

心想事成，到底難不難？仔細探究，只要你能打破三大迷思，其實，一點都不難。

* 第一大迷思：不知該想什麼、如何正確地想

心想事成的關鍵在於「想」。

你的想法必須符合兩大前提：「一、這是現實中可以達成的願望。二、這是可操之在己的。」台北市立聯合醫院中興院區精神科主治醫師詹佳真提醒。換句話說，中大樂透這種心願，並非操之在己，因此，無論意念多麼強烈，很抱歉，也無法成真「必須回到現實感的層面，」王浩威也指出。然而，符合上述前提後，許多人的願望清單可能一張 A4 紙也列不完，你每天的念頭也可能有上千百個，你想要哪一個？

「當你每天在想的時候，你就會知道，你本身的天賦，或是你本身的才能在哪裡，每個人都知道自己內在的心裡，都知道什麼是最適合自己的。」詹佳真強調，重點是要清楚、重複不斷的在腦海裡跟自己對話，才能夠清楚找到自己的願望標的。

「你最常想的，最常把焦點放在上頭的，將會出現在你的生命中，成為你的人生。」誠如《秘密》一書所說：「你所吸引的，正是你意識中最主要的思想。」根據統計，大腦每秒鐘會處理高達四千億位元 (bit) 的資訊，但人們只能意識到其中大約兩千位元！因此，如果你無法從無窮的欲望中，釐清自己最強烈的願望，那麼，抱歉，你的想法，很快就會被淹沒在一堆資訊裡，你所發出的吸引力頻率也將是混雜的，無法成事。因此，想，並非只是空想、妄想、天馬行空的想，而是專注、認真的想。

* 第二大迷思：光會想，卻沒有執行力

找到正確的願望標的後，不代表你就會起而行。事實上，許多人卡在第二關：執行力。英國健身協會曾統計，許多會員立下「瘦身」、「維持健康」等新年新希望，而在一月份加入俱樂部，並預繳一年會費。但到了第二個月，竟有三成的人連一次都沒到；到了年底，四成的人再也沒有出現過。這，正代表欠缺執行力！

* 第三大迷思：受挫時，不懂得調整負面情緒

從心想，到事成，這是最後一關。多數人遇到挫折後，可能陷入負面情緒，一旦你的想法聚焦在負面事物上，也將吸引負面事物向你襲來，最後功敗垂成。

從大腦構造來看，這個推論也是成立的。詹佳真指出，當你憂鬱的時候，你的大腦右前額葉會有較強的電流活動，這是掌管你退縮、負面情緒的樞紐。此時，你的認知功能會因此變差，注意力、思考力、判斷力會降低。反之，當你心情好時，掌管積極情緒的大腦左前額葉，就會比較活躍，產生積極正面的思考。「激勵理論」學者寇菲 (Cofer) 研究指出，人們遇到挫折時，正面思考者的比率低於一〇%。

* 你要這樣說——心想事成造句法

要說「我決定……」：例如「我決定要擁有一個健康、快樂的關係」、「我決定要升官加薪」。當你說出「我決定……」時會散發出強大的正面能量。用「現在進行式」取代「現在式」：與其說「我擁有百萬財富」，不如說「我正朝向擁有百萬財富的方向前進」。因為當你說了一件不真實的事，會感覺自欺欺人，同時會產生懷疑的負面能量。啟用「反問法」：當你聽到自己說「不」時，

反問自己「那我要什麼？」與其想著「我不要過著貧窮、買不起奢侈品的生活」，不如告訴自己「我希望過著富裕，總是買得起各種東西的生活。」

*不要這樣做——心想事成的5大禁忌

為其他人許願是無效的：唯有當事人自身發出的意念、觀想，才能引發切身感受，進而啟動吸引力。少用「別」、「不要」、「不是」等字眼：這些字一旦在腦中出現，你的心念反而會聚焦在不想要的事物。不可「想到才做」：請每天花一些時間觀想你的心願，讓它成為一種生活習慣。不要一直追問願望何時才能實現：當你專注在時間點上，你只會感覺時間總是不夠用，散發出焦慮、懷疑的負面能量。

