅你最喜愛的景色，不管是真實地方或想像中的地方。例如：你選擇一處海灘，在腦海中，往一望無際的碧藍海洋看去，用眼睛追隨洶湧向前的白色浪頭，聆聽浪花的隆隆節奏，感覺你背上溫暖的陽光。從溫柔的海風中吸進鹹濕的空氣，並玩味腳趾間潮濕沙子的質感。

- **練習九、創造你內在的傑出戲院**

要培養視覺化的功夫，最佳方法之一就是把藝術視覺化。挑選一幅你喜愛的藝術家作品，例如達文西的「最後的晚餐」或梵谷的「向日葵」，把它掛在牆上，每天至少花五分鐘研究，如此持續一個星期。每天晚上，當你快要進入夢鄉時，努力在腦海中重現這幅畫。具體設想一切細節，以所有的感官來做這個練習：想像在最後的晚餐桌邊的聲音，想像向日葵的氣味。每天記下你對這幅作品的印象有什麼改變。

- **練習十、學習素描**

要使視覺精緻化，最終極的達文西手法就是學習畫畫。但就像大多數的藝術家一樣，達文西的繪畫也是建基於素描。達文西強調，素描是繪畫及學習觀看的基礎。

- **原則四：包容**

**願意接受曖昧不明，擁抱弔詭及不確定。**

- 過去，只有像達文西這種一流的天才，才能做到對於不確定事物維持高度的包容。但環境變化的腳步加快，生於二十世紀的我們，身邊充滿了變數，看似確定的表面假相，也漸漸難以維持。我們必須在日常生活中做到，即使處在曖昧不明的情況下仍能欣欣向榮。這種在弔詭中還能泰然自若的能力，不僅是行事有效的關鍵，更是在這快速變遷的世界中保持清醒的訣竅。

- **與曖昧為友：**在筆記本上，列出三個你生命中曾遭遇的，或現在正在承受的曖昧不明情境，並簡單敘述一下。例如，你以前曾在等待，不知是否能進入心目中理想的大學；或你正在猜測，你的公司會不會精簡人事；或設想你眼前這份情感關係接下來將如何發展。**形容一下，曖昧不明是怎樣的感覺。**當你覺得曖昧時，身體會有什麼反應？如果曖昧不明有其形狀、顏色、聲音、氣味和味道，它們各會是什麼？你對於曖昧不明的感覺有什麼反應？**曖昧和焦慮的關係如何？**

- **觀察焦慮：**對許多人而言，曖昧不明就等於焦慮；可是，除非曾與優秀的心理治療師密切工作過，否則許多人在焦慮時並不自知。他們對於焦慮的反應，是某種自動的避免行為，例如喋喋不休、倒一杯飲料、伸手抓一根香菸，或任幻想在心頭縈燒不去。要能在不確定和曖昧不明中還能保持生機，我們首先必須知道自己何時處於焦慮。**當我們愈來愈能意識到自己焦慮，就能學著接受它、體驗它，並且擺脫有限的強制想法和行動。描述焦慮的感覺。**所有

的焦慮都一樣嗎？你身體上哪裡會感到焦慮？如果焦慮有形狀、顏色、聲音、氣味、味道，它們各會是什麼？把「焦慮」當成一天的主題。記下你的觀察。

- **你是否無法容忍曖昧不明：**計算每一天你使用絕對詞的次數，例如「完全」、「總是」「當然」、「必須」、「從不」以及「絕對」。注意你如何結束一場談話。你通常是以一句陳述句或一個問題作結？

- **培養對困惑的容忍度：**這項包容原則，其實會碰觸到存有的本質。白晝與黑夜相隨，我們接受歡樂的能力，也來自於哀傷。我們每一個人，既是自己這個獨一無二的小宇宙的核心，也是一顆微不足道的宇宙塵埃。在所有的兩極對立中，生與死最是讓人畏卻三分。死亡的陰影，賦予生命潛在的意義。你可以藉由容忍困惑，面對弔詭，磨銳感官，並擁抱創造性的張力，以此開發如同達文西的力量。

