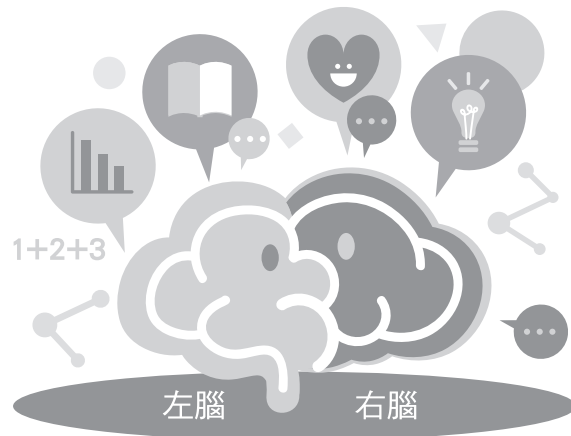


## 2.4 匆忙症妨礙 左右腦思維平衡



一九九六年十二月十日早上，著名腦科學家吉爾伯特·泰勒（Jill Bolte Taylor）突然遭逢左腦中風，其左腦裏的一根血管爆裂。身為一名神經解剖學家，她意識到這是一個「身臨其境」研究大腦的絕佳機遇，並不是每個科學家都有這樣的機會。隨着病情惡化，她眼睜睜地看着自己左腦的功能——運動、語言、自我意識等，一個接一個關閉。她不能行走、說話，也失去了記憶、分析和推理能力。



泰勒的腦中風經歷，生動地展示了人類左腦負責邏輯思維，右腦負責形象思維的生理運作方式。

經手術切除她腦中一個高爾夫球般大的血塊後，令人驚訝的是，在母親陪伴下，泰勒花了八年時間，奇跡般地復原，重新獲得思考、行走和說話的能力。作為一位腦科神經解剖學家，泰勒相信大腦的可塑性——自我修復能力。她的傳奇經歷再次印證，左腦和右腦分別執行不同的任務。

泰勒的經歷意義非凡，因為她個人親身感受，生動地展示出左右腦的生理運作方式：左腦負責邏輯思維，是線性、有系統的，主要關注過去和未來；右腦則負責形象思維，感知此時此刻。例如，當你看到一輛車，左腦（邏輯思維）會立刻辨別該車的品牌名稱，而右腦（形象思維）則顯示車的圖像。

**左腦負責邏輯思維，關注過去和未來；  
右腦則負責形象思維，感知此時此刻。**

通過右腦感知，我們都是一個個互相聯繫的能量體，猶如一個家庭，和諧地生活在一起。泰勒表示，在她左腦反應的意識領域內，她是一個個體，一個純粹的個體；而在她右腦反應的意識中，她是一個整體，「我相信，若我們花費更多的時間來選擇運行右腦中深藏的和平系統，會為這個世界帶來更多和諧，我們的星球也會變得更加安寧。」（I believe that the more time we spend choosing to run the deep inner peace circuitry of our right hemispheres, the more peace we will project into the world and the more peaceful our planet will be.）

泰勒的經歷亦說明，左腦和右腦、邏輯思維和形象思維，是密不可分的。由此推論，如果只用左腦，人就會見樹不見林。高度左腦思考型的人在討論任何有關右腦思考的優點時，都會立即利用邏輯和分析加以質疑，但光靠左腦是無法成功的。那些對右腦思考嗤之以鼻者，往往會在下班後透過散步、看電影、聽音樂，甚至以酒精來慰藉忙碌辛苦的一天。

毋庸置疑的是，當接收的訊息超載後，會迫使訊息處理進一步集中到左腦，若情況持續，左腦的能力會被過度使用和開發，從而產生嚴重的行為後果。就像一個人非常熱衷於拘泥細節、批評、抱怨、焦慮和煩惱，最終導致非邏輯性的右腦功能——信任、信念、希望、信仰、歸屬感和樂觀等——遭大幅削弱。

