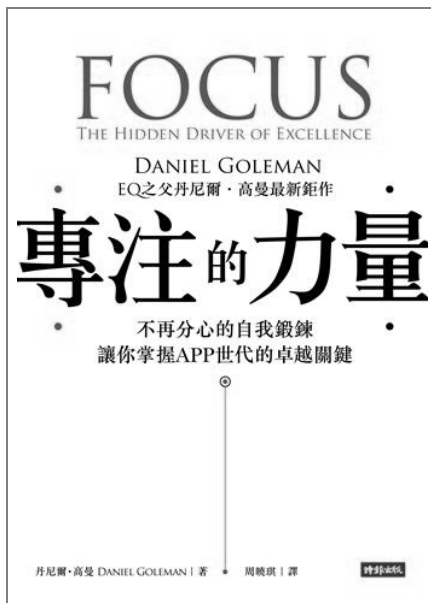


# 評介：丹尼爾·高曼 《專注的力量》

釋日安 威斯康辛大學亞洲語言文化系博士

【摘要】2013 年以來，面對智慧型手機全面攻占地球村，人心失焦、注意力急遽貧乏的年代，高曼出版了 *Focus: The Hidden Driver of Excellence* 一書，再度以細膩而極具突破性的觀點，全面檢視「專注力」這項時下人心渴求的心智資源。本文為 *Focus* 中譯出版《專注的力量》一書的評介，分為內容、譯文兩部分，解析本書內容廣泛引用各學科、各領域；並以嚴復「譯事三難：信達雅」為標竿，探討譯文與原文的差別及其成因。

關鍵詞：專注力；Focus；心智；覺察；正念



專注的力量：不再分心的自我鍛鍊，讓你掌握 APP 世代的卓越關鍵 / 丹尼爾·高曼(Daniel Goleman) 著；周曉琪譯。-- 初版。-- 臺北：時報文化，2014[民 103]

1996 年，丹尼爾·高曼（Daniel Goleman, 1946- ）以重量級鉅作 *EQ*（Emotional Intelligence，情緒智力、情商）揭示：EQ 大大超越 IQ，是人類賴以生存，乃至獲得成功的最重要心智力量。頓時之間，“EQ”風靡了全球，而高曼也因此贏得「情商之父」的美名。到了 2013 年，面對「智慧型手機」（Smart Phone）全面攻占地球村，人心失焦、注意力急遽貧乏的年代，高曼出版了 *Focus: The Hidden Driver of Excellence* 一



書，再度以其細膩而極具突破性的觀點，全面檢視「專注力」這項時下人心渴求的心智資源。最終，他昭告世人：「專注力」是自我覺察（self-awareness）、自我管理（self-management）、同理心（empathy）等等構成 EQ 要素的重要基石，因而也是人際關係和諧、企業高績效、領導者激勵人心的真正祕密所在。2014 年，高曼的 *Focus* 由周曉琪譯成華文《專注的力量》一書，由時報文化出版社出版發行，內容共有七篇、二十一章、357 頁。本文即是以《專注的力量》一書為主的評介，內容主要分為兩大部分：「內容評介」與「譯文評介」。

## 一、內容評介

擁有豐富的學經歷，高曼集「資深心理學家」、「資深專欄作家」和「公司創辦人」於一身。這讓他的 *Focus* 一書充分展現出在寫作上的平易近人與理事兼備，而更難能可貴的是，在學術上也呈現為綿密淵博的「跨科際」、「跨領域」的典範。在從第一篇到第四篇的 14 個章節裡，高曼運用了「心理學」（Psychology）中的「認知神經科學」（Cognitive Neuroscience）（註 1）、「神經[外]科學」（Neuroscience）中的「大腦神經科學」（Cerebral Neuroscience）（註 2）等等精密學理，輔以生動的真人事例，深入淺出，探究人類微妙的心智稟賦——「專注力」（attention）——的基本性質，以及它如何向內監督、管理人類心智活動，如何向外藉由「系統科學」（System Science）擴大視角，去觀察、適應，甚至是去重塑人類世界所面臨種種問題的複雜系統。

