



### 專注、聚焦的近視眼後遺症

文·杜書伍

專注、聚焦、集中投注足夠資源以成事，是很重要的方法。但是運用不當，反會導致嚴重後遺症。

使用過單眼相機拍照的人都知道，當你焦距聚焦於眼前的人物時，背景就會模糊。這種因為聚焦於單點、導致週遭影像變模糊的「近視眼後遺症」，在我們生活中經常發生，例如，過度專心就會忘了時間，邊走邊思考容易踢到台階...等不勝枚舉。

工作上的過度聚焦，也會產生幾種典型的「近視眼後遺症」。比方說，做事過於追求完美的人，因為一再希望做到最好，眼中只有那單點的事務，而輕忽其他關連事物的重要；思慮反而失之偏頗，甚至導致判斷失準。追求完美反而更不完美，甚而產生反效果。

又比如思考時，倘使過度專注在一個特定點上，反致忽略週遭相關連事務及其連動影響，就形成單點思考、見樹不見林。

或者是，只聚焦在自己狹隘、侷限的範圍內思考，對外界事務充耳不聞、目而不視，就形成自閉思考、以井觀天。

以生理現象來比喻，「近視眼」就是長期習慣於過度聚焦，導致眼球疲乏與定型。而預防近視眼的方法，便是養成一段時間就要「望遠」的習慣；當眼球透過看近、看遠的切換，適時適度變換焦距，便能防止近視。

避免工作上的「近視眼後遺症」，便是要刻意自我提醒：當專注投入相當時間後，就要轉換焦距，讓思緒轉換到半休息狀態，拉遠觀看整體後再重新投入。或是，當遇到需要下判斷作決定的關鍵時刻，刻意跳脫當下糾結的幾個點，拉遠遠觀後再重新對焦...。這種經常伸縮鏡頭、重新對焦的習慣，對於容易陷於單點思考、見樹不見林的人而言，是非常重要的習慣。

因此，當我們自覺專注投入而有過度聚焦的傾向時，便要自我提醒：應適時跳脫出來，改用「望遠模式」。亦即以整體、宏觀、系統的角度，溫習欲執行事物的精神目的與手段方法，校準定位、理順邏輯後再繼續投入，以免走錯方向。輕則事倍功半白忙一場，重則甚至導致判斷失誤。

所以，當你自覺很專注投入，卻無法達到好的成效，甚至產生反效果時，可能就是患了「近視眼後遺症」，殊為可惜。假如你有這種現象，下定決心調整習慣吧！

(本文取材自「聯強觀念短語」，為聯強國際集團內部管理課程主題)

### 杜書伍學長小檔案

聯強國際總裁兼執行長，交通大學控制與計算工程系，1976年進神通電腦任研發工程師，歷任聯通電子總經理、神通集團副總經理。1988年，聯通電子改組成立聯強國際，並擔任總經理。2003年，聯強營業額突破千億，成為亞太區最大資訊通路商。