- **練習：歡樂與哀傷**

想一想你生命中最哀傷的時刻，那一時刻你最快樂？這兩種狀態什麼關聯？你曾經同時體會歡樂與哀傷嗎？

- **練習：親密與獨立**

在你最親密的關係中，親密與獨立關聯為何？你可以只有其中一項嗎？這種關聯曾經引起焦慮嗎？

- **練習：善與惡**

不承認也不瞭解自身有邪惡衝動的人，能算好人嗎？假如否認或沒有意識到這陰影的存在，會有什麼後果？你如何認出自己的偏見、恨意、憤怒、嫉妒、妒羨、貪婪、驕傲和懶散，並接納它們，而又不表現出來？

- **練習：目標與過程**

想一想你曾經達成的一項重大目標，描述你為了達到目標所經歷的過程。你曾經即使功成名就，卻不覺得充實嗎？在目標與過程，行動與存在之間，有什麼關係？可以為達目的不擇手段嗎？若希望人生成功而充實，以下何種方法是正確的：一、百分百達成清楚界定的目標；二、深切體認到，活在當下與活出生活的品質，是最重要的事；三、兩者皆是。

- **原則五：全腦思考**

在科學與藝術、邏輯與想像之間平衡發展。

- 達文西強調，藝術家表達人體美感的能力，來自於深刻的解剖學研究。一個想成為藝術家的人，如果缺乏對骨骼和肌肉關連的賞析，極可能畫出「呆若木雞、毫不優雅的裸女，彷彿看到的是一堆堅果，而非一具人肉」。所以，達文西鼓吹一種縝密的態度，主張要注意細節，講求邏輯、數學，以及細密的實際分析。除以之外，他也驅策學生以前所未有的方法喚醒想

像力。他教給學生一招「嶄新而冒險的觀念，看來也許微不足道，甚至引人發噓，但對於激勵發明的精神極有價值」，督促學生凝視石頭、煙霧、餘燼、雲朵和泥土，在這些平淡不足奇的事物中，培養出看到「神聖風景的翻版……及無限事物」的能力。

- 本書列出的原則，意在喚醒你潛在的達文西力量。此外，你可以使用一個簡單卻威力十足的方法，在日常思考、計畫和解決問題時，讓藝術與科學同力增效，追求大腦左右的平衡。這個方法叫做「心智圖思考法」（mind mapping）。**心智圖思考法，是用來激發點子並組織想法的全腦思考方法**，由英國研究者布贊首創，主要受到達文西筆記的方法所啟發。
- 想要以條理分明的方式呈現觀點時，大綱是很好用的工具，但它只有在你思考完畢時才有用處。如果你想藉由擬大綱來產生點子，會發現此法會減慢你的速度，也會扼殺思想的自由流動。想一想你新近讀過的書或是剛剛上過的研討課。想像你必須為那本書或那堂課寫一份報告。開始回想那些資訊，同時觀察你的頭腦如何運作。你覺得，你的頭腦會重建一整段的話語，或是你會在腦海中列出有條有理的大綱？恐怕不會。極可能的情况是，**你的腦海閃過印象、關鍵字和影像，一個接著一個。心智圖思考法，就是在白紙上承接這種自然的思考過程。**
- **練習心智圖的技巧：**心智圖可以幫助你把複雜的任務簡化，例如策略計畫、準備報告、會議管理、準備考試和系統分析等。你一開始練習時，最好還是選擇輕鬆的主題。從下列主題中任選一項，自己練習。大約花二十分鐘完成第一張心智圖。
- **心智圖思考法練習一：計畫你下一個休假日。**先畫出一個簡單的圖案，代表自由的一天（例如，一個微笑的太陽，或一頁日曆）。以工整的字樣，寫出關鍵詞，代表你想要在下一個休假日從事的活動，並畫出代表的圖案。記得要把關鍵詞和圖案寫在由中央放射出的線條上面。
- **心智圖思考法練習二：想像你夢中的假期。**利用心智圖探索你對夢中假期的愉快幻想。先在紙中央畫出你心目中樂園的象徵（例如，海浪、白雪皚皚的高山，艾菲爾鐵塔），然後由中心往外擴散，寫出代表理想假期的關鍵詞或圖案。
- **心智圖思考法練習三：為一位朋友設計一個完美的夜晚。**先在中央畫出代表你朋友的圖案。然後，利用關鍵詞或圖案，把你希望朋友幸福快樂的所有想法往四面八方發展。想出各種可能性之後，再回頭使它們各就各位。
- **心智圖思考法範例：主題為文藝復興（見頁 183）。**
- **原則六：儀態**  
**培養優雅的風範、靈巧的雙手、健美的體格及落落大方的態度。**
- 達文西非凡的肢體天賦，與他的智性和藝術天才相得益彰。凡薩利稱讚他有著「出眾的體態美……一舉一動都優雅無比」。達文西在解剖學的筆記上推論，動脈硬化會加速老化，而動脈硬化是缺乏運動所致。達文西平常茹素，廚藝精湛，他相信，**審慎的飲食習慣，是健康和幸福的關鍵。達文西相信，每一個人都應該為自己的健康和幸福負責。他體認到，態度和情緒對於生理機能有所影響。**
- 達文西推測，動脈硬化是提前老化的肇因，可以經由規律的運動加以預防。規律而適度的