在探討本質時，高曼首先引用「美國心理學

之父」威廉·詹姆士（William James, 1842-1910）的定義，說「專注力」是「心智以清楚而鮮明的方式，突然去擁有數個同時存在的目標或成串想法之一」（註 3）的一種能力。這樣的「專注力」極易受到感官感覺與內心情緒的干擾而分散（註 4），讓心思飄走；而將「專注力」帶回原先的目標上，則是人類判斷力、人格特質與意志力的根源（註 5）。根據「腦神經科學」的研究，高曼提出：「專注力」在大腦神經迴路中的運作，普遍呈現出兩種模式：「由上而下」的和「由下而上」的。前者的特點是：速度慢、出自於自願、費力、可控制、一定程度上負責自發性技能的學習；而後者則是：速度快、出自於非自願、自發、直覺、易衝動、受情緒所驅動、習慣日常的活動、較不注意情緒與動機等等（註 6）。高曼建議人們在日常生活中，應該多多運用「由上而下」的、主動參與的「專注力」，來抑制和調整那些「由下而上」的、不留意而盲目的心理習慣。另一方面，根據「認知科學」的研究，高曼也主張：「心思漂移」是大腦的預設模式，也就是說：只要大腦沒有執行心理任務時，心思就會自然飄離（註 7）。而當「心思漂移」時，人很容易被負面情緒覆蓋而感到不快樂（註 8）。因此，恢復「專注力」是必要的，而最好的方法是回到大自然中，讓心安靜、得到充分的休息（註 9）。除此之外，根據「專注目標」的不同，高曼將「專注力」歸納成三類，分別於第二至四篇中詳加論述：

（一）「內在（Inner）的專注」，亦即「自我覺察」（Self-Awareness）

「自我覺察」是「專注力」的一種，它向內觀察自身「綜合過往經驗、與主題相關的微細生



理反應」，因此高曼稱它是一種「傾聽內在的喃喃自語」、也是一種重要的「直覺」（註 10）。「自我覺察」在覺察、調節自身情緒，和感知他人覺受時，可以細分為二：1. 「選擇性專注力」（selective attention）——讓心專注於單一目標而忽略其他；2. 「開放性專注力」（open attention）——讓心取得周遭事物與內心世界的廣泛資訊，方便進一步獲得獨特而微妙的信息。高曼認為：「自我覺察」能否生起，端賴這兩種「專注力」能否保持平衡（註 11）；而「自我覺察」又呈現與人們的地位成反比，亦即：「自我覺察」力將隨著人們的社會地位升高而減弱（註 12）。因此，領導者在團隊中「經由他人的眼睛來看自己」是重要而且必要的，其前提是只要創造出一個多元化、溫暖而具支持性的溝通環境（註 13）。

此外，高曼分析「內在專注」的心路歷程，由三步驟組成：1. 「專注力」自願脫離慾望目標，2. 「專注力」投向預設目標，抗拒外在的誘惑、內在的衝動，不被慾望目標吸回去，3. 「專注力」穩定地維持在預設目標上。高曼進一步主張：這個「內在專注」心路歷程的總和，就是「意志力」（willpower）（註 14）的展現，因為它是一種延緩或放棄立即滿足慾望的「自我限制」（self-restraint）力量。因此，「意志力」不僅僅是「專注力」的關鍵，更是成功人生的重要因素。

## （二）對他人（Other）的專注，亦即「解讀他人」（Reading Others）

「同理心」（empathy）也是「專注力」的一種，它向外觀察他人的感受與想法。因此，高曼稱「同理心」為「解讀他人」（reading others）的心智力量，並將它細分為二：1. 「認知同理心」

（cognitive empathy），這是觀察者採取被觀察者的觀點，以便了解其觀點和情緒；這通常是「由上而下」的大腦神經迴路運作模式。跨文化的社交敏感天賦，就與這「認知同理心」息息相關（註 15）。2. 「情緒同理心」（emotional empathy），則是觀察者以「感同身受」的情感參與及共鳴方式，去參與覺知他人的經歷；這通常是「由下而上」的大腦神經迴路運作模式。高曼認為：人類在「同理關懷」（empathic concern）時，可以是發自「認知同理心」的，也可以是發自「情緒同理心」的；而更多的時候，是能讓這兩者的比例恰當，以便讓人在處理危難救助時，免於情緒干擾，及時發出理知與專業的力量，幫助自他共度難關（註 16）。此外，高曼還主張：「同理心」的「專注力」通常與愛是相互交織的，亦即：你愈關心某人，付出的專注就愈多；而付出的專注愈多，也就愈關心（註 17）。