不要畫地自限：毋須將時間浪費在藉口上，當腦中浮起「我做不到是因為.....」的念頭時，請想想與你有相同狀況但卻達到目標的人。例如，你說：「我無法瘦下來，因為遺傳了家中的肥胖基因」時，請想想是否有人出身胖子家族但依然苗條。（以上文章摘自 商業週刊 1059 期）

九把刀立志超越金庸：被嘲笑夢想 才有價值

本篇文章摘自：商業周刊第 1059 期 作者：王茜穎

清晨五點，他摸黑跳起來打開電腦寫作，絲毫不見昨夜喝到爛醉的疲態。

他用一陽指飛快的打著鍵盤，背景是室友富有節奏的打呼聲，「寫小說真是快樂！」越寫越爽之際，他情不自禁的用手指在爬滿霧氣的玻璃窗寫下：「你最強了！」「故事之王！」因為這個感覺太爽，他的心裡常常重播這個畫面，讓自己充滿動力繼續往下寫。對照許多人失焦或模糊的願望，他，不僅清楚的知道自己要什麼，更懂得利用「觀想」，在腦海中形成「我已經實現夢想」的畫面。當感受到這份熱血時，他就更專注自己的願望，為自己形成了一個小宇宙。那一年，他雖然沒考上研究所，卻清楚立志要當「地上最強的小說家」。當年，他創作了五本小說，三十多萬字。因為覺得自己寫得太棒，所以貼上網路給大家看。也是在這一年，他開始發跡。他，就是網路小說家——九把刀。

在 7-ELEVEN 裡，他是書架上陳列最多作品的作家。他左手寫武俠、愛情，右手寫奇幻、恐怖、校園，被偶像劇之母柴智屏簽下，看好他的作品「有金庸的趣味與倪匡的力量」。年僅三十歲，卻已出版了三十九本書，還曾連續十四個月，一個月出一本書。

九把刀有句名言：「說出來會被嘲笑的夢想，才有實踐的價值！」曾有人問他的夢想是什麼，他說：三十年後打敗金庸，成為華人小說第一寫手。他就像強力磁鐵般，對宇宙發出電波，吸引相關的事物，即使遇到挫折，絲毫不改其志。當時，他的書連一千五百本都賣不到，不要說超越金庸，連親戚朋友都懷疑：「你都貼在網路上給人家看免錢，誰還會去買？」奇幻文化藝術基金會創辦人朱學恆聞之大笑，「不是賣不好，是賣得很差吧！」但朱學恆說，當初維基百科被比喻為公廁，不值一提，如今它不也打敗了大英百科？世界正在改變，與其說九把刀想超越金庸的口氣太大，倒不如說「九把刀有夠強的熱情！」朱學恆認為。

埋首五年仍不賣的日子 從沒懷疑自己，更確定寫作熱情

即使在書賣得最爛的時候，他也從沒懷疑過自己。第十三本小說《樓下的房客》剛出版時，九把刀和哥哥跑去金石堂看，因為書賣得很爛，經常被塞在奇怪的地方，每次都很難找。當時《哈利波特》高掛排行榜第一名，哥哥決定捉弄九把刀，他偷偷把排行榜上的《哈利波特》抽出來，把《樓下的房客》塞進去。

接著，哥哥把九把刀叫過去：「你看，《樓下的房客》怎麼會是第一名呀？」裝驚訝的哥哥暗中竊笑。沒想到，九把刀竟理所當然的點點頭：「**欸，這一天終於來了。**」轉身要走。被九把刀的自信嚇到，哥哥叫住他：「你憑什麼覺得你會首週排行榜第一名？之前沒有任何一本上過金石堂排行榜呀！」九把刀不假思索：「因為寫得很好看呀。」話說他寫到結局時，還覺得寫得太好看了，自己都感動落淚。

經歷五年的挫折，一般人早就懷疑自己真的做得到嗎？焦慮何時才會成功？九把刀卻把這五年變成「資產」——讓他更加確定自己有多熱愛寫作。「因為你在做自己很喜歡的事情，所以你不會有在熬的感覺，不會有在等待什麼東西的感覺，不是在等待成功的那一天。請問成功是哪一天？難道成功後你就不做了嗎？」

