

Chapter
01

超強 職場人

用心理學啟動
高效工作潛能



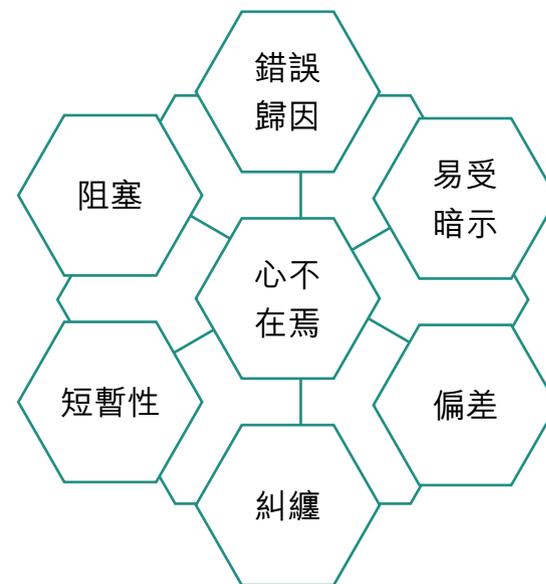
記憶達人修煉秘笈

——提高記憶力的方法

有時，記憶就像金錢，有了它並非萬能，沒有它萬萬不能。

1

記憶 七宗罪



總是記不住，怪我太笨？



你不笨。給你一把金鑰匙，去開啟超強記憶的大門吧！

在逗號處而不是句號處停下來

在做一項工作時，我們總是難免被打斷。等你再回到電腦前，發現思路很難繼續。



我剛才要做甚麼？



注意：這時不是你的頭腦出了問題，而是幾乎每個人的記憶都遵循這樣一種規律：相比已經完成的任務，那些未完成的任務更容易被回想起來。這就是「蔡格尼克記憶效應」。

如果一句話沒說完，你會努力把它說完；但如果你完整地表達了自己的意思，你很可能會忘記自己說了甚麼。

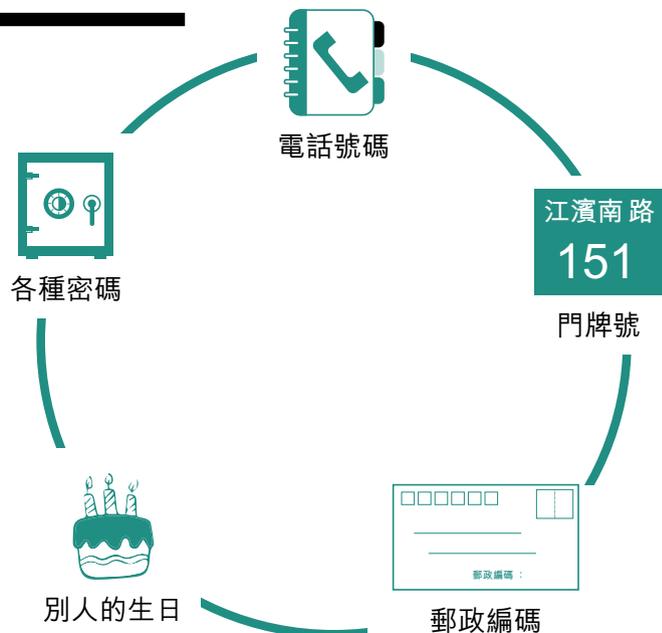


如果你正在為工作思路總是被打斷而懊惱不已，不妨嘗試在下一次工作時，不要在「告一段落」時停下，而可以停在還沒有「告一段落」的地方。這樣，更容易在之後繼續工作。