## （三）對外（Outer）的專注，亦即覺察「較大的背景」（Bigger Context）

「系統心智」（system mind）也是「專注力」的一種，它向外辨認事物的發展、傳播型態（pattern）與系統動態學（system dynamics）。根據「腦神經科學」，高曼認為：這是一種發自大腦新皮質層的整體學習能力，除了學習和導航外界系統之外，也可以被電腦複製；而且它不同於「自我覺察」和「同理心」，因此人們想要學會外界系統，需要付出更多的努力（註 18）。此外，因為人腦沒有直接偵測外界系統威脅（如臭氧層變薄等等）的理知的或情感的雷達，而系統的運作也不符人類心理的運作模型，因此唯有仰賴科技與大量資料，人類才能拓展「系統專注力」的



時間與空間視野，也才可能體會不同系統層次的互動關係，進而綜觀全局，最大程度免除「詮釋深度的錯覺」（illusion of explanatory depth）（註 19）。因此，這種對外、對系統的「專注力」，對於領導者從事組織決策、管理與創新，都十分的重要。

高曼將 *Focus* 第五到第七篇最後的 7 個章節，用於探究「專注力」的實踐問題，這讓本書在論述結構上達成理論與實踐的平衡，而不致流於只講理論的空洞。在論究實踐時，高曼廣泛地將觸角延伸到：世界級選手的黃金操練守則、佛教禪修的「正念修習」（mindfulness）、卡巴金（Jon Kabat-Zinn, 1944- ）的「正念減壓療法」（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）、學齡前的兒童教育、製造手機的產業界等等領域，試圖從中歸納出鍛鍊、提升「專注力」的踐行要素；再進一步，將它們運用於團隊的領導學上，讓「專注力」的實踐成果回饋、造福人類社群。

首先，從觀察世界選手操練守則，高曼歸納出，在任何領域想要登峰造極，所需要具足的三個因素：1. （一萬小時或以上的）足夠時間的練習；2. （在大師級導師指導下的）不斷修正錯誤；3. 練習時全神貫注、一心不二（註 20）。其次，高曼建議將「專注力」比喻成一種心智的「肌肉」，可以經由「聰明的練習」（smart practice）而強化（註 21）。在練習方法方面，高曼比較建議採用老少咸宜的佛教冥想禪修——「正念呼吸法」；並且進一步運用「認知科學」方法，將其歸納成四步驟：1. 心思飄移了；2. 注意到心思已飄移；3. 將「專注力」移往呼吸；4. 將「專注力」保持在呼吸上。這種「正念的專注力」已經過「腦神

經科學」證實，可以增強「大腦額頂系統」（fronto-parietal system）的「專注力」經典神經網絡（註 22），讓人獲得更多的平靜與自我管理，還能免除「電玩遊戲專注力」所引發的種種弊病，如：焦慮、憂鬱、恐懼、學校成績不良、社交技巧退化等等（註 23）。同時，高曼也注意到了：佛教冥想修習中的「專注」（concentration）、「慈悲觀」（loving-kindness）、「開放性覺知」（open-awareness）等等，都能使大腦的心思飄移區域安靜下來（註 24），但同時，幾乎每種冥想也都將對「專注力」的習慣有所限制。

將「專注力」運用於領導學方面，高曼認為：「領導」（leadership）就是「有效抓住與引導集體性的專注」，而「策略」（strategy）代表的則是一個團體的「專注力」模式與相應的資源部署（註 25）。因此，領導者不僅引領自己的「專注力」，同時也有責任引領他人的「專注力」。高曼主張：一位能夠「激勵人心的領導者」，首先需要對內「自我覺察」的「專注力」、對外了解整個大環境、系統的「專注力」，以便清楚自己對於特定問題、目標的關注與價值觀之所在。再則，他還需要運用「傾聽」、「同理心」等對他人的「專注力」，才能最終將自己內心的情感現實，與團隊成員的情感現實協調一致。因此，領導者的挑戰不在於同時擁有上述三種「專注力」，而在於找出三者之間的平衡，以便能在不同的時節因緣運用適當的「專注力」（註 26）。同時，高曼也提醒，「毫無疑問的假設」與「過度依賴經驗法則」，是威脅領導者「專注力」的兩項主要心理習慣。