「也許我一輩子都無法達到，但我還是願意花一百倍的努力去接近這個夢想，即使跌倒了，姿勢也會非常豪邁。」九把刀念咒語似的背出，彷彿這句話他已經對自己念了幾百遍。因為想得夠透徹、想得夠持續、也夠相信自己做得到，他驚人的執行力源源不絕的迸發。為了寫出比別人更真實、細膩的情節，他買了一堆鑑識科學、殺人方法、李昌鈺的破案實錄等書回家苦讀。

他又是畫線、又是摺頁，研究真實案件是如何被破解，當別人只能寫到驗 DNA 鑑定屍體時，他能進一步寫出「粒腺體」中的 DNA 的細微差異，「這樣我就贏了！」

無論媽媽生病時、分手低潮時，他都有意識的提醒自己，每天要努力寫：「你今天才寫三千個字，這樣下去是實現不了夢想的。」他每天最少寫三千字，幾乎隨時隨地都能寫，搭火車、捷運就放在腿上寫；在家顧店，就在櫃台上寫；在鄉公所當替代役，他照樣找空檔寫。唯一不爽的，就是聽說長時間把手提電腦擺在腿上，會讓他以後生不出小孩。

在九把刀笑起來眯成一條線的眼睛裡，閃耀著夢想的神采，那是會吸引人的力量。他，本身就是一個很大的磁場。他說，「不是力量強大的人去追逐夢想，而是有時候夢想會讓人變得強大。對，你知道你遲早會走去那邊的。」超越金庸，九把刀一步步、一字字向前走。

28 歲 Janet 玩遍 38 國：無論做什麼 都要去旅行

本篇文章摘自：商業周刊第 1059 期 作者：王茜穎

她是 Janet（本名謝怡芬），一個旅遊夢想家。在美國長大的她，人生夢想是：「一輩子都要旅行！」幸運的是，她很早就知道自己的熱情在此，至今已跑了三十八個國家，平均每年到三個國家旅行，「三個月不旅行，腳就開始癢！」Janet 一邊笑，一邊假裝抓起腳來。旅行，是她人生前進的動力。「瘋台灣」主持人職務，可說是她旅遊夢的中繼站，因為這個工作，讓她這兩年在全台遊透透，到雲林抓孔雀蛤，到基隆跟郭爺爺衝浪，到彰化和外籍配偶跳八家將……。

「她不是一般的女藝人。」攝影助理趙澤擘觀察，她很享受當下的過程，就算要把臉畫成跟鬼一樣，劇組人員說：「妳這樣很蠢耶！」她仍開心的拿著八家將的令牌、兵器，好不陶醉的搖擺。「換做一般女藝人聽到要扮醜、吃蟲、跳水（怕妝花掉），都要勸說很久。」

從小，當別家小孩玩任天堂、穿漂亮衣服，她們家什麼都沒有，還因此被同學嘲笑。但她的爸媽只肯把錢花在旅行上，甚至還標會帶全家去旅行。爸媽在她心裡種下旅行的種子，讓她長大後為了去旅行，可以毫不猶豫的買一張機票，但電腦壞了，她整整猶豫了八個月才買。經紀人李景白笑她，她回道：「換做是買（名牌）包包，我可能會考慮一、兩年，最後還不買！」

對 Janet 來說，只要能旅行，「其他都不重要。」在「心想事成」的第一個步驟裡，「釐清願望」是最重要的，如果不清楚自己「最」想要的是什麼，你會不知道捨棄，發出的頻率也將是混亂的。因為每個人資源都有限，若你什麼都要，到最後勢必「什麼都要不到」。

而 Janet 的願望，一直很清楚。

髒到有血跡的床單照睡不誤，當保母、街頭藝人拚旅遊基金就像旅遊夢，很多人都有，但最後能心想事成的，卻只有寥寥數人，許多人卡在「沒錢怎麼辦」的思緒。他們放不掉對物質的安全感，不願屈就三、四流旅社，隨著工作漸久，年紀漸大，漸漸生出一種「不太可能」的自我懷疑，裹足不前。這些人，終究出不了門。但「沒錢寸步難行」這話，在 Janet 身上並不適用。想去旅行的念頭強烈牽引著她，即便沒錢，她也會排除萬難。