記憶數字的方法

在許多場合，我們都需要記憶一連串的數字。雖然總共只有 10 個數字，但這些數字精靈喜歡和人玩捉迷藏遊戲。



你也許會暗自懷疑，是不是自己太笨。

NO！除了記憶天才，多數人的記憶力差別其實沒那麼大。你和他最大的差別，在於記憶的方法不同。



X

錯誤的記憶法

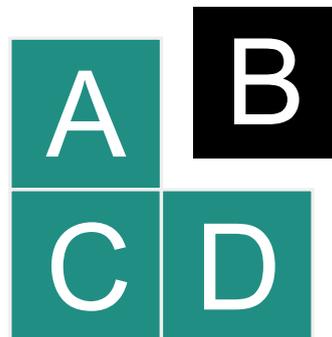
我要背 100 遍。不信我記不住一個電話。



✓

正確的記憶法

化整為零，組塊記憶。



記憶的三個階段

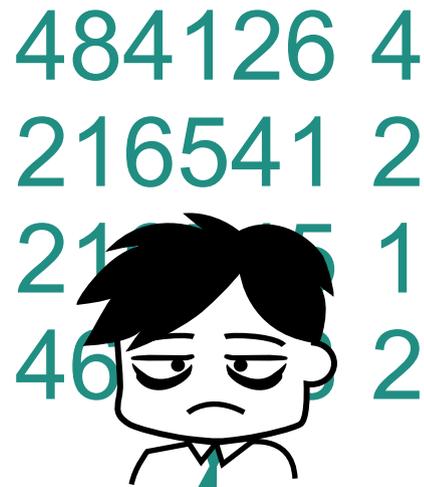
在心理學中，根據記憶內容保持的時間，將記憶分為瞬時記憶、短時記憶和長時記憶。在記憶的三個階段中，短時記憶就像一座窄橋。在這個階段，人腦可以儲存的容量最小，大約為 7 ± 2 個元素。這就注定我們無法在記憶過程中一口氣完成，而得一點一點，讓要儲存的知識慢慢經過窄橋，形成長時記憶。