運動，對於身體頭腦的血液狀況，增加因血液而進入身體的氧氣量。一般而言，你的頭腦重量不到你體重的百分之三，但它使用的氧氣超過全身需用量的百分之三十。一旦你善於有氧運動，處理氧氣的能力就會加倍。一套規律的有氧運動計畫，能大幅促進警覺性、情緒穩定度、頭腦敏銳度和體力。對一位「身材走樣」的人來說，通常需要一週四次，每次至少二十分鐘，為期六週的運動計畫，才能產生顯著的效果。

- **原則七：關聯**

瞭解萬事萬物和所有現象是相互關聯的，並能加以欣賞。

- 達文西的創造力無與倫比，秘訣之一，是他終生都在練習著把互不相干的元素結合起來，使之產生關連，形成新的模式。他的許多發明和設計，都是出於他以玩遊戲又富想像力的方式，結合了不同的自然形體而得。能不能看出事物的關係和模式，並做出不尋常的組合關連，乃是創造力的核心要素。你也可以觀察乍看之下毫不相干的事物，找出不同的關連方式，發展出和達文西一樣的能力。試著想想以下的配對有什麼關連：如一隻牛蛙和網際網路？牛蛙的腿有蹼（webbed），電腦網路能使你連結上全球資訊網（World Wide Web）。又如一條東方地毯和心理治療？東方地毯具有繁複而重複的圖案，你的心靈也是。
- **關聯練習：**試為下列的配對找出其間關連：1.一片橡樹葉和一隻人手。2.一個笑聲和一個環結。3.一碗義大利濃菜湯和美利堅合眾國。4.數學和畫作「最後的晚餐」。5.一條豬尾巴和一瓶酒。6.一隻長頸鹿和生菜沙拉。7.大洪水的草圖和尖峰時刻的交通。8.一隻豪豬和一台電腦。9.日本武士和一場棋賽。
- **關連的冥想：**找一個安靜的地方，坐下來，腳平放地上，脊椎打直。閉上眼睛，把注意力放在呼吸上面。留意你呼氣時空氣摩擦鼻孔的感覺。從鼻子徐徐吐氣，感覺空氣往外流。（如果你鼻塞，也可以從口中吐氣。）把注意力集中在你呼吸，不要做任何改變。安安靜靜坐上一、二十分鐘，只要跟著呼吸。如果你的思緒開始亂跑，立刻體會呼吸的感覺，把思緒帶回來。
- 對大多數人而言，這種冥想能產生無比的寧靜和祥和。呼吸總是發生在此刻，而我們的憂慮和焦慮通常與過去或未來的憂慮有關。此外，呼吸的循環能使你連上創造的韻律，潮水的漲落，日與夜的交替。你與所有的生物共享你所呼吸的空氣。
- 安靜的坐著，花二十分鐘冥想你的呼吸流動，這會帶來莫大好處。但二十分鐘並不是隨手可得。所以，無論一天的什麼時刻，只要你一想起，就把注意力集中在呼吸上面。在繁忙的日子中，每天找幾次時間，完全專注於七次呼吸。實在忙不過來時，一天至少全神貫注一次完整的呼吸。這些小小的意識綠洲，能幫你與自己，與大自然，與天地萬物都連結起來。
- **生命的時間長河：**製作一份個人的時間表，綜觀你個人的生活。把你認為重要的事件，不管是個人生活或全球事件，全部放進你的生命時間表。待你勾勒出自己生命時間表後，嘗試把你的生命過程想像成一條河流，設想這條河流的來源（也許是山上的雪花）。如果你這一生的目的地是大海。那麼描述一下，到目前為止，你生命中的水壩、堤防、漩渦、急流和瀑布各是哪些。與其他的河流和各種形態的水有哪些重大交匯？你的河流有多深？多純淨？它

