

# 前言

我希望這本書能為大家帶來很多很多的思考及鼓勵。

和花千樹出版有限公司合作的第一本書《改變人生的正向心理學——尋找快樂，追求夢想》中，我們講述了很多關於正向心理學的知識，包括正向心理學的發展歷史、什麼是快樂、什麼是幸福、要追逐夢想成就卓越時應該抱持的心態和行為模式，內容種類實在是五花八門，翻過那本書的你，總會找到一章適合你去閱讀。這本書有別於前作，主題只有一個，就是希望為各位解開各種各樣的心理枷鎖。

在 Lo's Psychology 心理學科普平台的營運中，筆者時常都會用到 Instagram 的「問和答」收集讀者的問題，然後回答讀者的提問。回答的內容未必跟心理學科學知識有關，更多的可能是筆者自己對生命的一些體會和分享，又或者潛移默化下，已不知不覺滲透了各種心理學知識於生活之中。筆者欣見讀者們喜歡在這種模式下的交流，而那幾天的觸及率往往出現爆升（笑）。隨著成長，以及年月及經歷的累積，每一個人的心靈中都有很多形形色色的心結（mental blocks），它們往往拉著我們的大腿，令我們寸步難行，甚至令我們的精神健康響起警號。

這些心結離不開幾種性質：

一、渾渾噩噩的生命。很多人不知道自己的人生應該怎樣

過，他們沒有目標、沒有夢想、沒有方向。這樣的生活就像一艘失去舵手的船、失去導航系統的飛機一樣，飄飄浮浮，沒有一絲的實在；

二、明知要改變卻總是諸多藉口不作行動。你心裡很清楚，有些事要去做、你要轉換工作環境、你要結束一段不斷折磨著你的關係……但你總是以「不變應萬變」的態度拒絕改變，你以為維持原狀就是最好的方法，但你心知肚明要解決困擾，踏出舒適圈是最終極的方法；

三、將自己的價值建立在他人的認同上。受此困擾的人往往非常介意別人的目光，自我價值高與低全憑別人支配；

四、沉溺於過往之中，總是在後悔，又或是不能自己地憂心著未來……

本書的出版就是來自一個這樣的背景，我們每個人都有一些心結，我們可以如何看待這些心結？又可以如何解開這些心結？我希望這本書能為正在迷惘的大家帶來一點點的鼓勵。

跟本平台曾出版的所有書籍一樣，本書只為科普讀物，出版過程沒有學術研究出版必經的「同行評審」(peer review) 過程。本書提出的心理學理論固然是真實的學術知識，但始終不是一個

學術研究結果的原始來源 (original source)，也就是說，當各位讀者，尤其在讀大專院校心理學系的學生，若然發現本書內容有助你工作（例如寫作學術文章）的話，請自行尋找該心理學的原始來源再作引用，直接引用本書並不恰當，亦不符合學術專業的準則。本書並不適合在各種學術文章中被引用。

有人說，我們來到這個世上，並不是來享福，也不是來受苦，而是來這裡用八十年的時間體驗生命的五味雜陳。在這甜酸苦辣的人生中，快樂少不了、悲傷免不了、相聚少不了、分離亦免不了。一切，全憑自己怎樣去看，你願意的話，總能從黑夜中看到光。

希望大家讀完這本書後都能得到能量，解開自己的心結。

Dr. Lo

Lo's Psychology 心理學科普平台創辦人  
香港大學心理學系哲學博士  
英國心理學會特許心理學家  
美國心理學會會員  
香港心理學會副院士  
二〇二一年三月三十一日

## 如何閱讀這本書

這本書分為三個部分。

第一部分的重點是「改變」二字，筆者會闡述為什麼很多人都沒有的人生目標，不知道為了什麼在這世界上生活。每天營營役役地生活，不斷重複。但在重複之中，卻沒有什麼指導著他們前進的方向。改變二字或許是解決這個困境的終極方法。如何改變？靠的就是我們自己。

第二部分的重點是「內在世界」。內在世界即自己控制的世界。我們的生命有自己能控制的部分，也有一些我們不能控制的地方。若我們只在意他人的評論、期望等這些自己不能控制的地方，我們的內心世界將會被掏空。很多時候，我們都應該要「自我」一點。