在最後的篇章中，高曼鏗而不捨再為讀者勾



畫充分實踐「專注力」後的圖案：領導者具有大格局，能用實質而長遠的觀點，勾畫出撼動人心的願景，用以激勵團隊的「專注力」，共同為把人類生活的大系統轉型得更好、造福更大多數人而努力，最終打造出具有同情與愛心的偉大文化。高曼的「專注力」理想圖案，充分展現他對這個「智慧型手機」氾濫、人心失焦年代的深切關懷，其影響力勢必將超越學科、年齡、人種、國界等疆域，無遠而弗屆！

## 二、譯文評介

「翻譯」向來就是一件複雜又不容易的事。清末民初，嚴復（1854-1921）曾在《天演論·譯例言》中，提出「譯事三難：信、達、雅」的概念（註 27）。這是說：翻譯既要忠實於原文，又要文字通順、意思詳盡，還要語詞精美、富有文采，實在很不容易。「譯事三難」不但道盡翻譯工作者的努力和甘苦，同時也確立了翻譯工作的大原則與標竿，因而歷來譯者們無不把它奉為圭臬。於此，筆者也想效法先賢，嘗試運用此一標竿來觀察、評介《專注的力量》一書的翻譯。

整體而言，《專注的力量》與 *Focus* 展現出不同的文風，因此也給讀者留下了相當清晰而不同的印象。*Focus* 的文筆精鍊流暢、親切自然；而《專注的力量》則是關鍵字譯詞審慎而拘謹，譯者為「忠實於原文」付出了努力。*Focus* 有如行雲流水，所到之處常令人駐足沉思，意蘊深遠；而《專注的力量》則有如馬賽克的「蒙娜麗莎的微笑」，琳琅滿目的一片片信息，讓人很難立即找出其間的密切關聯；而成形的大片信息，則又如蒙娜麗莎的微笑，神祕而引人好奇探索。然而無

可避免的，在「譯事三難」的標竿上，《專注的力量》的編譯者依然留下了進一步探討，以便更加完善的空間。以下分為「目次頁」和「內文」兩項來評介：

### （一）目次頁的章節編排

原文文本在目次頁上，分別用了羅馬大寫數字（I, II……VII）與阿拉伯數字（1, 2,……）來區隔篇與章的層次，使人一目了然。而譯文文本目次頁上，篇章則全數以阿拉伯數字（1, 2,……）來編排，字級大小雖也有不同，卻失去篇章層次，大大降低溝通的清晰度和方便度。再則，譯者翻譯出目次頁上所有的字，獨獨留下「CONTENTS」和七個「part」沒有譯，這樣的做法或許編譯者有其考量和用意，但同時也呈現出「選擇性翻譯」的態度，容易引發「隨意、專業不足」的觀感和質疑，降低讀者對編譯者的信賴度。

### （二）內文的翻譯

《專注的力量》對 *Focus* 一書中，兩組重要關鍵字的譯詞是審慎拘謹的。第一組關鍵字是關於「心」的，英文常用的有：heart、mind、brain(s)，而本書主題所著重的是後兩者。其中，mind 可以是 mind-body 概念裡的「心」，是指：相對於身體（body）的、人類精神活動的總稱（註 28）。同時，mind 也可以是 mind-heart 概念裡的「心」，代表：相對於「情感心」（heart）的「理智（心）」、「心智」、「理解力」、「悟性」、「注意力」、「思想」等等（註 29），因此也與 brains（「心智」、「智慧」）成為同義詞。而單數的 brain，則專指作為身體器官之一的大腦（註 30）。本書譯者在這組關鍵字的翻譯上，有很好的掌握。