## 被左腦思考控制的上校

《桂河橋》(The Bridge on the River Kwai) 是以二戰為題材的經典電影之一，在一九五八年奪得第三十屆奧斯卡金像獎最佳影片。看過這齣戲的人，一定會對影片中的英軍上校尼克爾森(Nicholson) 印象深刻。片中講述，一九四三年，英軍上校尼克爾森及其部下成為日軍俘虜，被逼修建位於泰國西部的桂河橋。作為一名英國紳士，尼克爾森恪守自己的準則，認為軍官應拒絕參加勞動，更以國際公約向日軍據理力爭，結果尼克爾森和他屬下的軍官遭關押。

修橋的任務進行得很不順利，英軍俘虜皆消極怠工。日本軍官齋藤對尼克爾森軟硬兼施，同意尼克爾森和他的軍官不必幹活，但必須指揮兵員在規定的五月十二日前築好橋樑。為了英軍榮譽和證明英國人的質素，尼克爾森帶領部下在桂河上建成了一座大橋。之後，當英軍特種部隊秘密趕來準備炸毀這座大橋時，尼克爾森卻極力阻止英方行動，因為大橋是他辛苦創造的成品。尼克爾森頑固地阻攔英軍行動，以致驚動了日軍，最終目睹自己在日軍的火力下喪生。

電影最後一個鏡頭，尼克爾森摸着頭猛然醒悟犯下一個不可饒恕的錯誤，於是原地僵立，中槍倒下，而他的身體剛好壓到炸藥起爆裝置——大橋最終被炸毀。

實際上，尼克爾森就是被左腦思考控制的人。他一心只想着造橋的事情，卻忘記了自己最大的目標是消滅日軍。傾向左腦思考的人常常會這樣，他們拘泥於具體的問題和細節，固執己見，渾忘了自己還有更宏大的理想。

### 《桂河橋》中尼克爾森的思維

正常情況	身份：英國軍人 行動目標：抗擊敵方（日軍）
左腦主宰情況	身份：遭俘虜的英國軍人 行動目標：1. 為證明英國人質素，建造大橋 2. 守護大橋 = 守護英軍榮譽 3. 阻止英軍炸毀大橋

對大腦的研究還有很多不明朗地方待揭示，但有一個問題已達成共識——大腦對任何長時間刺激均會作出反應，不管是好的還是壞的刺激；亦即是說，當我們被驅動型注意力所控制，頻繁地接收外界訊息刺激時，左腦活動會非常發達，而右腦功能則開始減退。這也意味着，如果我們每天接觸到的都是假新聞假訊息，左腦最終也會選擇相信。

## 米爾格倫實驗的啓示

耶魯大學心理學家史丹利·米爾格倫 (Stanley Milgram) 曾進行一項實驗，目的是測試人們對權威的服從程度，期間觀察

受測者（主要是耶魯大學的學生）在面對由權威者下達、違背個人良心的命令時，有多少服從意願。結果出乎意料，即使內心不情願，認為命令明顯違背人性，會造成嚴重傷害和痛苦，但有很大一部分人仍準備服從指示。

該研究主要是想探討「千百萬納粹追隨者瘋狂地進行大屠殺，有沒有可能只是單純地服從命令？」這個熱門議題，米爾格倫認為：「我們需要將種族滅絕視為一種神經學現象來理解。」而實驗結果令他驚訝，「在權威之下，你只要單純地告訴人們服從命令，就可以讓他們去殺害別人」。

**人腦具有可塑性，外界刺激會改變大腦中海馬體的構造。**

神經科學家告訴我們，人腦始終具有可塑性，外界刺激會改變大腦中海馬體（Hippocampus）的構造。海馬體主要負責學習和記憶，日常生活中的短期記憶均儲存於海馬體，假設某個記憶片段，譬如一個電話號碼或者一個人，若在短時間內被多次重複提及，海馬體就會將其轉存入大腦皮層，變成永久記憶。原來大腦會把資源用於發展那些頻繁被刺激到的地方，或許這就是「謊言說一千遍就會被當成真」的心理學原因。

## 「全觀」就是左右腦統一

印度哲人克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti）在《重新認識你自己》（*Freedom From the Known*）一書中提出兩個概念：全觀（attention）與專注（concentration），認為兩者並不一樣，「專注」是排他的，而「全觀」是整體覺察，能包容一切。