曾經結凍，差一點枯竭或漫過河岸嗎？有多少河水流經底下？你這條河中充滿了生命，足使岸邊的人賴以維生嗎？透過生命長河的想像，檢視你自己生命的進程。

- 為你的生命製作一份心智總圖：
  - ◆ 在紙上寫下你的目標、優先順序和價值觀，將能看出你生命中的事物如何產生關連，或缺乏關連。
  - ◆ 當你釐清生命中的每一件事如何與其他一切相關，就更能克服那些干擾你達成目標和夢想的不協調、衝突和「盲點」。
  - ◆ 把目標和優先順序以關鍵詞和意象表達出來，之後就能同時引發藝術和科學兩方的力量，激勵出創新的展望。
- 生命心智總圖的作法：建議每天至少用一小時，共花七天來完成這項可能改變你一生的練習。這七天不一定要連貫，但你應該立志在三星期內完成整個練習。
- 第一日：勾勒出你夢想的大樣
  - ◆ 創造屬於你自己的「標記」（*impresa*）。標記，是文藝復興時期學者和王公貴族的個人「商標」。製作一個屬於你自己的標記。慢慢醞釀，直到內心浮現一個意象。這個標記會成為你心智總圖的中心意象。
  - ◆ 為你的目標製作一份「隨意」的地圖。在一大張白紙上畫下你的標記。從這個中心意象往外放射，在旁支各線條上工整寫出代表你生活各主要領域的關鍵詞，或畫出一個象徵的圖樣，例如：人、事業、財務、住宅、財產、靈性、樂趣、健康、服務、旅遊、學習和自我。（用你喜歡的名詞來表示這些生活領域，你可以增添、刪減或改變上述建立的類別。）把第一份草稿當成你對生命「大樣」的隨意速寫。在每一項領域中自問：「我想要什麼？」
  - ◆ 檢視你第一份隨意的草稿，問自己：我已經寫下一切我覺得重要的領域了嗎？如果我能夠擁有、從事或變成任何其他的人事物，那會是什麼？（見頁 240 的圖）
- 第二日：探索你的目標：在另一張白紙中央畫出你的標記，為你的生命目標做一份更有組織的心智圖，為每一項主要的生命領域畫出鮮明、多彩的圖樣。每一條主支再往外放射，在放射線上工整寫下關鍵詞或畫出其他意象，以便更詳盡表達每一項分支的目標。深入探索每一項分支：
  - ◆ 人：什麼樣的關係對我最重要？我理想的關係具有什麼特質？
  - ◆ 事業：什麼是我最終極的事業目標？什麼是我過渡時期的目標？我理想的工作或事業為何？
  - ◆ 財務：我需要多少錢，才足夠來支持我達成其他目標和必須優先完成的事物？
  - ◆ 居家：我理想的居住環境是什麼？
  - ◆ 財產：什麼東西對我是很重要的？
  - ◆ 靈性：我希望與造物主有什麼樣的關係？我如何更受恩典感召？
  - ◆ 健康：我希望擁有怎樣的體態？什麼樣的能量？
  - ◆ 樂趣：能帶給我最大樂趣是什麼？

- ◆ **服務**：我夢想能為別人做出什麼貢獻？
- ◆ **旅遊**：我想要去哪裡？
- ◆ **學習**：如果我能學習，我想學什麼？
- ◆ **自我**：我想要成為怎樣的人？想培養什麼樣的特質？

