

Week 16 投入

< 1 >

四星期間，科大 final，國際試和 DSE 三者的學習負重疊加，平均是兩天一試。數十個小時坐在屏幕前開 zoom cam 的埋頭苦幹，過百個小時的準備，每科少得可憐的溫習時間(~24 小時)，與心靈長以不得平靜的狀態，叫我喘不過氣。每個深夜窗外的漆黑，正好與房間中的 LED 強光構成對比。午夜到深宵的時間總是過得飛快，周遭的寧靜到了凌晨三四時便會被夜鶯的啼叫取代，為在鍵盤揮舞鏗鏘的手指與桌前孤獨作戰的自己打氣。家人，朋友們總會向我告誡遲睡對身體不好，每次着我早點休息，我卻偏偏一次次地選擇留守深宵，享受獨處的時間。

現在考試將近尾聲，我卻開始有點不捨這種每天深宵工作，負重的感覺。我總會問自己，明明知道會犧牲健康與翌日早上的工作能力，為何仍然選擇如此精神虐待自己。反覆思索，得出答案為”投入”兩字。這頻頻出自師長口中的兩字，想必大家未必會太陌生；總是叫大家”投入參與，投入學習”，師長們卻甚少詳細解釋為何。

< 2 >

“投入”，主要指心意專注，聚精會神地做某事；其首要的數項條件為”自在，心無旁騖，關注自己所做的事”。把所有寶貴的時間用來做一事，表面予人感覺浪費，卻能為生產力帶來微妙的變化：柳宗元遊西山時思緒的投入，使他悟出“與造物者遊”，“心凝形釋，與萬化冥合”的境界。愛因斯坦找尋鎢絲燈物料的投入，使他從數以千次的嘗試中得到新的想法與突破，為家家戶戶帶來光明。分工生產 (Division of labour) 使各崗位的員工得以投入自己的生產部分，提高工作產量。

投入好處	受益例子
思考空間，萌生新的想法	創意產業，哲學家
印象更深刻，增強記憶； 反覆質問邏輯謬誤	溫習，科學家
提高質量	睡覺，分工生產

現今多工處理 (multitasking) 的提倡普及，社交訊息處理量增加，使我們難以專注投入，做好應該做好的事。有見及此，我們亦應該留下能投入及遠離一切煩擾的時間給自己：好好反思，好好工作，好好休息。

< 3 >

人際關係的投入，能夠提升關係的深度，避免流於表面的噓寒問暖之餘，也能看見關係中的盲點。與他人的價值觀衝擊與結合，往往能帶來啟發。多點互動，多點理解，關注對方的感受的同時不被關係的限制牽著走，能為關係帶來活力與心意，更能讓對方感覺到你給予他的特別地位。

當你只對一段關係投入時，有了真摯的情感，為何要著緊其他人的感受？有了活力，為何要關注他人為自己於好友心中的地位帶來的挑戰？有了對關係的信心，為何要懼怕他人對這段關係的質疑與指罵？透過投入悟出關係的準確觸覺，為何仍要猶豫於看不清的真情與假意之間，遲遲未能下決定？

< 4 >

有人說，投入固然對己有益，然而於投入之時遇上自己能力範圍外的不如意與阻力，會帶來更重的失落與無力感；古代無數有抱負的詩人欲施展抱負，投入官職，卻往往因被政治力量制肘而終生不得意。也有人說，太投入一件事會使自己因小失大；過於執着一段已逝去的愛情會使自己悲痛萬分，裹足不前。我的答案？**投入做真實的自己，投入做自己最擅長的事就行了。**既然投入過後仕途不得意，何必制限自己於政治體制內發展，而不另掘出路或利用其他優勢？既然是刻骨銘心的愛情，就不應讓自己後悔，起初投入到底；倘若最終未能結果，投入過，問心無悔就好。

於能力可以控制的前提下以自己作中心，不需囿於他人的目光決定自己應做的事；向對自己負責任的方向發展，努力做好想要的自己，自然會有人賞識自己因投入而散發的那種獨特光芒。

<5>

我是一個容易投入的人。一年間堅持在這帳每週寫一文，投入思索新的領域，對生活的靈感與觸覺自然就會在反覆的思考推度中領悟；以往十年一直投入奧數界，與他人切磋，為我帶來無數的榮耀與以往的地位；深夜三四小時專注的挑燈苦讀，總比日間十數小時使我精神渙散的環境來的更有價值。

然而過分投入卻往往使我忽略其他事：思緒被一兩事全然佔據，使我對身邊的人總顯得健忘與不自然；以往過分投入於遵從學術制度內的一字一句，使我忘記了制度外世界的自由與精彩；過分投入於構建新的工作與關係，使我身邊的一切極為易變，終日不得穩定的安心。往往投入自己當下想做的事，會把原本編排好的時間表弄得一團糟，忽略其他重要事。

也許投入使我比以往忙碌，使我只專於一兩門學問，使我身邊易變；但它卻使我從中獲益良多，也找到對各方面更深層次的體會。**輸了世界，贏了自己，就夠了。**