

# 心靈捕手

107.12 生涯特刊

夢想力 喚醒沉睡潛能

像 10 年後的你 人生功成名就時...



想要成功，就從「人生有夢」開始，練習「投射未來」的思考遊戲，生動想像 10 年後成功實現夢想時，人生會是什麼樣貌，這將會激發你努力追求目標的強烈欲望。

潛能開發大師博恩·崔西 (Brian Tracy) 認為，成功從「人生有夢」開始。所有成功者都是「夢想家」，因為成功起於心念，成於行動；而懷抱夢想與願景，就是成功的第一步。

## 生動想像夢想成真的快樂

博恩·崔西認為，要培養夢想能力，就要練習「投射未來」的思考遊戲，想像幾年後自己成功實現夢想時，人生會是什麼樣貌。根據心理學的「內外相映定律」(law of correspondence)，一個人的內心清楚顯現什麼景象，外在世界早晚也會得到同樣的結果，因為你的潛能會被喚醒，去實現那幅景象。所以，把未來想像得愈生動逼真愈好，想像的次數也愈頻繁愈好。

你需要從現實地離出來，允許自己去「人生大夢」，想像自己變得有錢有閒，擁有想要的人際關係，有很棒的工作與收入，住在令人嚮往的地方……，盡可能想像未來美好生活的每一個細節。博恩·崔西認為，想像未來願景要遵守生動、專注、頻繁、持久這 4 個要訣，「直到可以在腦海中清楚地看到、聽到、覺到、感受到夢境裡那種真實的味道、聲音和興奮的情緒，」這時你的潛力就會被激發出來。緊接著再把思緒拉回到現實生活，思考在達成夢想的路上，有哪些事情是應該做的？

博恩·崔西說，把你渴望的事物、理想中的未來，變成生動逼真的心理影像，全心去感受目標達成後的快樂，這會帶給你很大的心靈力量。例如你想賺很多錢過好生活，那就用心去「看」你想要的豪宅、名車、高級餐廳，想像擁有財富後，所能享受的生活，就像泡熱水澡一般，沉浸於夢想成真的快樂，這將會激發你努力追求目標的強烈欲望。

## 列出一份不設限的「夢想清單」

博恩·崔西說，人們常會受限於習慣與既有信念而裹足不前，突破心理障礙的最佳方法，就是清楚列出「夢想清單」。他認為，每件被寫下來的夢想，其實你已經擁有實現它的能力。你可以不設限地去想：「如果保證不會失敗，我最大膽的夢想是什麼？」「如果能任意選擇工作與公司，我要選什麼公司、做什麼職位？」

韓國最近有一本暢銷書《每天都是最後一天：拒絕遺憾的 73 個人生計畫》(中文譯名)，一上市就大賣 16 萬本，作者金嘉映是個 30 歲的女性，本身就是「夢想清單」的實踐者。而她寫下夢想

清單的機緣很殘酷：大學畢業後，才剛被眾人稱羨的高盛集團錄用，同時就被醫院宣判得了癌症。突如其來的人生打擊，讓她對生命有新的體悟，不希望平凡平淡過完一生，於是寫下夢想清單，洋洋灑灑列出 70 幾項，將現在到死亡前的夢想，依照重要性與時間順序排列，傾全力去實踐。

5 年來，金嘉映已陸續完成 30 幾項夢想，包括海外就職、幫家鄉父母買房子、寫一本書、演出舞台劇等，現在她是知名的演說家，透過出書和演講，分享實現夢想的經驗。

## 時間視野放遠 從未來回看現在

大膽作夢的人，通常會有較長遠的「時間視野」，能夠從未來的角度，思考現在該做什麼，或者不該做什麼。

哈佛大學的班費德博士曾做過一個研究，他想知道如何預測一個小孩或家庭能否進入上流階級？結果發現，「時間視野」或者所謂「人生遠見」，這才是最關鍵的因素，也就是為了確保未來有更美好的結果，願意做短期的犧牲。博恩·崔西說，當你延長「時間視野」，去思考長遠的未來時，整個人都會跟著改變。

許多成功人士的共同特質，就是對未來有清楚的願景。青年世代在做職涯規劃時，不妨想想自己希望 10 年後成為什麼樣子，而創業者也可以想想公司 10 年後是什麼樣子。

「從未來回看現在」是很有力的思考技巧，作法是把自己投射到若干年後，想像人生與工作各方面都已達到完美，然後從未來那個時間點，往現在的方向看，問自己「我現在該做什麼，才能從現在在這個地方，走到未來我想要去的那個地方？」

藉由從未來向現在看，你馬上就能看清自己應開始做些什麼、有哪些事情需要改變、又有哪些事情該多做一點或少做一點，人生前景頓時豁然開朗。

## ◎夢想實踐演練

- 如果確信一定會成功，你會設下什麼龐大目標？
- 製作夢想清單：在沒有任何條件限制下，你希望在有生之年達成的事。
- 想像理想的生活模式：若無財務限制，你想過怎樣的生活？
- 寫下你「明年」想完成的 10 件事，從中找出一件最重要的，訂下達成標準與完成的期限。

撰文◎陳鈺婷一詳見 5 月號 (433 期) Career 職場情報誌一