第三部分的重點是「現在」。一個人的生命線由三樣東西組成，分別是過去、現在及未來。我們總喜歡沉醉於過去的後悔，以及過分擔憂未來的煩惱，卻忽略了最重要的當刻。

要解開心結，「改變」、「內在世界」及「現在」或許就是我們最需要的三條鑰匙。

## 目錄

前言.....	5
如何閱讀這本書.....	8
<b>第一部分：改變</b>	
<b>第一章：我沒有目標。我不知道自己想做什麼。.....</b>	<b>15</b>
• 為什麼沒有夢想？讀書制度令我們沒有想過什麼是目標及夢想.....	18
• 用「學習」為自己找到目標.....	22
• 為什麼沒有夢想？家長們也要反思一下.....	27
• 人生的意義.....	36
<b>第二章：我很想掙脫現在的處境，但是.....</b>	<b>53</b>
• 完美主義：是你的絆腳石，或是你的動力來源，全憑你如何去看待.....	56
• 為什麼你總是覺得自己不能改變？.....	60
<b>第二部分：外在世界 vs. 內在世界</b>	
<b>第三章：我真的很喜歡跟別人比較.....</b>	<b>83</b>
• 社會比較理論.....	87
• 為什麼我這麼喜歡比較？.....	91



## 人生的意義

「活著為了什麼？生命有什麼意義？」人生的意義這個課題應該是沒有定案的，每個人都有獨立的思想。基於每個人有不同的性格和人生經歷，每個人對人生的意義都有不一樣的定義。有些人的人生意義可能是比較物質層面的，例如要賺很多錢，擁有很多物質享受，這些東西就是他得到快樂和幸福感的來源。另一些人則沒有那麼多的物慾，他們可能想貢獻社會，發揮更大的社會影響力，因為能影響他人的滿足感令他們感到快樂和幸福。什麼是快樂和幸福感的心理學知識在這裡就不作論述了，詳情可以閱讀本平台的前作《改變人生的正向心理學——尋找快樂，追求夢想》。在這篇文章中，筆者反而想介紹一下在現今實證心理學中，人生的意義究竟是怎樣被定義的。至於在哲學或宗教中的論述，請恕筆者不班門弄斧了。

說起心理學中對人生意義定義的課題，最廣為人知的應該是美國心理學家 Abraham Maslow 提出的需求模型 (hierarchy of human needs)。在這個著名理論中，Maslow 認為人生的需求是逐步逐步拾級而上的，從最開始的生理需求 (physiological needs，包括食物、食水等)、安全需求 (safety needs，如人身安全、穩定工作等)，到中段的情感需求 (love/belonging needs，如家庭、友情等)、自我價值需求 (esteem needs，包

括建立名望、受人尊敬等)，再到最高級的自我實現需求 (self-actualization needs)，也就是將自己的所有潛能完全發揮出來，成為自己能達至的最佳版本。在 Maslow 這個理論中，人生意義是一個進程，如果在不能裹腹的情況下空談理想，是毫無意義的。這個需求模型看起來十分有道理，非常符合我們對生命的理解，但和其他同時代的 (上世紀中段) 人本主義心理學理論一樣，Maslow 的需求模型理論始終流於意識形態及哲學層面，這和現代正向心理學奉行的實證科學取向是十分不一樣的。

在現今講求實證的正向心理學中，近十多年心理學學者們提出了一個關於人生意義 (meaning in life, MIL) 的三方模型 (tripartite model)。三方模型指的是用三個部分去定義某一個心理結構 (psychological construct)，例如人生的意義就是一個心理結構。人生的意義，在現代實證心理學中的其中一個定義為：

「一個人活在這個世上，他是能理解他的生命，這個理解包括著人生的過去、現在及未來的部分；他的生命是受著一個有價值的目標引導的；他的生命在這世上是重要的。」

這個定義也是上述的人生意義三方模型的總括。根據研究數據，一些心理學家認為人生意義包括三個主要副心理結構 (sub-constructs)，分別是「理解」(comprehension)、「目的」(purpose) 和「重要性」(mattering/significance)。「理解」指的是一個人對他的生命的理解和一種對生命的一致性觀感 (a sense of coherence)。能夠理解生命的人，他會覺得發生在他生命的所有事情都是清晰的，所有事情都是有連貫並有脈絡