如果你正在為總是記不住一些枯燥的數字或單詞而煩惱，不妨嘗試一下，下一次記憶時，可以把你要記憶的內容分為幾個組塊來記憶。



由於我們的短時記憶容量有限，大概一次能記憶 7 ± 2 個元素，最好不要超過 7 個。因此在拆分組塊時，應當符合這一規律。



讓我們嘗試記下兩個 11 位的數字組合。

4	+	4	+	3
□ □ □ □		□ □ □ □		□ □ □
3	+	4	+	4
□ □ □		□ □ □ □		□ □ □ □

讓一切變得更有意義

我們的記憶是一張彼此關聯的網絡。只有觸碰到這張網絡的某個節點，我們才有可能更好地記憶。



看到一張陌生的面孔



對不起，我臉盲。

忘記

看到一張熟悉的面孔



他真像我的一個朋友！

印象深刻

如果你容易臉盲，或者總是記不住同事、客戶的名字，記不住公司複雜的人際關係，記不住讓人眼花繚亂的 CIO、CEO、CFO、COO、CTO、CKO……

那麼，不妨試一試聯想法，尋找記憶內容的特點，和你熟悉的事物聯繫起來。



4

集中注意力

如果你經常丟三落四，別總是懷疑自己得了健忘症，其實你只是不夠專心而已。

如果你收起客戶的合約時，正在想別的事，或者忙着和別人聊天，就會想不起來把合約放哪裏了。

丟三落四不是因為你的記憶力發生了退化，而有可能是，你總是一心多用。

客戶剛簽的合約放哪裏了？





如果你想改變丟三落四的現狀，請改變一心多用的習慣。

每次只做一件事，而且做事時保持專心，找不到東西的情況就會減少。

5

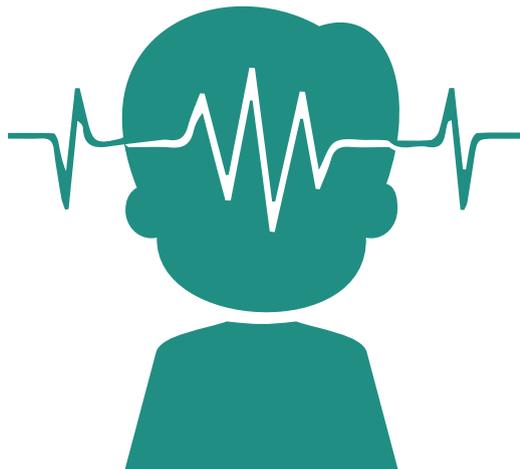
熟能生巧

很多時候，我們會為記不住工作內容而懊惱不堪。

是因為他是過目不忘的天才，而你的腦袋裏裝着豆腐渣？



為甚麼他能記住，但我記不住？



其實，過目不忘只是極少數人的「特異功能」。

作為一個普通人，必須接受這樣的事實：作為瞬時記憶和長時記憶的中間狀態，在短時記憶的環節，除非不斷重複，否則記憶時間大約只能持續🕒20秒。



雖然有很多方法可以幫助我們改善記憶，但反覆記憶始終是讓記憶更牢固的可靠方法。所以，要想記住一件事，請先記住：

**重要的事情記
三遍！
三遍！
又三遍！**

睡眠好，記憶力就好。

如果要說提高記憶力有甚麼途徑，其實就兩個字：

睡好。



精神不振
開會



剛才都說了甚麼？

精神飽滿
開會



剛才說了一……二……三……。

科學研究證明，在睡眠的過程中，夢境有助於記憶的強化和鞏固，並將白天新的經歷編入舊的記憶中。

便條 + 整理

我們的大腦承擔着繁重的記憶任務，不僅記憶能力有限，而且經常出錯。為了彌補大腦記憶的不足，我們可以借助各種工具和方法，來幫助我們更好地記憶。



更精準地記憶；避免錯誤歸因、受暗示導致的錯誤記憶



更持久地記憶；彌補隨着時間流逝發生的自然遺忘



提醒我們一天中要做的事；避免前瞻性記憶失效



提醒我們一些重要的訊息；避免記憶阻塞的發生

結語

在職場，記憶幾乎無處不在。我們需要時刻牢記自己的崗位職責，準確地記住上司指派的任務，需要在會議討論中記住大家發言的要義，需要牢牢記住客戶的喜好、重要的電話號碼、出席會議的重要人物，記住出差時的每日行程……

無法想像，如果沒有記憶，我們該如何工作和生活。移動智能設備可以幫助我們承擔部分記憶的工作，但如果把大腦的記憶比作行走的人，這些設備充其量只是輔助行走的拐杖。要想在職場中遊刃有餘，就得讓自己能準確、清晰地記憶。

為了解記憶的原理和規律，幫助人們解決記憶過程中出現的各種問題，心理學家和記憶專家經過多年的研究，提出了許多記憶理論和記憶方法，比如「照相式記憶」、「記憶的三個階段」、「內隱記憶」、「外顯記憶」以及記憶遺忘曲線等。正是這些研究成果為我們提供了應對「記憶七宗罪」的措施和理論依據。