當人們處於「專注」狀態，會排斥其他事情，甚至排斥比他「專注」的事情更重要的東西；相反，「全觀」既能讓人把注意力傾注在手頭工作，又能顧及全局，即是能留意外界事物，又對內心保持覺察。「全觀」可謂左腦和右腦的統一，完整思維讓人見樹亦見林，局部和整體兩者得兼。

當我們僅「專注」於一件事時，一定覺察不到另一件事，這便陷入了隧道思維，見樹而不見林，無法意識到自己份屬組織（團隊 / 公司 / 社會）的一部分，這時不但對自我內心缺乏覺察力，連帶對周圍環境、人物、空中浮雲、清澈河流都變得麻木不仁。

關於左右腦的研究還有一個有趣發現：女性擅長右腦思考，男性則擅於左腦思考；女性喜歡直覺、感性，男性偏愛推論、理性。很多時候，男女互不理解，皆因分別使用左或右腦。和諧美滿的婚姻，無一不是經過多年摩擦和砥礪，在磨合過程中，男性學會了女性喜歡的右腦思考，反之亦然。

不管是傾向左腦的邏輯推理，還是傾向右腦的形象化思考，都各有一定局限性。邏輯推理在作出抉擇的過程中不可或缺，有助分析問題，看清細節，從而指導我們作出理智決定。然而，左腦思考的局限性在於太理性、僵化、死板，很多邏輯推理能力強的人，往往缺少生活情趣，他們能破解最複雜的數學題，卻不理解別人感受，也不懂如何表達自己的感情。

德國哲學家康德（Immanuel Kant）就是左腦思考的典型，其哲學著作從頭到尾充滿強大的邏輯、判斷和推理，其作息習慣也仿如時鐘般精準，分秒不差，但正如德國詩人海涅（Heinrich Heine）所說：「康德的生活是難以敘事的，因為他既沒有生活，又沒有歷史。」（The history of Immanuel Kant's life is difficult to portray, for he had neither life nor history.）同樣道理，過度傾向右腦思考，雖然充滿激情，但問題是不知道該在哪裏停下來，又經常感情用事，令生活和工作陷入混亂。

## 源自「內衡防禦」的思維扭曲



如果我們過度傾向於使用左腦或右腦，打破兩者平衡，不管身體和精神，抑或理性和情感，均朝相反的方向活動，大腦會自行通過扭曲的方式校正，取得扭曲的平衡。牛津大學生理神經科學教授羅素·福斯特（Russell Foster）把這個現象稱為「內衡防禦」，意思是人類的左腦和右腦、身體和精神之間本來就存在一種內在平衡體系，就像一個天平，始終渴求平衡，當某一邊的份量太重，天平就會傾斜，以便重新達致平衡。

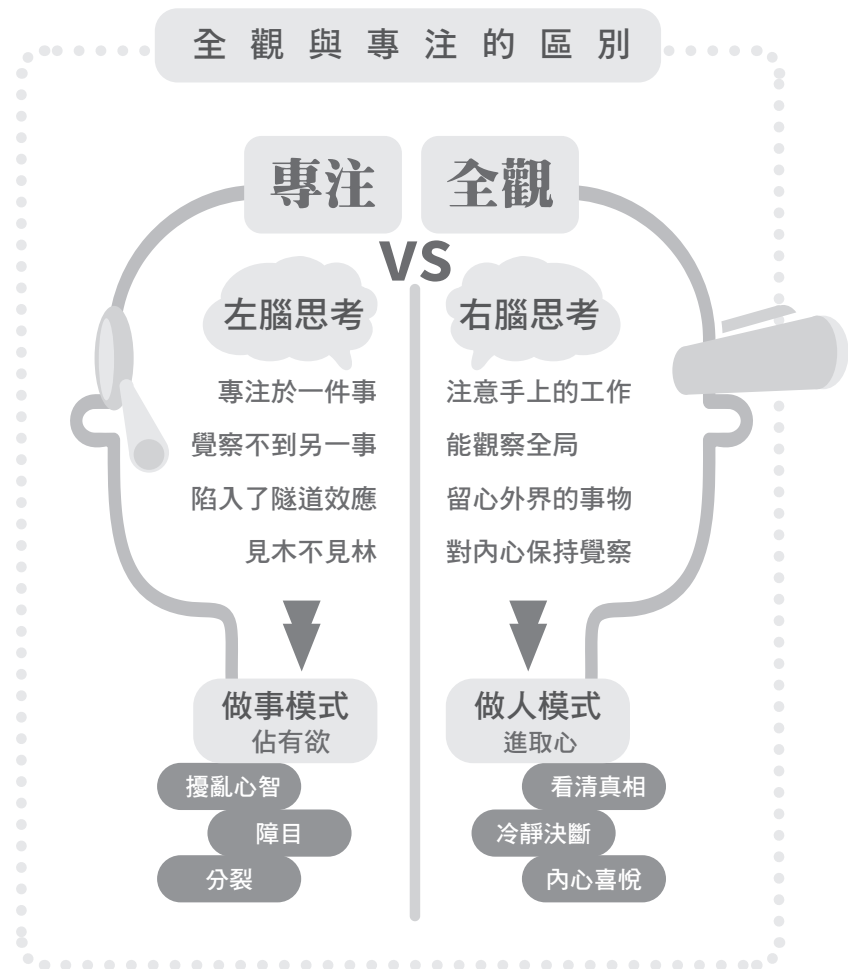
人類終其一生都在尋求平衡——身體平衡，我們才能行走；人際關係平衡，我們才覺得滿足；內心平衡，我們才感到幸福。一旦內心失衡，人就會通過外部行為來尋求平衡。譬如，左腦的份量太重，內心感到焦慮，人就會通過身體的匆忙來獲得平衡，無論是在工作還是生活中，都像灌滿油的引擎，一直忙碌轉動，停不下來。