的；不能理解生命的人，他會對發生在他生命的事情產生許多問號並不明所以，對他來說，生命並沒有連貫性，而這種斷斷續續的生命觀感令他對生命的掌握十分薄弱。

「目的」則是指一個人覺得自己的生命是否有方向，是否能夠有各種有價值的人生目標帶領自己前行。有「目的」的人生，會讓一個人知道自己為什麼而努力，而他也對自己的人生目標充滿承諾；沒有「目的」的人欠缺人生方向感，沒有一個渴望走到的目的地，未來對於這些人來說沒有什麼價值。

「重要性」則指一個人覺得自己的存在是重要及對世界有價值的，沒有感受到「重要性」的人會覺得自己是否存在於這個世界並不存在很大的差異。

來到這裡，大家對於這個生命意義三方模型或許還存有許多問號，在以下的段落中，筆者將會更詳細地介紹「對生命的理解」、「有目標的生命」及「你是重要的」這三個對生命意義觀感十分重要的心理結構的心理學論述。

## 對生命的理解

理解自己的生命對你是否覺得人生有意義是十分重要的。不能理解自己生命的人其實暗示著他很少反思自己的生命進程，也很少反思自己的過去、理解自己的現在、計劃自己的未來。他的思想和他的生命就像平行線一樣沒有交集。若然一個人的思考從來沒有和自己的生命接軌，那生命意義這樣艱深的思想課題更是

沒有可能解答得到。

根據自我驗證理論（self-verification theory），人類處於世界中，每時每刻都想理解周遭的環境。只有理解環境，以及找出問題的答案，我們才能「舒服」。不是嗎？有時候單單是執筆忘字，或是突然間忘記了一個電影明星的名字，也會讓我們感到焦躁。人類和自然環境共生，我們的大腦因應著自然環境而作出調節去理解自然法則。理解周遭的事是人類的本能好奇心，也因為這顆好奇心，我們有許多偉大的科技成就，徹底改變著地球和人類生活。

面對著自己的生命也是同樣道理，我們的生命看起來是多麼複雜，似乎在生命中出現的人和發生的事都環環相扣。你的初戀女朋友可能是你大學選擇讀某個專業的原因，而這個大學主修專業定義了你往後數十年的職涯發展；十年前一則你隨機閱讀關於比特幣的新聞令你隨便花了幾百元購買幾百個比特幣，而這個看似隨便的動作卻造就你今天變成了一個富翁。「無心插柳柳成蔭」，生命事件環環相扣，不對生命經常思考及反思的人又怎能理順這些脈絡？對生命脈絡沒有好奇心，不會花時間及心思去理順的人，又怎能找到生命的意義呢？

對生命的理解能令自己產生對自我生命的一致性（consistency）。這種感知上的一致性猶如令生命變成一個很容易讀懂的故事，使你理解生命中的脈絡；當你能理解生命時，你的生命會變得實實在在，而不會風雨飄搖。這種堅實的基礎才能孕育出生命意義。

## 為什麼你總是覺得自己不能改變？

「你這麼不滿意現在的處境，每天老是在抱怨，抱怨你的工作，抱怨你的生活方式，那你為什麼不換掉你的工作？為什麼不改變你的生活方式？這不就徹底解決掉你的問題嗎？」

「你說就容易。我多大了？還能改變什麼？我就只能認命了。」

這種對話方式，我相信大家一點也不陌生，每次聚會中總會聽到許多朋友在抱怨著生活中的各種方面，他們顯然對生活現狀不滿意，卻無法有足夠的動力去作任何改變。

詳細點分析，這裡分開了兩種類型的人。第一種人抱怨的同時，卻是心甘情願地接受、逃避，甚至調整自己去適應不滿。第二種人雖然也會抱怨，卻時常想去改變，但是左思右想，空有想法，缺乏行動。對於第一種人處理不滿的方式，筆者儘管覺得不是太積極，但總括來說是沒有什麼問題的，因為生活的重心在於舒服，自己覺得舒服就可以了。但是對於第二種人，明明想改變卻又害怕改的，筆者就想分享一些想法給大家。所以，以下的文字或者較適合第二種人閱讀，當然屬於第一種人的你如果看完後覺得有所衝擊，也是筆者樂見之事。

## 人天性很懶，不喜歡任何要損耗能量的事

人性是懶還是勤？筆者試著從神經科學的角度上來描述這個問題。人類在這個世界上已繁衍了數十萬年，並不斷演化，物競天擇的生存壓力之下，如食物來源持續緊張，以致那些能保存能量的行為或思考認知模式都被保留下來。也就是說，我們的 DNA 令我們在生物本能上都不喜歡在非生死關頭下動用太多能量。這種狀態在現代人中也隨處可見，例如我們都不喜歡工作、不喜歡思考、面對困難的事情很容易就會選擇放棄等。

