



## 110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

### 心念可以改變世界-《量子領導》讀後報告



作者：洪銘賜

出版社：采實文化

出版日期：2019/10/31

# 目錄

壹、前言	1
貳、專書重點整理	2
參、延伸思考	5
一、何謂「當下四力」、「五大原力」 及「意識能量層級表」	5
(一)當下四力	5
(二)五大原力	6
(三)當下四力意識能量層級表	7
二、意義	9
肆、啟發	10
伍、結語	11
陸、參考文獻	12

# 心念可以改變世界

## --《量子領導》讀後報告

### 壹、前言：想領導別人，必須先修練自己

傳統社會中所認為的「領導」，不外乎是建立於權威、組織制度或是領袖本身的專業能力、工作表現等面向，讓團隊在有限的資源下，想辦法能夠達成組織目標。惟當今社經環境的變遷、個人主義的發展以及數位科技的進化，傳統的領導模式似已無法招架。舉例來看，90年代初期，世界上許多知名企業面臨嚴重挫敗，如日本的富士通、松下、美國的IBM、荷蘭的菲利浦等，皆是受所處環境變動過於快速且複雜所衝擊。「而這個由內部組織的更新與來自外在社會需求的變化就促成了領導力與組織模式到了不得不改變的關口」。

在上述的情勢下又怎能將商管界的「領導」與科學界的「量子物理」作結合呢？本書將傳統的領導模式比喻作牛頓力學的粒子結構觀點；而新時代的「量子領導」則是相信「世界的底層是由波與能量所組成」。作者認為過去的領導模式注重於有形的「顯性價值」，就如同牛頓力學般強調於對事物外在現象的分析；而本書所提倡的「量子領導」，則透過反向思考，認為領導人可以透過「個人意識修練」提升自我，了解自我，進而對組織、團隊發揮影響力。作者在書中引用了中國知名企業家馬雲所說的一句話：「大多數人都需要看見才相信，

而只有少數人知道先相信才會看見，那些人就會是領袖。」正說明了領導者「意識層次」的重要性，心境越高、想法越正面，就越有機會引領別人或組織到更美好的境界。爰此，如何發現並修練自己的底層特質及心識能力此即本書要介紹的重點。

## 貳、專書重點整理：領導力是人生的必修課

專書的內容以為何（why）需要量子領導、什麼（what）是量子領導及如何（how）成為量子領袖為 3 大主軸貫穿，強調新時代下的領導者應由自身做起，運用並了解自己獨特或擅長的特質來影響團隊或個人，共同達成目標，茲將專書所傳達的重點與精神分述如下：

### 一、破除對「領導」的迷思

我們常認為領導者必須要被賦予職位、專業能力強、管理經驗豐富，但本書強調領導力的核心其實是在於影響力，是一個人改變和影響他人心理和行為的能力，就如同全球激勵大師馬克·桑布恩（Mark Sanborn）說的：「真正的領導力不是來自頭銜，也不局限於某個職位，而是我們日常的言行，以及我們影響別人的方式」。一個人的領導力（影響力）小則左右個人的生活，大則決定整個國家、世界的發展，所以一個人領導力影響的層面既深且廣。

### 二、更新自己的「作業系統」

要知道在我們心靈底層，跟電腦一樣有一套作業系統在運作著，然而「世界上不變的就是會變」，當有一天我們無法達成自己所設定的目標、無法完成預定工作、無法與家人融洽相處、甚至每天都過得很不開心，那麼有可能是該更新自己的作業系統了，所以我們必須定時清掃心裏累積已久的情緒垃圾，並不斷學習新的事物、認識新的夥伴，使自己有新的能量能夠繼續努力前行。

### 三、要先能領導自己，才能領導別人

作者指出每個人其實都具備領導的天賦，但自己得先認識自己、領導自己，才能真誠地領導別人。VISA 信用卡公司創辦人迪伊·哈克（Dee Hock）就曾說道：「領導人要用一半的時間領導自己」一個人如果不花時間認識自己、與自己相處，就無法知道自己的特質與優點，也無法發揮影響力領導別人。