**內心感到焦慮，人就會通過身體的匆忙來獲得平衡。**

可是，我們不能通過外在的匆忙，真正解決內心的失衡。沉迷於做事模式中，可以無視時間，甚至連吃飯如廁都忘掉，但由於右腦份量太輕，很難明白忙碌的意義和價值。這時我們是被左腦驅使的工作狂，就像沒有靈魂的機械人，即是患上匆忙症。

通過匆忙來解決失衡，可比喻為陀螺旋轉時的平衡。陀螺不動時無法直立，只能斜躺；用外力令它高速旋轉，才可達成平衡直立。當失去外力，陀螺就會漸漸停下，回到斜躺狀態。如果我們想維持這種平衡，就必須不斷依靠外在力量旋轉（即是讓自己

忙碌），當我們不遺餘力地向外索求，便會受佔有欲所控制，結果令內心更煩躁、緊張，人也更易怒、焦慮、忐忑不安、誠惶誠恐，當然，內心也更不平衡。





## 2.5 佔有欲 衍生三宗罪



在做事模式中，我們內心時刻處於緊張和焦急狀態，一心想著盡快完成工作，這時我們實際上是被佔有欲所操控。在做人模式中，雖然我們也會努力做事，但最高目標是通過做事來提升自我，讓自己變得更成熟，格局更宏大，這時我們心裏毫無佔有欲，充滿的是進取心。

走筆至此，讓我們區分一下佔有欲與進取心。過去普遍認為，「欲望」具有極大破壞性，使人走向痛苦和犯罪，有人採取的應對辦法是過著像苦行僧的生活，力求清心寡欲。然而，欲望有如荒原上漫無邊際的小草，野火燒不盡，春風吹又生。與此同時，許多智者發現，欲望的一部分確實存在惡劣破壞性，但還有另一部分能量，蘊含着「決心」和「堅定意志」，包括對人性高貴特質的追求，能引領我們走向優秀和卓越。伴隨着這樣的認知，人們弄清楚欲望是由兩部分組成：佔有欲及進取心。

佔有欲是欲望能量中具破壞性的一部分，它會把注意力緊緊瞄準外界事物，只想攫取，即是對外在目標的執着，對結果的擔憂和焦慮。例如在做事模式中，儘管人們把注意力集中在手頭工作，但少不免會想：「我的工作進展如何，能否按時完成？」「我有沒有落後於人？」「如果做好這件事，不僅會獲得上級表揚，還可掙得一大筆獎金，但若出了紕漏，便一切都完了！」

### 欲望的兩大部分及其各項特質

佔有欲	進取心
只想攫取，執着	堅定意志
竭力擴張	自我實踐
具破壞性	導向卓越
擾亂心智	心靈安靜
一葉障目	看清真相
內心分裂	內心完整統一
擔憂焦慮	冷靜決斷