我們的大腦是一個高度「能量節儉」(energy conservative) 的器官。筆者會用幾個神經科學例子去解釋大腦節省能量的特點。在大腦中，神經細胞的總數大約有一千億個，而在這一千億個細胞之間，會有無限數量的神經連結位置 (neural connections)。這些神經連結位置就像電器中的電線一樣，把各個部位的神經細胞連接起來。神經連結就是我們的記憶及所有技巧的神經科學本質。巨量的神經連結令大腦變成一台能處理極為複雜任務的電腦。在神經連結的世界中，也遵從「物競天擇、適者生存」的原則，為了不損耗能量去「供養」很少用到的神經連結，這些平常很少用到的神經連結會慢慢被一些生物機制毀滅掉。只有經常用到的神經連結才會被保留下來，甚至被強化。所以，我們會忘記不重要的事，我們不經常訓練的技巧也會慢慢生疏。這是因為大腦會把資源只分配給重要的東西，為的是節省能量。

第二個例子，我們都知道視障人士在其他感觀的靈敏度比視

覺正常人士更高，由於他們無法獲得足夠的視覺資訊刺激，所以大腦中處理視覺資訊的細胞會慢慢被閒置。大腦細胞是相當珍貴的，因為大腦細胞並不能重生，也就是說，如果大腦任由沒法工作的視覺神經細胞閒置下去的話，大腦將會失去很多能工作的神經細胞的力量。而大腦是珍惜及節省資源的，所以大腦中本來負責處理視覺資訊的細胞會慢慢被其他感觀細胞（例如聽覺系統細胞）「入侵」，聽覺系統將會佔用視覺系統區域。由於處理聽覺資訊的細胞變多了，所以視障人士的聽覺系統也會變得靈敏。根據以上的神經科學現象，可見我們的大腦十分吝嗇能量及資源，基於這個生物特質，要大腦運用能量的事往往都不能讓我們很主動地去做。

所以人天性是懶惰的。這裡說的懶惰是保存能量的行為。大腦節省能量的本質造就了我們許多懶惰的行為。如果可以的話，我們都想什麼都不做，都想任性，都想不顧一切地耍廢。因為這些行為都是需要較少能量的。

改變是辛苦的，會令你損耗很多能量。所以我們在生物本質中都不喜歡改變。喜歡做著一份穩定的工作，每天過著一式一樣的生活模式，直至不得不改變的時候。而這裡說的不喜歡改變是指不喜歡由壞至好的改變，不是由好至壞的改變。由好至壞的改變在生物本能上是令大腦喜歡的，例如從一個勤奮的人變成懶惰的人、從一星期做五次運動到不做任何運動、從嚴格控制慾望節制飲食到放縱自己暴飲暴食，這些都是很容易辦到的。但如果是由壞至好的改變，例如要你衝破心理障礙、克服恐懼的改變，那

就難了，因為你正在把大腦從安逸推向未知。

覺得自己不能改變，是一種大腦為了節省能量的生物本能。而這種生物本能又和我們的思考系統環環相扣。

### 不喜歡消耗能量也影響你的思維模式

不知道大家有沒有讀過 *Thinking, Fast and Slow*（中譯《快思慢想》），作者 Daniel Kahneman 是一位在行為經濟學及社會心理學領域中享負盛名的學者，他也是諾貝爾經濟學獎得主。Kahneman 在書中有一個很有名的雙系統思維理論（dual process theory），就是從這本書開始廣為大眾所知。雖然雙系統理論並不源自 Kahneman，但可算是他將此理論再度發展，並以科普書籍形式推廣到社會大眾。

雙系統理論指的是大腦有兩種思維系統作出決策，一種高速、不經意識、自動化、耗能量較少，但不那麼準確，稱為系統一（System 1）；另外一種作決策時則速度較慢、經邏輯思維、非自動化、耗能量較多，但較為理性及準確，稱為系統二（System 2）。我們有很多不好的思考習慣都是由系統一引起，例如：我們因為一個人的膚色而產生不良的思想意識；我們常常將責任推向受害者（blame the victim），「你被性騷擾是因為你衣著太性感」。這些都是一些未經深入思考的系統一思考，簡單地將膚色和品格連結起來，這樣能夠節省能量，大腦十分喜歡；將罪責推至受害者身上也能將事情簡化，這樣就不需要去思考和調查了。如