另一組關鍵字，則是本書的主題——「專注」。高曼在 *Focus* 常用的有三個字：attention、concentration、focus 等。譯者分別將 focus 譯為「專注」、「專注力」；attention 絕大多數譯為「注意力」；而將 concentration 譯為「集中」、「專注」。這裡譯者採用的是「逐字對譯」法，其「忠實於原文」的用心與努力雖好，然而對只讀《專注的力量》的讀者來說，卻是困惑的：作為本書主題的「專注力」、「注意力」和「集中」，它們詞彙不同，概念與意義是一？還是異？如果是一，以多個譯詞表達一個概念，極易分散讀者的專注力，大大削弱概念的清晰度。如果是異，其間又有何差別？要回答這問題，需要爬梳英文字義與觀察作者的用字脈絡。首先是字義，attention、concentration、focus 三者，雖然字源 (etymology)、字根 (root) 各不相同，但在現代的日常用語和學科中，都有「專心」、「心的專注」、「心的注意」、「把心導向一目標」、「注意一目標」的一種涵義和用法(註 31)。其次是作者的用字，高曼在 *Focus* 中提及三種專注力時，曾以「this triple focus」、「the three varieties of attention」來陳述，直接將 focus 與 attention 用成同義詞(註 32)。因此，翻譯 *Focus* 時不妨也可以把 attention、concentration、focus 視為同義詞。另一方面，在中文詞彙中的「專注力」、「注意力」都有「集中心思」、「心思集中」的意思；而習慣用法上，兩者在「範圍」與「程度」上則有些差別。「注意力」(attention) 多指大範圍的、泛泛的注意，而「專注力」(concentration, focus) 則常指範圍縮小、集中而且深刻的注意(註 33)。如此一來，針對 *Focus* 的主題與內容，中文譯詞「專注力」將比「注意

力」更為貼近與適切。因此，選用「專注力」來翻譯高曼 attention、concentration、focus 的用字，在兼顧「忠實原文」與「提高可讀性」兩方面，應該是比較好的選擇。

除此以外，《專注的力量》的翻譯在其他字義、句義、段落等方面，都相對顯得鬆散，以致有概念錯落、遺漏等問題。因此，實在有必要再小心商榷、仔細校讀，以便能在「譯事三難」的標竿上，更上一層樓。下列幾項是不同問題的代表：

1. While the link between attention and excellence remains hidden most of the time, it ripples through almost everything we seek to accomplish. (pp. 2-3)

譯文：雖然注意力與人類完美表現之間的關聯，歷年來鮮為人知；但其間的關聯如今已延伸到幾乎每一個我們想完成的研究領域。(頁 7)

■將「almost everything」譯為「研究領域」，因此將原文「幾乎每一件我們所想完成的事」所要傳達的概念窄化了。

2. ... the findings point to ways we can strengthen this vital muscle of the mind. (p. 4)

譯文：……他們發現強化這種心智「肌肉」的方法。(頁 9)

■將「this vital muscle of the mind」(心智中這條重要的「肌肉」)略譯為「這種心智『肌肉』」。如此一來，譯文提高了以下誤會的機率：將心智比喻為「肌肉」，因此「肌肉」指的是心智 (mind)。而原文意很明顯：「肌肉」指的是「專注力」。

3. Attention works much like a muscle—use it poorly and it can wither; work it well and it grows. We'll see how smart practice can further



develop and refine the muscle of our attention, even rehab focus-starved brains. (p. 4)

譯文：注意力的運作方式很像肌肉——不加以鍛鍊就會萎縮，好好鍛鍊就會成長茁壯。我們將看到一些聰明的做法，如何進一步開發與鍛鍊注意力的「肌肉」，甚至修復欠缺專注力的大腦。（頁9-10）

■其中「poorly」與「well」字義是「不好」與「好」，因此句意是：「專注力」運用得好或不好，這與下一句的「smart practice」（聰明的練習）語意上是一脈貫通的。而譯文的「不加鍛鍊」、「好好鍛鍊」卻指：有或沒有鍛鍊「專注力」；這讓本句與下句中的「smart practice」（聰明的練習），產生語意上明顯的錯落。

■「refine」字義原是「完善」，而譯文為「鍛鍊」。

■以上兩處譯文，讓原作者希望讀者運用「聰明的方法」來發展與完善「專注力」的單一語意，變成兩種：「多多鍛鍊」、「用好的方法」。而原語意主要所指的後者的概念清晰度，也同時被大大削弱而變得模糊了。

■原文重譯：「專注力」的運作很像肌肉：用不好，它就萎縮；用得好，它就成長。我們將看到：聰明的練習如何能進一步發展與完善我們「專注力」的肌肉，甚至是修復欠缺「專注力」的心智。

