

column

TEXT · MATCHY MA PHOTO · MAX DELSID DESIGN · IRIS



2018 讓自己 成為 iPhoneX

從 2017 到 2018，古語有云：「一元復始，萬象更新」，正如 iPhone 一樣，一代過去，新一代的 iPhone 又再更新和升級。在新一年，你有否想過像 iPhone 一樣，更新升級，讓自己在職場和事業上更上一層樓？心理學家指出，相同的想法和做法，只會帶來相同的結果。要在 2018 年有新的事業突破和結果，我們必須更新想法和作出不一樣的行動。

借 iPhone 更新作為啟示，我們可以從以下方面更新自己。每次 iPhone 更新，外形上必為果迷帶來新驚喜，更纖巧的外形、更多顏色的選擇，讓你感覺新鮮。同樣，在新一年你如何在自己的外形上更新，讓你看起來更自信、更容光煥發和充滿神采？會否改變一下髮型，一改平日形象，又或在言談中加添一點幽默感？這都是一個好開始！

除了在外形上的更新，iPhone 每次更新必會添上一些新功能，例如最新 iPhoneX 便添上面容解密 (Face ID)，人像燈光功能等等。同樣，新一年你有想

過學習一些新的工作技能嗎？根據世界經濟論壇*發表指出，未來首五大技能包括複雜解難能力、批判思維、創造力、人際關係管理、情緒管理。在這五大技能中有哪一兩項你在新一年可以強化學習呢？

最後，iPhone 除了更新外觀和功能外，iPhone 其中一個最強的地方是它定期更新作業系統 (iOS)，這項更新就像加大了汽車的引擎馬力，讓各項功能發揮得更淋漓盡致。那麼人的作業系統又是甚麼？那就是我們的大腦和心靈。管理大師麥斯威爾博士 (Dr John Maxwell) 指出：「反思能讓經驗變成智慧」(reflective thinking turns experience into insights)，提升大腦思維能成為我們在職場上的優勢。而阿里巴巴創辦人馬雲指出職場上的成功，不單要有 IQ (智商) 和 EQ (情緒智商)，更需要 LQ (Love Quotient 心靈智商)，心靈是與別人聯繫的重要力量。

盼望在新一年，筆者能與 metro Pop 讀者，一起定時更新學習，讓我們在職場和事業上盡顯優勢，更上一層樓。📌



Matchy Ma 馬志光

Talent Academy Limited 創辦人 and 首席顧問。註冊工業及組織心理學家，致力於運用組織及正向心理學，提升機構競爭力，團隊凝聚力，員工歸屬感和快樂指數。曾任職跨國企業 HSBC、Wal-mart，人才發展部管理層，負責亞太區人才發展及管理培訓項目。

延伸閱讀：

How Successful People Think by Dr John Maxwell, 管理大師 麥斯威爾博士
**"The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution"
World Economic Forum (Jan 2016)
<https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution/>