運用你所有的感官，為每一項領域的目標創造鮮明的意象。你可能希望分別為某些或所有的生命主要目標製作一份心智圖。把他們組合來，使生命地圖逐漸成形。

### ● 第三日：釐清你核心價值觀

- ◆ 你的目標，就是你對於「我想要什麼」這一問題的反應。你對於自身價值觀的了解，則來自於思考「為什麼我想要」。檢視你的各項目標。沉思下列問題：**我為什麼想要這個？為什麼它很重要？實現這個目標後，會為我的生活帶來什麼？**
- ◆ 問問自己：**我想要的東西中，有多少是取決於我所承受的制約——也就是說，別人給我的訊息中，有多少被轉化成我自己的想法？我想要的東西中，有多少取決於我對於所受制約的反應或反彈？我真正想要的東西，有多少是出自於自己，而不受制約和反應的影響？**
- ◆ **當你沉思隱藏在目標之下的更深層動機之後，你的核心價值觀就會逐漸聚焦。這項練習的用意是要強化那個焦點。下列清單，包括代表價值的一些關鍵詞。（你可以自行自己的關鍵詞）從頭到尾讀一遍，留意你對每一詞的反應。哪一些最能引起你的共鳴？選出你最重視的十條，依照它們對你的重要性，順序排列。**

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 成就 | 誠實 | 好玩 | 冒險 | 謙卑 | 享樂 | 真確 | 幽默 |
| 權力 | 清醒 | 想像 | 肯定 | 美麗 | 獨立 | 宗教 | 慈善 |
| 洞見 | 尊敬 | 社群 | 整合 | 責任 | 慈悲 | 正義 | 保障 |
| 競爭 | 仁慈 | 敏感 | 創意 | 知識 | 祥和 | 紀律 | 領導 |
| 靈性 | 多元 | 學習 | 自發 | 生態 | 愛情 | 穩定 | 卓越 |
| 忠誠 | 地位 | 興奮 | 金錢 | 精巧 | 表達 | 自然 | 教導 |
| 家庭 | 新奇 | 時間 | 時尚 | 秩序 | 傳統 | 自由 | 原創 |
| 真理 | 友誼 | 熱情 | 獲勝 | 樂趣 | 愛國 | 智慧 | 慷慨 |
| 完美 | 工作 | 成長 |    |    |    |    |    |

- ◆ 省思你的十大價值觀。你所重視的價值觀如何反映你的目標？你生命中有哪些領域最能忠實表達你的價值觀？哪些領域使你遠離你的價值觀？接下來，為你的各項核心價值創造一個代表意象或象徵。

- **第四日：沉思你的目的**：有些人似乎生來就有清楚的目的感，例如達文西，他的生活總是環繞著對於真與美的追求。如果你想找出生活目的，**關鍵之一是要在腦裡和心中思索著：「什麼是我生命的目的」**，你終將會恍然大悟的。在等待答案出現的過程中，嘗試在二十五個字之內寫出「目的說明書」。只要盡力嘗試就好。以後每一個月重寫一次，一直到有一天，當你讀到你這份說明書，就感到全身能量為之一聚。當你的細胞說「就是它」，你就知道你找到了。

- **第五日：評估目前的現實：**回顧你生命中的主要領域，盡可能客觀評估你目前的情勢。若想增加不同的觀點，就從你信賴的某人尋求回饋。問：
  - ◆ **人：**我現在與別人的關係如何？
  - ◆ **事業：**我現在的事業狀況如何？
  - ◆ **財務：**我現在的財務狀況如何？我的資產、負債、收入如何？賺錢的潛力如何？
  - ◆ **居家：**我現在的居住情況如何？
  - ◆ **財產：**我現在擁有什麼？
  - ◆ **靈性：**我與上帝的關係如何？
  - ◆ **健康：**我現在的體態如何？能量的品質呢？
  - ◆ **樂趣：**我現在享受生活嗎？
  - ◆ **服務：**我對於他人的貢獻是什麼？
  - ◆ **旅遊：**我去過哪些地方？
  - ◆ **學習：**我在受教育的過程中最大的缺陷在哪裡？
  - ◆ **自我：**我現在是一個怎麼樣的人？我的優點和缺點各是什麼？
  - ◆ **價值：**我想要擁有的價值觀，與我目前實際上從行動和行為上所展現的價值觀，有何差異？
  