4. A leader... blind to the world of others will be clueless; those indifferent to the larger systems within which they operate will be blindsided. (p.4)

譯文：領導者……與世上其他人交惡，將使他愚笨無能；領導者漠不關心外部世界的運作，很容易遭到外界的打擊而失敗。（頁10）

■這在原文是很重要的一句話，高曼說明當領導者缺乏三種「專注力」時所引生的後果。而譯文是「背離原文」的，其中的問題有四：(1)「blind to」（無視、盲目）並無「與人交惡」之意，(2)「the world of others」（他人的世界）不是「世上其他人」（others in the world），(3)「to the larger systems within which they operate」（對較大系統的運作）意思與「外部世界的運作」（the operation of external world）明顯不同，(4)「be blindsided」（盲目）完全沒有「很容易遭到外界的打擊而失敗」的意思。誤譯字義、更動與增刪句子結構等等，已使作者的語句原意與其文本脈產生錯落。

■原文重譯：領導者……無視於他人的世界，將變得愚蠢；而那些對較大系統的運作漠不關心的人，必定盲目。

5. “Attention,” cognitive neuroscientists Michael Posner and Mary Rothbart write, provides the mechanisms “that underlie our awareness of the world and the voluntary regulation of our thoughts and feelings.” (p.4)

譯文：認知神經學家麥可·波斯納與瑪麗·羅斯柏寫道：「注意力，是我們察覺這個世界與自願管理我們的思想及感覺之基礎。」（頁10）

■譯文漏譯本句的動詞與受詞：「provides the mechanisms」。

■原文重譯：「認知神經學家」麥可·波斯納與瑪麗·羅斯柏寫道：「專注力提供的機制，是我們覺知世界、自願規範思想與感覺的基礎。」

6. Or as Yoda says, “Your focus is your reality.” (p.4)

譯文：或如尤達大師所說：「你的專注，決定



了你的存在。」(頁10)

■譯文「背離原文」。

■原文重譯：或如尤達大師所說：「專注力之所在，即是真實。」

7. All that can be boiled down to a threesome: inner, other, and outer focus. A well-lived life demands we be nimble in each. The good news on attention... (p.4)

譯文：這一切可歸納為三大類：對內、對他人、對外的專注力。關於注意力的好消息……(頁9)

■漏譯了整句「A well-lived life demands we be nimble in each.」

■原文重譯：這一切可以歸納為三大類：對內、對他人、對外的專注力。[要過]好生活，我們需要靈活運用每一種[專注力]。關於注意力的好消息……

8. ... and better understand just how to do that.

Through an optical illusion of mind we typically register the end of products of attention... (p.3)

譯文：……同時也更容易了解該如何改善。由於注意力的多樣化特性，代表這是一種很少被注意到且被低估的心智資產，但對於我們如何掌控人生的方向卻至關重大。透過心中幻想出來的畫面，我們經常會將注意力的最終產品……(頁8)

■其中，「由於注意力的多樣化特性，代表這是一種很少被注意到且被低估的心智資產，但對於我們如何掌控人生的方向卻至關重大。」整段譯文沒有原文與之對應。

9. But groupthink begins with the unstated assumption *We know everything we need to.* (p.72)

譯文：但集體思維始於一種共同分享的自我欺騙：沒有明說，假定我們知道所有我們必須知

道的東西。(頁104)

■將「the unstated assumption」譯為「一種共同分享的自我欺騙」；將「We know everything we need to」譯為「沒有明說，假定我們知道所有我們必須知道的東西」。譯文再次「背離原文」。其中的問題有三個：(1) 原文「assumption」(假設)沒有「欺騙」之意；(2) 將原文 assumption 前的 unstated，移動到下一個句子 We know everything we need to 裡去；(3) 在 assumption 之前，加上原文所沒有的「共同分享的」(shared) 和「自我」(self) 等形容詞。這些誤譯字義、更動與增刪句子結構等等，造成句意的錯落，使作者原本清楚而簡單的表達，失去該有的清晰度。