果你是常用系統二思考的話，你就會知道膚色不代表什麼，而責任也只會在加害者身上。

人天性都不喜歡用腦思考，因為這樣太累、太耗能量，所以當你被快速主觀的系統一騎劫了你的思維系統時，你就會養成很多很壞的思考習慣，你會很容易形成極端的思維、以貌取人、歧視對立群組的任何一個成員、被假新聞騙到、人云亦云喪失獨立思考的能力等。這種片面及懶惰的系統一思維更會讓人不思進取，令我們掉進一個現狀偏誤（status quo bias）的陷阱中，這是一種大腦不作深入思想而產生的一種認知偏誤，它令我們認為所有改變現時狀態的都會是一種損失，所以令人傾向不作改變，也不相信改變會帶來好處。認知偏誤基於沒有運用系統二思考，不相信自己能改變的人沒有深入思考這行為的可能性，以及一個詳細計劃去幫自己一步一步地改變，只用系統一作出武斷的判決——「很難！沒可能！」，就把所有的可能性抹殺掉，還沒想怎樣去嘗試就輕言做不到，是一種不經思考的判斷，是你沒有努力思考的後果。

## 我們要反抗大腦：改變是成長的根本

我們做任何決策，其實都在計算成本效益比（cost-effect analysis），在主觀感知上，成本越低、效益越高的東西讓我們更有行動力，但是當決策的成本越來越高時，我們便會遲疑起來。年輕時改變的成本不大，輸光了還有青春重新開始。所以年輕人較有冒險精神，敢於轉換行業，甚至全情投入去創業。但是當人

慢慢長大，步入中年後，生活成本越來越沉重，作為家中經濟支柱的你，深知道你的轉變可能不只影響到自己，而是全家的生活，所以你失去了青春時的勇氣，變得畏首畏尾。你明知道改變是好的，明知道你可能用兩三年時間去適應這個改變的話，就能換來以後幾十年的舒適，但你都不會踏出那一步，因為眼前這兩三年的未知對你的心理成本實在太大。

你不敢去想，為了讓自己心裡好受一點，你對現狀的不滿合理化，自我安慰道：「我總算比上不足，比下有餘，我應該要知足一點。」但是這種合理化並不能令你完完全全地解開心結，你的內心還是會思考著：「如果我現在轉換工作環境，我會更開心吧？」「如果我徹底改變現時的生活習慣，我應該會活得更有衝勁吧？」你明知道改變是好的，卻因為顧慮那個「成本」問題而不斷押後改變的日子。然而當你拖延著去改變，時間拉得越長，改變的成本也變得更大，這種在計算成本上無止境的心理拉扯令你心力交瘁，如果最終你都無法突破這個心理壁壘的話，你的心將永遠附帶著一個遺憾。在某個瞬間，你的大腦將被很多「如果這樣……會怎樣」的問題（what if questions）纏繞著。

既然你因為時常計算成本而放棄改變，那為什麼不更深入地去研究成本，從而控制改變的風險呢？既然成本是你改變的絆腳石，不如將成本分析當作你去勇敢改變的定心丸吧。就像投資一樣，高級投資者和一般投資者對於風險管理有不同看法，一般投資者會選擇迴避風險，但高級投資者會深入思考如何控制風險的操作。同樣道理，面對改變時，你要做的不是懼怕成本，而是思



專注於現在，可以令我們更貼近人生希望。

若要專注現在，做好每一件事，我們需要實質的方法和行動。美國正向心理學家 Rick Snyder 提出的希望理論由三個不同部分組成：一、目標 (goals)；二、路徑思考 (pathway thinking)；三、行動力思考 (agency thinking)。充滿希望或樂觀的人會準備很多不同的路徑使自己達成目標，因為他們預計在路途中會遇到不同的障礙和失敗。他們不會期望那些路徑是輕鬆的，清楚知道必須要經過艱辛的努力才能夠獲取成功。他們是充滿活力的行動者，會尋找方法使動力變得持續以達致目的。再者，充滿希望的人都是比較健康和幸福的，無論在學業或事業上都會有較高的成就。

