

從 1% 的選擇開始， 去做你真正渴望的事

看見自己的內心，真正推動行動



文 | Nikki

圖 | <https://reurl.cc/NxOmN9>

人們常說，人生由無數個抉擇串聯而成，但我們多半忘了，一個微小而精準的選擇，或許能讓人生軌跡煥然一新。閱讀艾莉森·路易斯的《從 1% 的選擇開始，去做你真正渴望的事》後，我深刻感受到書中所述「時間管理不是做更多的事，而是做最有意義的事」的智慧與啟發。

★ 微小而關鍵的 1%

艾莉森認為，人不需一夜翻轉人生，而是從每天 7 分鐘的小習慣開始，做出那些能真正改變人生軌跡的微小選擇。書中提到：「為了體驗人生的不同層次，必須做出抉擇」。這讓我特別有感，身兼家庭與事業的多重角色，我深刻體會到，每一個微小的選擇，都必須與我的核心價值一致，才能真正帶來充實與平衡的人生。

當我透過作者建議的價值觀表格審視自己，發現許多選擇之所以無法堅持，不是因為能力不足，而是因為缺乏明確的人生目的與行動系統。作者說：「若工作跟內心深處的企求合而為一，

更漂亮的業績與更好的客戶關係自然會跟著來」。這讓我回想起在送子鳥任職以來，每週為部門分享新知，已經持續累積將近一年，正是因為這與我個人的使命「不斷成長」高度契合，我才能毫不費力地持續下去。

★ 清醒地活著，自信選擇

作者分享了朋友在經歷九一一事故後才真正意識到生命的可貴，近一步審視自己對人生的態度。作者鼓勵我們，不需要經歷過生死交關，也能夠透過「清楚地覺察」來看到生命的稍縱即逝。這讓我想到也就是 YOLO (You Only Live Once) 的理念，這正是每個人值得努力的方向。對我來說，成為父母後，我的意識才真正地被喚醒，我開始意識到生命的可貴與有限，並願意更積極地去感受與體驗生活。

許多女性在面對生育規劃時，經常因為事業或其他規劃感到掙扎。而凍卵的存在，正是為我們帶來更多的自由與選擇權。這就如同書中的 1% 選擇原則一般，讓我們能夠為自己的未來多一道選擇，從容而自信地規劃人生。



★ 挑戰與熱情

我最喜歡書中的一句話：「人生目的是你此生想完成的志向，決定你如何使用自己與生俱來的天賦與才能。」確立目標後，更重要的是設定具體執行方法，每天落實，就如 OKR 核心原則般明確且可衡量。比爾·蓋茲曾說：「大部分的人高估他們一年內能做的事，卻低估了他們十年內能做到的事。」作者提出的「十一點前五件最重要的事」，是很實用的方法，確保自己優先完成真正能帶來長期價值的任務。

書中還提到，只有在挑戰與能力間取得平衡時，才會進入「順流」狀態，進而創造出卓越的成果。曾經全球第一位破億訂閱的知名 YouTuber PewDiePie 也曾說過：「你的父母會告訴你你可以成為任何你想成為的人，但他們沒說的是『你必須要非常、非常努力』才能到達那裡。」這點破了「努力」背後的真相，也揭示了我們如何透過專注練習來達到夢想的高度。

★ 從恐懼到愛，讓人生更有溫度

人生中難免遇到挑戰與挫折，但作者提醒我們：「愛會壓制恐懼，如同水能滅火一樣。」這也讓我回憶起自己在籌辦公司大型活動或是面對孩子初生階段時，那種被推向極限的感受。最終能夠克服的關鍵，往往是因為愛與責任，因為我們清楚知道自己所為何事，所珍惜的人、事、物，能讓我們超越恐懼，堅定前行。

許多女性對於凍卵充滿疑慮，擔心年齡過高、生育品質下降，甚至面對周遭的壓力與焦慮而遲遲無法做出決定。我的一位親戚正是一個真實且深刻的例子，她曾是知名老牌航空公司的空姐，光鮮亮麗、熱愛服務，在事業高峰時隨著工作環遊世界。

然而步入婚姻與家庭後，她才發現長期處於高壓環境的工作早已使她的身體健康受到嚴重影響。在十幾、二十年前，「凍卵」這項醫療尚未進入民眾的視野，她只能毅然決然走向試管嬰兒的道路，花費超過百萬才順利生下一子，其中的辛酸「如人飲水，冷暖自知」。現在，每當她看到我們未婚的晚輩，總是語重心長地鼓勵我們盡快凍卵，雖然乍聽之下像長輩的碎碎念，但其中卻滿含著她對後輩深沉的關懷與愛。我認為凍卵不僅是一種技術選擇，更是從愛自己的角度出發，主動為未來做出規劃，將恐懼轉化為踏實與安心，為自己爭取更多人生可能性的智慧抉擇。

★ 寫下選擇，擁抱改變

「想、寫、做」是作者提供的一個實用原則，透過清楚地將心中想法書寫下來，我們可以更具體地看見自己的內心，也能真正推動行動。作者 41 歲時察覺自己「成功但不快樂」，決定主動改變，這啟發我，任何改變的前提，都是明確認知並坦然面對自己內心的恐懼與渴望。

凍卵或許是人生微小的 1% 抉擇，但這樣一個理性而充滿智慧的決定，能夠為未來的幸福生活鋪路，讓你無需在未來的某天後悔沒有為自己提前做出規劃。

正如艾莉森所言，「人生不僅要做事，更要做對的事。」願我們都能從微小而精準的選擇開始，擁抱一個充滿自由、意義與幸福的未來。 *∴VIE*

