



做個選擇高手： 最佳決策架構 問題討論

第一章

我不想做錯

01 你是否認為自己對於做選擇經常都會很有把握呢？為什麼？

02 對你來說，做選擇最挑戰的部分在於？

03 我們常會想做「正確」的選擇，你如何定義什麼叫做正確呢？

04 總是「有人會因為猶豫不決而深受其害」，請問猶豫不決如何負面地影響了你的人生？

第二章

為什麼會有不良的選擇

- 01** 你怎麼定義什麼是「錯誤」或是「不良的」選擇？請試著舉例。

- 02** 書中有列出幾個人們做出不良選擇的原因（例如：需要證明自己是對的、在潛意識中害怕成功或是想要躲避不舒適等。）請問哪一個心理需求會讓你覺得很難作出選擇呢？

- 03** 「記住，做出不良選擇的人並非有道德缺陷或是人格瑕疵——那是技術上的失策。」你是否認同這句話呢？為什麼？

第三章

違心之論的選擇, 其代價之高

01 你上一次為自己所做的決定感到後悔是什麼時候?請試著分享實例。

02 書中有把選擇分為四大類:真正的選擇、虛假的選擇、否定的選擇、避免選擇。請問你在生活中的哪些層面可以做出真正的選擇?什麼時候你會做出不真實的選擇(虛假、否定和避免選擇)?

03 做出不真實的選擇會有什麼代價要付?

04 本章最後講到五個臨終前最後悔莫及的事。如果你照著過去的方式過生活, 你可能會有對什麼樣的事情感到後悔莫及呢?那會對你的生活帶來什麼影響?

第四章

讓你面面俱到的架構

- 01 那些擁有高超專業技能的人, 例如飛行員和外科醫生在執行任務前, 就算已經做了好幾百次, 也還是會需要遵守簡單程序一一進行檢閱。為什麼這點如此重要?

- 02 本章大致介紹了這個架構的五個步驟, 請花點時間思考一下自己平常如何做選擇, 上面所提到的哪幾個步驟是你一般在做選擇時會思考評估的環節呢?

- 03 做重要選擇前利用此「架構」來搜集必要資訊是我們必須學習的技能, 請問有哪些挑戰會讓你無法活用此「架構」呢? 有什麼方法可以幫助我們去面對這些做選擇時所會遇到的挑戰?

第五章

情緒：我的感覺想告訴我什麼？

- 01** 人一定會有情緒，情緒本身都是中性（無好壞之分），不過這個說法不一定大家都聽過。請問你對於情緒有聽過什麼樣的教導或是有哪些信念？
-
- 02** 如果某件事情對你來說很重要，自然就會產生情緒或是有所反應，請問在察覺自己有什麼情緒感受時，對你來說會有什麼樣的挑戰？為什麼？
-
- 03** 書中有特別列出七個主要的情緒，請問哪幾個情緒是你最常經歷到的？請試著分享學習到這些情緒對你而言具有什麼意義。
-
- 04** 有時候我們可能會很難了解為什麼自己會有這樣的感受，請問你生命中是否有人是你夠信任到可以與他們聊聊自己的情緒呢？

第六章

自我價值觀：對我來說，
重要的是什麼？

01 你的人生會因為你所看重的價值觀而具有意義。你的情緒會如何幫助你辨認出自己有哪些價值觀？

02 你所處的環境和身邊的人如何磨塑出你的價值觀呢？

03 「你的價值觀是由行為來定義。重要的不在於你說的話，而在於行為。」從你的行為（或是過生活的方式）會看出來你真正重視的價值觀為何呢？

04 你說自己看重哪些價值觀和你怎麼過生活，這兩者之間是否相稱呢？以及又有哪些地方是不相稱的呢？

第七章

他人的價值觀：對事件關係人來說，重要的是什麼？

- 01 我們在看人或是世界的時候，可能看到的並非他們真正的本相（事實），而是我們自己對他們的詮釋（觀點）。請問有什麼模式會影響你與他人的互動呢？

- 02 書中介紹了一個白金定律（比黃金定律還要厲害）就是「用他人想要的方式對待他人」。請問我們要怎麼知道他人看重的價值觀為何？

- 03 大部分的人（通常都是你愛的人）不會刻意想要傷害我們，而是我們雙方沒有被滿足的需求造成了疏離。了解他人看重的價值觀會如何幫助我們比較可以對事不對人呢？

- 04 如果想要瞭解和去滿足他人的需要，真誠地去確認自己是否理解正確會對此事有何幫助？

第八章

現實：認清事實的真相

01 現實的因素有哪些？為什麼考慮現實對於做選擇很重要？

02 為什麼透過五種感官來形容自己的經歷和保持客觀會有幫助呢？

03 在做選擇時我們如何決定哪些現實因素是必須考量到的？

04 為什麼有必要去與信任的人核對自己怎麼看待那些重要的選擇？

第九章

建立架構

- 01** 大多時候, 為什麼不要太快有所反應和在做選擇前可以讓自己有時間暫停一下, 會對我們有益處呢?

- 02** 「『架構』便是策略, 而執行決定便是戰略活動。」那了解最佳決策又是什麼意思呢?

- 03** 有時候要使用「架構」可能會面臨到挑戰, 為什麼這件事情是正常的呢? 以及這代表什麼意思?

- 04** 花點時間讀一下架構如何運用在不同劇情底下, 以及架構裡哪些因素對你來說在考量時會覺得倍受挑戰?

第十章

勇氣：克服你的恐懼

- 01** 我們都希望可以做出對自己生命有益的選擇, 可是卻不一定都能做得到這點。為什麼會這樣呢?

- 02** 根據佛洛伊德對於自我的概念, 是即便「維護和平」長久下來有可能對自己不利, 但自我仍是會嘗試這麼做。請問有哪些常見的防衛機制有可能使人無法做出好的決定?

- 03** 勇氣的定義是就算恐懼, 也還是要採取行動去面對挑戰。為什麼在做最佳決策的時候會需要有勇氣呢?

- 04** 有什麼方法可以有助於你鼓起勇氣?

第十一章

事與願違：當你做錯選擇時 該怎麼辦

- 01 誰是你最喜歡的英雄？你崇拜的英雄遇到失敗會如何回應呢？

- 02 雖然有「架構」來幫助我們做出最佳決策，但有時候結果可能還是事與願違。通常可能是什麼原因造成這個狀況？

- 03 為什麼我們會有罪惡感和羞恥感？當我們把事情搞砸時，到底應該如何健康去面對這樣的經歷感受？

- 04 尊重自己良善的意圖，並且再次承諾願意照著自己的價值觀去行，你會採取哪些行動以確保自己可以重新承諾？

結論

主導權與自我信任

01 為什麼有時候在生活中要承擔起責任去做選擇會這麼困難？

02 「今天的你,是你在一生中所做過的所有決定的累積。」當你在反思這句話時,你對於現今的自己內心作何感想呢?以及這與你的自尊有何關聯?

03 你可以用什麼方式來讓自己對於做選擇可以開始更有把握呢?