這理論更告訴我們可以學習樂觀的思維，向來較負面的人都可以變得充滿希望。我們可以針對理論的第一個部分，先定下可行的目標，思考潛在機會和危機，目標是這個理論的先決條件。這些目標必須是你非常關心和很想達成的事，然後寫下你的目標清單。例如你從來不會做運動，現在定下目標希望可以定期做運動，讓自己身心健康。寫下目標清單時，第一件事就是要把它們量化，可以先把「做運動」變成「一星期做兩次運動，一次負重運動和一次帶氧運動」。然後請制定時限，例如「一個月內，每星期做兩次運動，逢星期一做三十分鐘負重運動，逢星期五做三十分鐘帶氧運動」。最後寫下如果達成目標，你會有什麼感覺。當你將每個目標量化和制定時限，你就可以對於目標有一個更清晰的畫面和進一步實踐，成功機率將大大提升。

然後我們要針對路徑思考及制定一些方法去達成目標。通常這些方法都包括一些小目標。例如可以把小目標制定為「第一個月每星期做一次運動，每次十五分鐘負重運動和十五分鐘帶氧運動。第二個月開始加碼。」記得要多計劃三至四個「路徑」。當實行路徑 A 的時候遇上阻滯，我們可以立即實行路徑 B，這樣可以令我們有彈性地實行計劃，並防止自己因為遇到一次挫敗就停下來及放棄一直在追求的東西。

最後我們要針對行動力思考，我們緊記要達成目標是絕不容易的事。我們要預計有內在和外在的障礙會阻撓我們成為理想的人。這些內在的障礙可能是自己的惰性或不耐煩。外在的障礙可能是跟別人比較，又或者因為玩樂而把目標擱置。美國紐約大學心理學系教授 Gabriele Oettingen 提出當人們把障礙視覺化，並預備一些具體的方案以解決那些障礙，他們會較主動和較有動力做實質行動，也會較容易成功達到目標。有時候我們要避過障礙，找其他方法去解決問題；有時候我們要衝破它，同一件事未必可以一次成功，可是只要多做幾次，每次用不同方法，總有一次會衝破難關。我們要常常這樣思考：「如果（有障礙），我就會（克服障礙的行為）。」

這讓筆者想起做數學題目，答案就是「目標」。我們有時候要想用不同的程式去解決問題，程式就像「路徑」。在課堂上學習數學程式之後，我們會做練習，「程式 1」不能讓我們找到答案，可以用「程式 2」。有時候，我們雖然運用了正確的程式，但計算過程出錯了，以致未能找到答案，那麼就再做一次吧，只要不斷

嘗試，終可找到答案的。我們的人生也是如此，遇到困難時記得還有計劃 B、計劃 C、計劃 D。不要怕難，不要怕辛苦，只要把現在的事情做好，完成一個小目標，我們便能勝任挑戰更大的目標。同時我們會更有智慧，更成熟地去面對難題。

未來的目標始於現在的行動。空想、空擔憂並不能令你更貼近理想的未來。只有專注於當刻的行動，才能令你減少對未來的擔憂。

## 我的努力有用嗎？

我們計劃了明確的目標，亦很努力向目標進發。無論這目標是小事或大事，有些時候我們會懷疑自己的努力會否有回報？自己的選擇和計劃是否妥當？我們的用心會否有人賞識？我真的有實際能力走這條路嗎？這些想法在遭受挫敗、感到疲累或對重複做的事情麻木時便會出現。當我們問自己努力是否有用時，其實心裡已有明確的答案吧。有時候我們並沒有好好釐清自己的心理障礙，只是在擔心最終會否白費了心機和努力。

筆者在中學一年級入選排球隊，當時看著師姐們在排球場上都很帥，無論接球、傳球、殺球都發揮得淋漓盡致。我以她們為目標努力練習。剛剛學習新運動時，只要稍為努力一點就可以很快進步，相信很多運動員都有同感。但在中學五年級時，無論我怎樣練習都在原地踏步，甚至經常表現失準。那時我清楚知道自己處於「瓶頸位」。

收益遞減法則 (law of diminishing return) 是經濟學的理論，在生產過程的初期，增加生產工具會同時增加產量；收益遞減法則指當產量到了某一個限度，產量增加的幅度會隨著繼續增加的生產工具而出現遞減現象。這理論也可以應用在人們的生產力 (productivity) 和自我提升 (self-improvement) 中，這法則