### 四、以第三人稱的角度省視自我

以「第三人稱」的角度觀察自己，如同建置一架空拍機在自己上空，並隨時透過內心的攝影機接收自己當下內外的狀態。在「第三人稱」狀態下，能夠客觀觀察、及時調整自己的行為模式，將有限的資源作最有效的運用。所以說一切都要從認識

自己做起，覺察自己內外在的優缺點、擺脫陳舊思維及既有框架的限制，先求改變自己，方有機會影響他人。

#### 五、脫下「成見」的眼鏡看世界

成長的歷程、經驗讓我們對某些人事物產生刻板印象，或常常有先入為主的觀念，在全球化及數位化的時代，以舊思維面對新的困境與挑戰往往難以突破。德國著名哲學家阿圖爾·叔本華（Arthur Schopenhauer）：「先入為主的成見和偏見，是發現真理的最大阻礙」。的確，一個有遠見的人會全面並且客觀地去看每一件事、每一個人，並且豁達大度、心胸寬廣。

#### 六、不為負面情緒（能量）所操控

愛爾蘭劇作家蕭伯納（George Bernard Shaw）：「人類總是低估了負面情緒會為自己帶來的後果」，一個人的負面情緒會影響周遭的人事物，身為領導人如果經常意氣用事，面對問題必然無法冷靜思考，被情緒牽著走，可能常常做出令自己後悔的決定。準此而言，們應當做自己情緒的主人，先管理好自己的情緒不要被情緒給挾持。

#### 七、重視包容與接納多元

好的領袖會打造一個友善的環境，並重視組織中的每一位份子，不因身分、年齡、性別、宗教、國籍而有所不同，正所

謂「海納百川有容乃大，壁立千仞無欲則剛」，一個有智慧的領導人，當能察納雅言，尊重組織中每一個成員，並能聆聽不同的意見，與夥伴們互相包容，並且一起成長。

#### 八、精進判斷力（改善決策品質）

好的領導者能一葉知秋、掌握先機，有著敏銳的觀察力，並能審度時勢作出精準的決策。古羅馬歷史學家泰希塔斯（Publius Cornelius Tacitus）：「理性和判斷力是作為一個領導者的基本素質。」有智慧的領袖能在時空、環境及資源的限制下，擬定出對組織最有利的策略及方案。

#### 參、延伸思考：推動量子領導的 9 種力

美國腦神經醫學博士大衛·霍金斯（David R. Hawkins, M.D., Ph.D.）運用現代科學研究方法開發出「意識能量層級表」（如圖 1），驗證出人類行為和心靈底層能量的關係，就同一件事、同一個人，在不同能量層級下會有不同看法[人的意識能量越高（情緒越積極樂觀）所表現出的行為會越正向且有強大的影響力]，專書所提的「當下四力」和「五大原力」概念便是提供修練與提升「意識能量層級」的系統性方法，茲簡要說明如下。

#### 一、何謂「當下四力」、「五大原力」及「意識能量層級表」

##### （一）當下四力：

專書中提到，在每個人當下的心靈底層都有 4 種力在運作，如能運用得宜，將能引領自己和別人往正向的方向前進。

1. 業力：是指一個人過去生命經驗的累積，包含以往語言、行為和意念的能量紀錄。
2. 場力：當下環境的人、事、物對我們造成的直接或間接影響。
3. 念力：當下觀照、覺察自己的能力。
4. 願力：一個人因為想實踐夢想或目標而產生的力量。

## （二）五大原力：

專書的量子「五大原力」是由自我內心的角度出發，這 5 種力能夠使我們了解、調整自身所處的能量層級狀態，期透過由內而外的修練，進而影響周遭的人事物。

1. 觀照力：觀察自我身心內外狀態的能力，運用此種能力不只能避免自我盲點，更能進一步影響周遭的人。
2. 空性力：隨時能以空性觀看世界，也就是說世上的所有有形的人事物，都是自己內心投射出來的樣子。空性力能讓我們知道，任何的事情都可以透我自己創造、



自己改變。

3. 調頻力：覺察自己當下的狀態，轉化當下的狀態

（自我調頻），再去轉化周圍人的狀態（自他調頻），也就是改變自己與他人心靈能量狀態的能力。

4. 包容力：是一種領導者「利己利人」的概念，也就是「君子成人之美」，不但自己好，也希望別人好。

5. 洞察力：運用有限的時間、資訊，作出正確決策的能力。

（三）意識能量層級表：

物理學觀點主張世界上所有物質是由粒子所組成，而粒子有著不同的振動頻率；專書指出科學家已透過各種方法證實：「人在不同的精神狀態下身體產生的振動頻率不同，而人類各種不同的意識層次都有其相對應的能量指數。」