她的想望，具體而專注，為此，她可以放棄其他欲望。

她不選五星級飯店，甚至住過髒到床單上還有血漬，只能和衣而臥的廉價小旅社。她曾經為了去巴黎，甘願在當地當半年保母賺生活費，連雇主都好奇：妳好端端的麻省理工學院高材生，當保母會不會太委屈？她也曾為了去泰國曼谷玩十天，跑去廟裡幫忙洗掃庭院、洗菜煮飯，以換取食物和免費睡覺的通鋪，「幾乎沒有花到錢！」為了去阿根廷感受當地迷人的口音，她申請獎學金飛到當地當了一年學生。有空她就到處去玩，最遠還跑到阿根廷最南端去看冰河。但因為獎學金只夠半額旅費，剩下得自行貸款，有時她跟著朋友跑到地鐵站裡，當起街頭藝人，拉小提琴拚旅行基金。

後來，她又跑去巴西看嘉年華盛會，才第三週錢就用光。不怕！她睡在人家院子裡的露天吊床，看著滿天星，聽著深夜還不歇的森巴鼓聲入眠。她說，這才是五星級的旅行享受！純真性情打敗專業名模，贏得旅遊節目主持棒一個美國麻省理工學院的學士，又申請到德州聖安東尼奧醫學院，她的人生原本該是待在德州好好念四年的醫學院、實習兩年、再四年後當上主治醫生。

但愛旅行，卻讓她放棄這條別人欣羨的路，而選擇了另一條非主流的路。九十年，她為了想看看父母的故鄉，因此申請到台北榮總、天母消防隊實習，領著三千元的月薪。當有任何到外地出公差的「苦差事」，她的手總是舉得最高，「我我我！」深怕人家看不見身高一百七十幾公分的她。

就這樣，半年裡，她去了雪山、合歡山，幫忙研究高山症；也跟過救護小組去支援台東的馬拉松；還跟著消防隊到花蓮支援金馬獎典禮，穿著消防隊白色外套的她，跟護士們擠在星光大道紅毯邊，偷看大明星。實習結束，家人要她回去完成學業，專注的夢想卻發出反對訊號：「我才去看過世界，現在卻要被關在德州！」「我還想看！」她決定忠於自己，回到台灣接受模特兒的工作機會，多玩多看。

在台灣當了四年的模特兒，出國出外景，她興奮的帶其他模特兒去逛傳統夜市、吃當地美食，被公司罵愛亂跑，責怪她要是讓大家吃壞肚子怎麼辦。原本愛衝浪、愛趴趴走的她，整天被經紀公司念，不要去曬太陽（會變黑）、不要運動（會有肌肉）、要減肥（模特兒都很瘦）。因此，她決定試另一個工作機會，參加「瘋台灣」主持人的試鏡。

在布袋戲戲台上，名模蔣怡以俐落的中文開場，她的台風穩健，眼神跟攝影機互動的過程，「非常專業！」製作人李景白直讚。換人上場，「泥好，窩是 Janet，窩來自……德州。」 Janet 頻頻笑場，「二二六六」（台語亂七八糟的意思）的表現，李景白搖頭。但鏡頭一轉，女孩和布袋戲師傅玩起戲偶，空氣中的分子彷彿起了化學變化。

這個女孩中文既不「輪轉」，也沒看鏡頭。但她開心的玩了起來，這是她第一次看到布袋戲，她實在太好奇，抓著師傅東問西問，一個小小戲偶，讓她驚嘆。在場的工作人員，剎那間，都被她吸引住了。她得到了這個工作！過去兩年，她隨著工作繞了台灣兩圈，現在隨著「瘋台灣」走出台灣，她有更多機會好好瘋亞洲。「這真是實現夢想，可以一邊旅遊、一邊吃、一邊認識人！」 Janet 笑得開心極了。

我問她，假若有一天，她離開了「瘋台灣」，她會去做什麼呢？「無論什麼，一定是跟旅行有關。」她肯定的說。心想，要能事成，我從她的身上，看到了意念的力量。

以上文章摘自 商業週刊 1059 期