- **第六日：尋找關連：**製作一份新的心智圖，涵括你所有的目標，以及價值與目的的分支。仔細畫出你的標記和其他意象。使它們盡可能生動好看。待你在一大張白紙上呈現出你的生命目標、價值觀和目的之後，把你即將成形的心智圖貼在家裡或辦公室牆上。然後沉思下列問題：
  - ◆ 我的心智圖中，有沒有哪些關鍵字眼一再重複出現？它們提示了某一個主題嗎？
  - ◆ 我的目標，切合我的目的和價值觀嗎？
  - ◆ 我的生活均衡嗎？我的目標、價值觀和目的是否彼此吻合，互相支持？達文西寫道：「比例不僅見諸數字和測量，也見諸聲音、重量、時間和地點，以及一切力量之中。」問你自己：我的事業如何影響我的健康和活力？我的健康和活力程度，如何影響我的關係？我的關係如何表達我的靈性？我的靈性、財務和財產之間有什麼關係？我的財務如何影響我對學習和旅遊的態度？我在讓別人高興和讓自己高興之間，取得一個平衡嗎？
  - ◆ 我擺在優先位置的事物是什麼？
  - ◆ 我目前工作、人際交往、學習、付出愛、取得休閒，以及分配時間和金錢的方式，有助於實現我的目標嗎？
  - ◆ 當你評估了你的目標與目前生活之間的關連和比例之後，請回答下列問題：我所想要的與我目前所有的一切，最大的差距為何？我是否正走在實現最重要目標的路上？我需要怎樣「調整路線」，好讓生活達成平衡？
  
- **第七日：設立策略以求改變：**首先思考「我想要什麼」為自己定下了目標和展望。接著思

考「為什麼我想要它」，以釐清了價值觀和目的。最後試著回答「我要如何達到那裡」，為自己擬一份策略。從你心目中理想的輓聯往回推，逐一檢查你的目標，並思考實現每一項目標各需要哪些資源和投資。

- ◆ 現在，把你生命中心智總圖轉譯成五年計畫，然後再做出一個一年計畫。
- ◆ 當你完成一年心智圖後，回顧你的目標，確認它們真的都很 SMART。然後，為你生命中的各主要領域各擬定一份聲言。
- ◆ 定下你這一週和今天要採取的步驟，以求實現每一項目標。
- ◆ 在一週開始時，以心智圖的方式，花二、三十分鐘製作出一週的目標、事物優先順序和計畫。你可以把每一項生命的主要領域以不同顏色標示。這能使你一眼即知，你是否平衡了各項重要事物。
- ◆ 檢視你一週的整體心智圖。你的一週是一道均衡的彩虹，還是一團單色？你是否分配了足夠的時間，來培養你與親人朋友的關係、健康、個人及靈性的發展？
- ◆ 當你通盤審視一週心智圖時，問自己：你所計畫的每一項活動，如何有助於你實現目的和價值觀。
- ◆ 最後，每天做一份一日計畫的心智圖。如果你能在一天開始時或前一天晚上，騰出十到十五分鐘，製作一份生活目標與優先順序的心智圖，就更能以關連的取向來面對每一天挑戰。

● 最後，請再重新思考，以達文西七大原則的角度，審視你自己的生命心智圖：

- ◆ **好奇**：我提出正確的問題嗎？
- ◆ **實證**：我如何做到更能從錯誤和經驗中學習？如何培養獨立的思想？
- ◆ **感受**：當我年歲一年一年增長，我準備如何磨利感官？
- ◆ **包容**：我如何更能保持創意的張力，如何擁抱生命重大的弔詭？
- ◆ **全腦思考**：我在家庭和工作有沒有平衡藝術與科學？
- ◆ **儀態**：我如何培養身體和頭腦的平衡？

**關連**：上述這些元素互相配合嗎？每件事物如何與萬物產生關連？