根據霍金斯博士的「意識能量層級」理論，人的意識能量由低至高可分為 17 個層級：羞愧、內疚、冷漠、悲傷、恐懼、慾望、憤怒、驕傲、勇氣、淡定、主動、寬容、明智、愛、喜悅、和平、開悟。

本書關於領導力的修練基礎係建立於此，因為「不同的能量等級，所反應的見解與看法就有所不同。正向能量，

引領不同看法與作法，反之亦然。」

QUANTUM LEADERSHIP 量子領導力®		MAP OF THE SCALE OF CONSCIOUSNESS 人類意識能量層級分布圖				
God-view 神的視角	Life-view 生命視角	Level 意識層級	動 向	log 能量層級	Emotion 情緒感受/表現	Process 轉化過程
自己認為神是如何看的	自己認為生命是如何的	底層動機的意識能量層級		能量層級的對數值	對應的情緒感受或表現	思想心行的轉化
self 真我	Is 存在	Enlightenment 開悟	↑	700-1000	Ineffable 妙不可言	Pure Consciousness 純意識
All-Being 一切存有	Perfect 完美	Peace 平和	↑	600	Bliss 極樂	Illumination 啟發
One 一體	Complete 完整	Joy 喜悅	↑	540	Serenity 寧靜	Transfiguration 轉化
Loving 充滿愛	Benign 慈愛	Love 愛	↑ 源	500	Reverence 尊敬	Revelation 啟示
Wise 智慧	Meaningful 意義	Reason 明智	↑ 能	400	Understanding 理解	Abstraction 抽象
Merciful 仁慈	Harmonious 和諧	Acceptance 寬容	↑ &	350	Forgiveness 寬恕	Transcendence 超越
Inspiring 鼓舞	Hopeful 有希望	Willingness 主動	↑ 動	310	Optimism 樂觀	Intention 意圖
Enabling 賦能	Satisfactory 滿意	Neutrality 淡定	↑ 力	250	Trust 信任	Release 釋放
Permitting 許可	Feasible 可行	Courage 勇氣	↕	200	Affirmation 肯定	Empowerment 賦權
Indifferent 無動於衷	Demanding 苛求	Pride 驕傲	↓ 壓	175	Scorn 輕蔑	Inflation 膨脹
Vengeful 報復	Antagonistic 敵對	Anger 憤怒	↓ 力	150	Hate 憎恨	Aggression 侵略
Denying 否認	Disappointing 失望	Desire 欲望	↓ &	125	Craving 渴求	Enslavement 被奴役
Punitive 懲罰	Frightening 驚恐	Fear 恐懼	↓ 抗	100	Anxiety 憂慮	Withdrawal 退縮
Disdainful 藐視	Tragic 悲劇	Grief 悲傷	↓ 拒	75	Regret 遺憾	Dependency 消沉
Condemning 譴責	Hopeless 絕望	Apathy 冷漠	↓	50	Despair 絕望	Abdication 放棄
Vindictive 忌恨	Evil 惡毒	Guilt 內疚	↓	30	Blame 責備	Destruction 毀壞
Despising 憤世	Miserable 悲慘	Shame 羞愧	↓	20	Humiliation 羞辱	Elimination 消滅

資料來源：《心靈能量》· 大衛· 霍金斯博士  
2019年4月版

圖 1 大衛· 霍金斯博士的「人類意識能量層級分布圖」

(資料來源：1. 《量子領導 非權威影響力》、2. 《心靈能量》)

專書舉例，當公司面臨困境時（如產生虧損、訂單取消等），領導人以不同的意識能量去面對一樣的問題，將會產生截然不同的結果：

1. 領導者的意識層級位於「羞愧」（能量層級 20），領導者就會認為自己太無能，沒有把握可以管理公司。
2. 領導者的意識層級位於「悲傷」（能量層級 75），領導者會認為自己怎老遇到壞事，有束手無策的感覺。
3. 領導者的意識層級位於「勇氣」（能量層級 200），領導者則會認為在公司管理有進步的空間，要再教育員工。
4. 領導者的意識層級位於「愛」（能量層級 500），領導者就會認為並非有意要犯錯，應利用機會使他成長。
5. 領導者的意識層級位於「喜悅」（能量層級 600），領導者會認為事出必有因，順其自然即可。

