

職場腦力聰明用

如何讓我們的心智在職場上配合無間？

10-21

身為商業顧問、領導學指導教練、作家及研究者，大衛·洛克對職場腦力的運用多少有所涉獵。雖然他不是神經科學家，但多年來一直在研究腦部，並持續了解腦科學的新發展如何能協助人們改進工作表現。他的新書《職場腦力聰明用》（暫譯）是歷經許多研討會、調查以及訪談數十位頂尖神經科學家的成果。洛克在書中闡釋腦部運作與神經科學領域最新發現之間的深層關連，而大家可以充分運用這些新發現讓職場表現更有效益與效率。

在《職場腦力聰明用》一書中，洛克不僅闡述他的研究心得，同時也將心得運用到書的型式、以及將所收集到的知識鋪陳傳達出去的方式上。例如，不論是他自己、或是許多在腦部研究領域居領導地位的科學家的研究在在顯示，腦部如果在太短的時間裡接收過多的資訊，可能很快就會吃不消。有鑑於此，他便改用幾項簡單的技巧來分享自己的發現。藉著運用這些技巧，他筆下的科學對讀者腦子的吸引力就遠比堆砌大量事實與統計數字來得有趣得多。

10-22

說故事的力量

洛克使用的技巧之一是說故事的基本功夫。經由描述兩個虛構的專業人士的日常生活例行公事，他呈現給讀者許多能引發人人共鳴的場景。洛克將自己的研究心得和書中寫實主角的決定與行為直接連結，得以掌握神經科學的抽象概念並加以落實。在發展及引領故事中的主角時，他運用了一個概念，那就是視覺化的故事能讓腦部更快地接收更多資訊，有助加深記憶。

另一項技巧則可協助人們將日常生活規劃得更為得宜、並更有工作效益，它基於一個概念，那就是人類腦部的能量有限。洛克解釋說，當我們在從事耗費心智的任務時，理解思考的能力會隨著時間日久而減弱。他寫道，因為我們的腦力是一種很容易耗盡的資源，當我們從事困難的工作過久時，注意力會減退，因此我們必須將心智活力視為有限的資源。也就是說，我們應當記住要密切掌控做出最明智決策的方式及時間點。

10-23

複雜的思考

洛克指出，複雜的思考十分耗費腦力。當我們一到了辦公室，就打開電子郵件，並回覆郵件中的各種問題與要求，處理著變化多端的複雜工作，這會讓腦部因此感到疲倦。一旦我們因為過多腦部活動而耗盡原先積存的心智能量，就會剩下較少的精力來專注於其他重要的心智活動，例如規劃一天行事的優先順序。洛克建議，每天的首要之務應該是規劃當天活動的優先順序，然後才深入其他複雜的層面，例如處理電子郵件等等。如此一來，規劃優先順序的重要工作才能獲得我們最佳的注意力，而不是在腦力不濟時進行。

有了這些訣竅，加上許多自當今尖端腦科學費力蒐集而來的吸引人的事實與概念，洛克帶領書中兩位主要角色過生活，並且指引他們——以及讀者——完成工作的更好方式。

洛克引人入勝的研究以及幽默的文筆讓《職場腦力聰明用》這本書成為娛樂與知識兼具的工作與生活改進指南。