如何拿捏克制和放肆的度？

——對意志力的巧妙運用

我們體內的意志力驅使着我們行動。

1

意志力至關重要

凱利·麥格尼格爾在《自控力》一書中說道：「所謂意志力，就是控制自己的注意力、情緒和慾望的能力。」

運用意志力的好處



使你不懼困難，下定決心



使你克服困難，堅持行動



使你堅定夢想，執着追求



使你抵抗誘惑，克己專注

大量運用意志力的壞處



血糖降低



感到疲憊

各個階層的人都渴望成功，而只有一個詞可以擔當引領世人邁向成功的重任，那就是「意志力」。只有渴求成功並且有足夠意志力的人，才能登上人生的巔峰。

——魯塞·康維爾博士

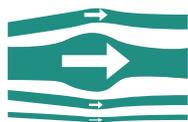
2

意志力是無窮無盡的嗎？

許多生命過程都需要運用意志力才能完成，可是，心理學家羅伊·鮑邁斯特發現：



意志力的總量是有限的，當你使用它時，就是在消耗它；



我們體內只有一個儲存意志力的倉庫，所有類型的行動使用的意志力都來自同一個地方，也就是說，你在這裏大量使用意志力，在其他方面就會意志力薄弱。

◆ 如果你同時做兩件需要大量消耗意志力的事情，很可能會失敗。

X



一邊減肥，
一邊加班。

◆ 如果你剛做完一件大量消耗意志力的事情，又馬上投入另一個任務，容易效率低下。

X



剛長跑完
就工作。

3

如何正確使用意志力？

考慮到意志力有限，在使用意志力時，我們必須「好鋼用在刀刃上」。

(1) 按照從主到次的順序安排工作



趕緊完成簡單的事情，這樣就只剩下「難啃的骨頭」了。



先用滿滿的精力攻克難關，後面的事情就會迎刃而解！



把主要精力花在次要的事情上，等到精疲力竭時還能攻克「難啃的骨頭」嗎？結果很有可能是「等明天再說」，漸漸形成拖延症。

(2) 在完成一項工作時，最好稍作休息，再繼續下一項工作。



工作太多，應該一鼓作氣，歇一歇就會再而衰，三而竭？



完成
A 任務



悠閒地喝一杯咖啡，
休息一會兒



完成
B 任務

有願望完成工作，不代表有能力完成工作。當精力不濟時，強撐着工作只會降低效率，錯誤百出，結果身體累垮，工作也一團糟。

(3) 在進行一項重要且長期的工作時，應避免在其他方面消耗意志力。



最近工作很辛苦，不如買買買，好好慰勞一下自己。



疲倦的時候，最好適當地休息。購物或者策劃一場旅行等，在工作告一段落時進行更能起到慰勞自己的作用。



做任何一個小決定都會耗費一點意志力。花費精力去決定一些瑣碎的事情，可能會使你沒有足夠的意志力去做真正重要的決策。

總而言之，意志力的使用符合此消彼長的規律。

在使用意志力時，想要在一些事上放肆（大量使用），就得在另一些事上保持克制（盡量少用或不用），這樣，有限的意志力才不會被消磨殆盡。

意志力是天生的嗎？

心理學家研究發現，作為一種生命能量，意志力是存在生物學基礎的，它的強弱與身體的能量儲備有關。但意志力並非不可改變，通過改變身體能量，或通過專業的意志力訓練，意志力可以得到有效的提高。



提高意志力的方法

正確的做法：進食能持續功能的蛋白質或複合碳水化合物。



正確的做法：疲勞時可適度休息，讓體能得到充分的恢復。



正確的做法：進行專項意志力訓練，並牢記以下三句話：



堅定的意志力從來就藐視「不可能」這一藉口。
強大而又堅定的意志力不在乎那些「不可能」的事情。
在追求真理的過程中會發現意志力的高貴之處。

結語

美國社會心理學家羅伊·鮑邁斯特是意志力研究領域的先驅。1994年，他與凱斯西儲大學的戴安娜教授等人合寫了一本書：《失控：自我調節如何以及為甚麼失敗》。在書中，他們列舉了很多證據，說明了自我調節失敗對高離婚率、家庭暴力、犯罪等很多問題的影響。這本書影響很大，催生了一系列關於意志力、自控力的研究和測驗。有學者通過研究發現，自製力得分比智商、學術能力評估測試成績等，更能預測學生的能力。

研究者發現，在職場中，自製力也發揮着非常重要的作用。自製力測試得分高的管理者，同事們對他的評價較高；而且自制力強的人，容易與他人形成並維持安全而滿意的依戀關係。此外，自製力強的人，往往具有更強的同理心，更擅長換位思考，情緒更穩定，抗壓能力更強，也更不容易出現焦慮、抑鬱、偏執等問題。

大家可以通過健身、睡眠、冥想、自我鼓勵等方法提升意志力，從而調整良好的身心狀態，積極地面對生活。