綜上所述，領導者本身的內在頻率能量相當重要，「頻率再底層決定著能量狀態，更影響著看法，當然會進一步影響著領導的決定、員工的士氣與組織的發展。」

## 二、 意義

量子領導運用「當下四力」及「五大原力」的能量原理和系統方法解決問題，當我們覺察自己的意識層級處於負能量時，

可透過「向上調頻」提升能量。當以不同意識層級面對問題，將會有意想不到的結果。

#### 肆、啟發：量子領導-激發無限可能

公務機關及公務人員施政的良窳牽動人民福祉及國家未來發展，倘「量子領導」能在公部門產生高頻的共振效應，期能提升政府施政效能，並擴及產、學各界。惟應先建立公務人員自身的正向目標、願景，建立政府優質文化，提升整體公部門的「能量層級」，進而產生量子領導正向影響力，提升整體國家競爭力，茲將相關建議分述如下：

##### 一、提升公務人員自我價值，塑造美好願景

引領公務人員建立核心價值，並能從工作中獲得成就感，讓公務人員做有意義的事，並運用自身專業協助民眾解決問題，學習獨立思考及解決問題的能力，進而提升公部門行政效率、增加服務滿意度，使民間與公部門產生良性互動，提高公務人員自我工作價值。

##### 二、營造良好組織文化，掃除陳舊陋習

公務機關陋習經常為人詬病，舉凡敷衍塞責、互相推諉、效率低落，以及「多做多錯、少做少錯」的公務員心態，對國家發展有著非常大的殺傷力，爰此，公務機關應當徹革除不良

文化，落實獎優汰劣、信賞必罰的考核制度，鼓勵願意積極任事、創新思考的公務人員，方能吸納優秀人才為民服務。

### 三、 檢討或鬆綁不合時宜法規，提升國家競爭力

公務機關因受法令層層約制，組織彈性或施政作為往往無法貼近民意，難以滿足人民需求，造成民眾與政府經常對立，打擊公務人員士氣，準此而言，建議思考鬆綁過時法令規章，讓公務人員依法執行公務時不再綁手綁腳，能夠誠心誠意為國家付出，而不是因為迫於現實才勉強捧著的鐵飯碗；法令規章配合全球化、數位化同步檢討修正後，相信民間企業會為國家創造更多機會，政府與民間共榮發展，可看到國家無限的契機。

### 伍、 結語：心之所向，身之所往

國父孫中山在《建國方略》一書寫到：「吾心信其可行，則移山填海之難，終有成功之日」，這段話說明領導人意識能量的重要性，一個人內心的想法能決定他是否能成功。

專書中描述印度聖雄甘地擁有「平和」（能量層級 600）的意識層級，他一個人就可以抵銷一千萬個「勇氣」以下（能量層級 200 以下）的人的負能量，甘地成功帶領群眾以非暴力的平和手段抵禦外侮。從印度獨立的過程，我們看見領導人透過修練自我的心性，不僅僅完成個人心願，並且匯聚眾人的力量讓世界改變成真。

戰神亞歷山大大帝 (Alexander III of Macedon) 曾說：「命令只能指揮人，榜樣卻能吸引人」，想要成為一位成功的領袖人物，不能只憑藉職位、權威，而應該以謙遜、尊重及包容的態度帶領組織成員，方能建立團隊價值感及歸屬感。「量子領導」鼓勵領導人由自身做起，先把自己的心念調整好，即能喚起團隊成員的意識，就如同「蝴蝶效應」般，藉由一個微小的變化，進而帶動巨大的連鎖反應。一個人的起心動念，都可能為世界帶來深遠的改變。

#### 陸、參考文獻

- 一、《量子領導 非權威影響力》(民 108)：采實文化。
- 二、《許士軍談管理：洞悉 84 則管理新語》(民 93)：天下文化。
- 三、《心靈能量：藏在身體裡的大智慧》(民 101)：方智。