

# 實現夢想的人生筆記本

文／蔡淇華（高中教師兼圖書館主任）

「老師，十年前你上課時，老說想重新寫作、想參加文學獎、想出書，想不到現在都實現了。老師，你的『想』，到你的『做』，怎麼那麼快？」現在已當小主管的學生，餐聚時，突然向我提出心中的疑惑。

「因為我都用筆記本醒著做夢！」我接著說：「夢想很抽象，夢想是缺乏過程的千頭萬緒，你一定要寫下來，每天做，每天修正。」我從背包拿出筆記本：「我都寫在上面，你看，每天十幾項，做了就劃掉，就這樣，過去十年寫下的夢，幾乎全部實現了。」

哈佛大學在四十年前曾對商學院的學生做了一項調查，想了解目標有沒有寫下來的差別，結果發現那群3%具體寫下目標的學生，後來的收入比沒目標也沒寫下來的人平均高十倍。我有二十年寫不出東西，這十年卻可以一個月寫四篇專欄、一學期編一本校刊、一年出一本書，就是靠在這本筆記本寫下目標，這就是「醒著做夢」！

重點是，我會在未完成項上打星星，然後發揮「蔡格尼效應」（Zeigarnik effect），每天想著如何擠出時間完成。

## 善用適當焦慮，催生夢想實現

所謂「蔡格尼效應」是蘇聯一位心理學家所做的實驗。他將受試者分A、B兩組，去做相同的數學題，讓A組全部做完，但B組只做到一半就被喊停。事後請AB兩組回憶題目，未做完的B組記得比較清楚。研究發現，未達成的目標，會一直盤旋在人心裡，讓人感到焦慮。

善用適當的焦慮，反而是好的，太焦慮，或完全不焦慮，都會影響工作。就好像



選手太緊張，或完全不緊張，一定表現不好；它會提醒我們，小事要馬上完成，即知即行。而一直沒做完的大事，像是規劃一個營隊、或寫一本書，就要每天做一點，才可能。我出差度假時，也帶著筆記本工作。像《有種請坐第一排》這本書，有五分之一是我訪問英國時寫完的。這個世紀，對已找到天命的人而言，沒有絕對的工作，也沒有絕對的休息。很多CEO，度假時也要處理公事，也是筆記不離身，聽到好的觀念，馬上記下來。

很多人也記筆記，為何效果不大呢？

其實做事就三個步驟：企畫、執行、考核，如果一個人記了，卻沒有念念不忘拿來考核的習慣，他最後當然會一事無成。

如同弘一大師在《晚晴集》中所寫「念念不忘，必有迴響」，意思是，世界是一個回音谷，你對它大聲喊，山谷就會回應你。

「老師，我懂了，我以後也要養成記筆記的習慣，讓筆記成為我夢想的回音谷，讓蔡格尼帶著我焦慮，哈哈。」

蔡格尼提醒著我們，用最小的焦慮，完成一輩子的夢想。只有醒著作夢，用雙眼看著自己一件件的夢想被實現出來，才能帶來一生的不焦慮！