■原文重譯：但集體思維始於一種沒有明說的假設：我們知道了所有必須知道的。

本文從「內容」與「譯文」兩方面來評介《專注的力量》一書。在內容方面，本文解析高曼《專注的力量》廣泛引用「認知神經科學」、「大腦神經科學」、真人事例、佛教「正念修習」等，深入探究人類「專注力」的基本性質、分類、內外活動概況、踐行要素以及在領導學的運用，不但寫作上平易近人、理事兼備，學術上則是「跨科際」、「跨領域」的典範。在譯文方面，本文以嚴復的「譯事三難：信達雅」為標竿，來探討《專注的力量》與 *Focus* 原文的文風差別及其成因，期待能與編譯者切磋共勉，為華文翻譯文學領域，創造更好的明天而努力不懈。

#### 【附註】

註1：「認知神經科學」(Cognitive Neuroscience)旨在探討認知歷程的生物學基礎，主要的目標是：闡明心





理歷程的神經機制，也就是大腦的運作如何造就心理或認知功能。「認知神經科學」是「心理學」和「神經科學」的分支，並且橫跨眾多領域，例如：「生理心理學」、「神經科學」、「認知心理學」、「神經心理學」、「精神病學」等等。並且以「認知科學」、「神經心理學」、「神經科學」及「計算機模型的實驗證據」為基礎。見 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E7%A5%9E%E7%B6%93%E7%A7%91%E5%AD%B8> (2016年12月5日檢索)。韓承靜，〈認知神經科學的形成背景與範圍概述〉，《科學教育月刊》，271期(2004年8月)，頁10-11。

註2：「神經科學」(Neuroscience)，又稱「神經生物學」，專門研究神經系統的結構、功能、發育、演化、遺傳學、「生物化學」、「生理學」、「藥理學」及「病理學」的一門科學。其中對行為、學習的研究，是「神經科學」的分支；而對人腦研究則是個跨領域的範疇，其中涉及分子層面、細胞層面、神經小組、大型神經系統，例如：視覺神經系統、腦幹、腦皮層等等。「神經科學」中最高層次的研究，是結合「認知科學」成為「認知神經科學」，其專家被稱為「認知心理學家」，提供對思維、知覺的全面了解。見 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E7%A7%91%E5%AD%A6> (2016年12月5日檢索)。

註3：高曼引用的原文為：“the sudden taking possession by the mind, in clear and vivid form, of one of what seems several simultaneously possible objects or trains of thought.”見 *Focus: The Hidden Driver of Excellence*, (New York: HarperCollins Publishers, 2013), p. 14。周曉琪的譯文為：「數個同時存在的目標或一連串想法之一，以清楚與鮮明的方式，突然徹底占據一個人的頭腦」。見《專注的力量：不再分心的自我鍛鍊，讓你掌握 APP 世代的卓越關鍵》，(臺北：時報文化，2014)，頁21。

註4：丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 著；周曉琪譯，《專注的力量：不再分心的自我鍛鍊，讓你掌握 APP 世代的卓越關鍵》，(臺北：時報文化，2014)，頁21-22。

註5：同上註，頁69。

註6：同註4，頁40、48。

註7：同註4，頁58。

註8：同註4，頁71。

註9：同註4，頁83-84。

註10：同註4，頁90、94。

註11：同註4，頁123。

註12：同註4，頁99。

註13：同註4，頁100、102-103、108。

註14：同註4，頁115。

註15：同註4，頁138、168。

註16：同註4，頁154-160。

註17：同註4，頁176。

註18：同註4，頁182-183。

註19：同註4，頁198-200、216-217。

註20：同註4，頁224-228。

註21：同註4，頁232。

註22：同註4，頁260-261、270、272、274-275。

註23：同註4，頁246-250。關於「正念修習」有助於社交方面，高曼引用加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 的精神病學家 (psychiatrist) 丹尼爾·席格 (Daniel Siegel, 1957-) 的研究成果：「正念」所強化的是一種「共鳴神經迴路」(resonance circuit)，這種神經迴路可以將我們與他人的迴路連結在一起。見《專注的力量：不再分心的自我鍛鍊，讓你掌握 APP 世代的卓越關鍵》，(臺北：時報文化，2014)，頁275。