事實上，對任何目標過於執着，只會降低行動成效；任何形式的緊盯結果都會擾亂心智；任何沉迷於下一刻能否得到的想法，都會讓你無法集中注意力，阻礙你把全副精力投放至工作。若一味思考結果，便永遠無法全神貫注於手頭任務，最終只會沮喪地發現自己轉了一圈，返回起點——本來想把注意力聚焦眼前工作，結果又回歸分心走神狀態。

在做事模式中，執着於結果的佔有欲涉及三宗罪：一，擾亂心智；二，障目；三，分裂。以下再作仔細討論：

**擾亂心智：**觀察一個處於做事模式中的人，很容易發現他抱有「迫不及待想要盡快完成任務」的心態，它常常會擾亂心智。捫心自問，當你想吃雪糕或心生性欲之際，注意一下當刻大腦思維是否很瘋狂？因為這時你的大腦正處於暈眩、不安、焦慮的狀態，套用瑜伽用語就是「過熱」。

**障目：**啟動做事模式且充滿佔有欲的人，其頭腦並不清醒，時常一葉障目。當我們執着於某一特定結果，該目標對「大腦」來說怎麼看都是好的。例如你想吃一大杯雪糕時，我們往往只看到好處（享受美味），忽略壞處（致肥）。在「欲望熏心」之際，

人們看不到灰色地帶，腦袋也無法作出正確抉擇，這就是佛家所說的「障蔽」。

**分裂：**執着於目標的佔有欲，會使內心陷入分裂，這一點相當重要。由於佔有欲強化了主體與客體之間的分離，譬如「我」是主體，「雪糕」是客體，當「我」在做事模式中受制於佔有欲，即是「我」特別想吃「雪糕」時，兩者之間便產生了一種張力，導致內心分離，從而生出「吃到雪糕，我就是完整的；吃不到，我就不完整，會感到有缺失、空虛和不充實」的想法。

為甚麼有許多人在物質層面富足，精神上卻很空虛？究其原因，佔有欲放大了我們與目標物的分離感，增大了「我想要」的強度，以致主體陷入「想要……得到……又想要更多」的無限循環，令內心永遠缺乏「安全感」和「完整感」。不過，欲望能量撇除掉佔有欲，還有進取心，換到做人模式中，激勵我們邁步向前的亦正是「進取心」！

「進取心」不帶任何痛苦成分，也不會干擾心智，反而可帶來心靈上更深層次的安靜和喜悅，以及冷靜睿智的決斷。進取心不會導致一葉障目，可培養出看清真相的能力，幫助我們逃出佔有欲的魔掌，這時再沒有所謂的「分心」和「分裂」，能更深入地達至內心完整和統一。

**進取心可帶來心靈上更深層次的  
安靜和喜悅，以及冷靜睿智的決斷。**

在做事模式中，我們受佔有欲控制，竭力向外擴張、索求，結果欲望難填，內心越見空虛。誠如印度聖雄甘地說：「這個世界可以滿足每個人的需要，卻無法填滿每個人的欲望。」(Earth provides enough to satisfy every man's needs, but not every man's greed.)

而做人模式下，「進取心」為內心填滿能量、決斷，推動對自我實踐的深層次追求，能引領我們全力追尋真善美，尋求完整的人性和更富意義的人生。當然，做人模式離不開做事，但又不僅僅停留於做事，而是通過做事來做人，誠如著名美籍黎巴嫩作家紀伯倫 (Kahlil Gibran) 的詩句：「通過工作來熱愛生命，就是領悟了生命最深的秘密。」(And in keeping yourself with labour you are in truth loving life, and to love life through labour is to be intimate with life's inmost secret.)