註24：同註4，頁274。

註25：同註4，頁290、291、295。

註26：同註4，頁288-290、326。高曼認為：領導者最重要的任務，是將眾人的「專注力」引導到需要的地方。

註27：見 <https://zh.wikisource.org/zh-hant/%E5%A4%A9%E6%BC%94%E8%AB%96/%E8%AD%AF%E4%BE%8B%E8%A8%80> (2016年12月11日檢索)。

註28：“mind” <http://www.dictionary.com/browse/mind?s=1> (2016年12月10日檢索)。

Stanford Encyclopedia of Philosophy at <https://plato.stanford.edu/entries/dualism/> (2016年12月10日檢索)。

The Information Philosopher at [http://www.informationphilosopher.com/problems/mind\\_body/](http://www.informationphilosopher.com/problems/mind_body/)



(2016年12月10日檢索)。

註 29: <http://www.differencebetween.com/difference-between-heart-and-vs-mind/> (2016年12月10日檢索)。

<http://www.dictionary.com/browse/heart?s=t> (2016年12月11日檢索)。

註 30: <http://www.dictionary.com/browse/brains?s=t> (2016年12月11日檢索)。

註 31: “attention”, <http://www.dictionary.com/browse/attention?s=t>, [http://www.etymonline.com/index.php?allowed\\_in\\_frame=0&search=attention](http://www.etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=attention).

“concentration”, <http://www.dictionary.com/browse/concentration?s=t>, [http://www.etymonline.com/index.php?allowed\\_in\\_frame=0&search=concentration](http://www.etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=concentration).

“focus”, <http://www.dictionary.com/browse/focus?s=t>, [http://www.etymonline.com/index.php?allowed\\_in\\_frame=0&search=focus](http://www.etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=focus) (2016年12月11日檢索)。

註 32: Daniel Goleman, *Focus: The Hidden Driver of Excellence*, (New York: HarperCollins Publishers, 2013), p. 4.

註 33: Denniswave, 〈什麼是專注力?〉, (2010年4月18日), <http://article.denniswave.com/7200> (2016年12月11日檢索); 詹純玲, 〈專注力與注意力有何不同?〉, (2016年8月12日), <https://m.parenting.com.tw/ask/3716-%E5%B0%88%E6%B3%A8%E5%8A%9B%E8%88%87%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%8A%9B%E6%9C%89%E4%BD%95%E4%B8%8D%E5%90%8C%3F/> (2016年12月11日檢索)。

## 參考資料

### 一、中文文獻

丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 著; 周曉琪譯, 《專注的力量: 不再分心的自我鍛鍊, 讓你掌握 APP 世代的卓越關鍵》, 臺北: 時報文化, 2014。

韓承靜, 〈認知神經科學的形成背景與範圍概述〉, 《科學教育月刊》, 271 期 (2004 年 8 月), 頁 10-22, 26。見 <http://newstudent.shute.kh.edu.tw/prt1221/Shared%20Documents/%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E7%A5%9E%E7%B6%93%E7%A7%91%E5%AD%B8%E7%9A%84%E5%BD%A2%E6%88%90%E8%83%8C%E6%99%AF%E8%88%87%E7%AF%84%E5%9C%8D%E6%A6%82%E8>

[%BF%B0.pdf](#) (2016年12月5日檢索)。

### 二、英文文獻

Daniel Goleman, *Focus: The Hidden Driver of Excellence*, New York: HarperCollins Publishers, 2013.

### 三、網路資料

Denniswave, 〈什麼是專注力?〉, 2010年4月18日, <http://article.denniswave.com/7200> (2016年12月11日檢索)。

Dictionary.com at <http://www.dictionary.com/browse/> (2016年12月11日檢索)。

Difference Between.com at <http://www.differencebetween.com/> (2016年12月11日檢索)。

Online Etymology Dictionary at [http://www.etymonline.com/index.php?allowed\\_in\\_frame=0&search=](http://www.etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=) (2016年12月11日檢索)。

詹純玲, 〈專注力與注意力有何不同?〉, 2016年8月12日, <https://m.parenting.com.tw/ask/3716-%E5%B0%88%E6%B3%A8%E5%8A%9B%E8%88%87%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%8A%9B%E6%9C%89%E4%BD%95%E4%B8%8D%E5%90%8C%3F/> (2016年12月11日檢索)。  
維基百科, <https://zh.wikipedia.org/wiki/> (2016年12月5日檢索)。