## Case #06

### 變成「冷血機械人」的 QUEENIE

在某個週末快下班的時候，保險公司業務主管 Queenie 忍不住大喝：「全部組員向我彙報今個月業績，沒開單就沒人工！」

Queenie 是一個只重視結果、不在乎過程的女強人，為了實現年薪百萬的目標，她組建了多達五十人的銷售團隊，天天在下屬身邊不斷遊走，催促他們開單：「有問題自己解決，我只在意結果，你們再找不到新客，就自己開單。」下屬們被逼迫得神經緊張，總害怕自己哪裏做錯又被大罵，再沒有精力妥善地向客戶解說保險產品和條款。

在此時刻，Queenie 完全被左腦控制，做事模式全開，一味催逼下屬努力開單，冀掙得大額佣金。她萬萬沒想到，上月銷售業績全軍覆沒，完全開不到新單。假如 Queenie 及早察覺下屬遇上困難，能適時安撫團隊情緒，大家一同想辦法了解客戶需求，推銷更適切的產品，或許就不會落得這麼慘淡的結果。

太重視結果，意味對計劃和目標非常執着，人們會花大量時間分析目標，把一個大目標拆解成若干個小目標和不同步驟，左腦開足馬力，沉迷於分析和邏輯推理的世界，右腦功能發揮則微乎其微。這時我們更像一部忙於運算的電腦，而非有血有肉有靈魂的人。

Queenie 在左腦操控下開啟做事模式，就只會像電腦般思考，成為「冷血機械人」。因為這時右腦被關閉，渾忘了價值觀、同情心，以及對結果的敬畏心。

蘋果公司 CEO 庫克所言「沒有了對結果的敬畏心」，應該有兩層含義：一、在做事模式中，人像冷漠的計算機一樣失去了人性，失去了溫情，不計後果；二、很多時候，結果並非自己所能控制，會受各種各樣因素干擾。我們應該懷着敬畏心坦然接納，若太在乎結果，一直耿耿於懷，就難以發揮出生命的激情和旺盛創造力。

在乎結果的結果，就是沒有好結果。

## AI 機械人穿越迷宮啟示



人工智能研究者肯尼斯·史丹利（Kenneth O. Stanley）教授在《為甚麼偉大不能被計劃》（*Why Greatness Cannot Be Planned*）一書提到，曾經進行過實驗，為人工智能機械人設定一個目標，讓它自行走出迷宮，若它越快穿越迷宮，就能獲得獎勵，離出口越遠就會受罰。

結果在四十次實驗中，機械人只有三次成功找到出口，其餘三十七次都走進距離出口很近的死胡同。從位置上看，它跟目的地相距不遠，卻始終找不到出口，加上獎罰機制還會阻礙機器人調整方向，亦即是說這機械人被目標困住了。

史丹利發現，機械人停滯不前的原因是對目標太執着，行動太僵化死板。於是他調整目標設定，不要求機械人盡快穿越迷宮，而是設定它們不在乎結果，多嘗試以新奇、有意思的方式尋找出路。結果機械人走出迷宮的成功率大幅提高，在其後四十次實驗中，成功了三十九次。這個實驗對人類帶來重要啟示：如果只用左腦思考，太執着於目標，我們往往會遭逢失敗。

當追求結果變成我們心中揮之不去的頑固念頭，我們對期盼的結果產生強迫症的傾向，便會停止用右腦思考，只用左腦思考並沉迷於做事模式，我們就不能發現許多比目標更美好的東西。相反，如果我們能夠同時充分發揮左右腦的功能，不在乎目標，而是追求新奇和有意義的事物，往往會取得意想不到的驚喜。

## 千萬別讓堅持變成執着



美國杜邦化工公司曾計劃發明一種新型製冷劑，該計劃失敗了，卻意外地發明了易潔鏤。輝瑞製藥公司原本制定了一個目標——開發一種治療心絞痛的新藥，結果目標落空，卻發現失敗品具有一種神奇的副作用——壯陽，失之東隅，收之桑榆，他們發明了「偉哥」。而當今世上最大型視頻網站 YouTube 成立之初，定位也僅僅是一個約會網站。這樣的故事比比皆是，大至無線電天文學、X 光、心臟起搏器、手機短訊，小至車軚、超能膠、微波爐等，反過來看，過度關注工作目標，無疑阻礙社會進步。

長期以來，人們對「堅持」推崇備至，無可否認，「堅持」是一種美德，失敗很多時都源於蜻蜓點水、淺嘗即止，一遇困難就退縮。但我們要警惕，「堅持」也很容易帶來危害，尤其是當「堅持」變成一種執着、固執，或者一種強迫性的傾向。