

《未來力：打造不被 AI 取代的 19 種關鍵技能》

作者：友村晉

技能一、資訊蒐集力	技能六、個人品牌力	技能十一、打掉重練	技能十六、捨棄力
技能二、問題發現力	技能七、自我展現力	技能十二、自我負責力	技能十七、習慣力
技能三、拒絕推薦力	技能八、管理力	技能十三、批判性思考	技能十八、逃離力
技能四、科技運用力	技能九、英語力	技能十四、閱讀力	技能十九、幸福狀態
技能五、未來預測力	技能十、韌性	技能十五、金錢的使用方式	

人工智慧（AI）在科技迅速發展的背景下被應用的範圍越來越廣，這對人類生活各方面都帶來無限便利，同時也導致人們對於被 AI 取代的恐慌感日益加劇，部分人群對未來變化感到焦慮或恐懼。常見的 AI 應用像是在自動化工廠中的機械手臂、智慧客服及透過深度學習、機器學習來分析數據資料並給予決策者建議的相關系統，AI 正逐步取代傳統、重複性、繁雜的工作內容，其他領域如同零售業的自助結帳系統、醫療領域的 AI 輔助診斷工具，甚至是法律行業中用來分析合約和判例的自動化工具等，不停更新的 AI 技術讓人們不經擔心起自己的技能是否已經過時，面臨被 AI 取代的風險。

當我看到此書時，內心便對應到了上述提及的就業市場現況，在這個被 AI 衝擊、對勞動力市場帶來劇烈變革和挑戰的情況之中，我們應該如何掌握關鍵技能來維護自己的核心競爭力，找到適應未來的生存之道？作者的職業之一是科技未來學家，這算是比較少見的職業，工作類似於軍師，通過各種研讀資訊和實際研究，對未來預測並提供經營戰略建議，作者將想要傳遞給人們的建議整理成 19 個關鍵性能力，期待通過書中的內容替迷惘的人們指點迷津找到未來方向，而我選擇其中幾項對應到自身並引起共鳴的關鍵能力進行心得分享。

關鍵能力一、資訊蒐集力

現在資訊傳遞迅速、資料量爆炸，如何擁有「一手資料收集能力」顯得尤為重要。一手資料就是透過自己親身經歷或可信賴調查後收集到的資料，當假新聞、不實推測、片面訊息充斥網路誤導人們的判斷時，能夠辨識出真正有價值資訊的能力成為關鍵，也對自身價值起到重要影響。

目前生成式 AI 應用氾濫，AI 有能力可以撰寫語句通順的內容，但說白了不過是利用龐大的資料庫和網路搜尋產生的剪貼性內容—「AI 只能拼湊而不能

創造」，AI 以公開的資訊拼湊成文章，卻不能做出更深層的研究分析。此時，擁有完美的資訊創造與收集能力就會讓你發光發亮，你所創造出有價值的資訊內容會在一貫重複性資料中脫穎而出，此能力不僅僅是蒐集資料，更是通過分析內化，將資料轉化為真正有價值的知識，從而讓別人信服自己所提出的觀點。

例如商業性廣告往往會過度吹捧產品的效能，甚至誇大功能讓消費者誤信，因此消費者在購買產品時在海量資料中就更傾向參考來自網友或 YouTuber 實際測評的真實使用經驗，貼近生活、充滿真話的分享心得往往比制式化的廣告宣傳更具說服力，這些一手資訊更貼近真實、有溫度、可信任。

從質疑二手資料出發，培養不盲目相信現有資訊的心態，並利用自己的獨特見解和商業角度，經過標準化流程蒐集、親自實驗創造出有價值的資訊，「**創造與內化**」正是這項能力的價值所在。

研究生更需要完備這項能力。

依照學術專業和研究性質進行資料蒐集、深度分析，提出假設並設計對應的研究方法去解你的研究問題，所有的研究過程都離不開資料蒐集與分析能力，無論是在學術或職場，擁有一手資料蒐集能力，能幫助我們在面對繁雜資訊時保持清醒、作出準確的判斷，對自己創造的研究更具信心、貫徹自己的意見，在說服導師、主管、客戶時對整體內容更清晰，更加清楚研究整體的思考過程，你的研究就像你的孩子，從 0 到有完全經由你手，且在其中獨立思考、提升對研究問題的理解力，而非僅依賴前人經驗，就是真正的「創造」。

關鍵能力二、批判性思考

批判性思考，就是不輕信資訊、保持懷疑並自己查證。

前述資訊蒐集力提到創造和收集資訊的重要性，我在看到批判性思考的時候認為其與資訊蒐集力是相輔相成的。

生成式 AI 提供的內容需要人類進一步判斷、並非完全正確，且不只 AI 提供的資訊可能有誤，就連新聞、雜誌、書籍的內容都不見得完全正確，社會上可能因為政治、經濟等需求出現媒體帶風向、混淆視聽的情形，所以批判性思考能力就能幫助我們從**主觀角度去質疑資訊輔以客觀邏輯求解**，千萬不能盲目信任所有外來的資訊，同時也不能完全否定新資訊而變得故步自封。

書中案例提到美國法庭曾有律師使用 AI 生成的判例做為呈堂證供，因為 AI 生成的判例是虛擬內容，最後該律師被罰款收場，可知在使用 AI 內容時(或是使用新科技工具時)需要注意真實性與法律責任，批判性思考就是關鍵。

從小我們被教育尊師重道、聽長輩、上級、老師的話，卻鮮少有人告訴我們對任何評論都需要嚴加求證，填鴨式教育下亞洲人的批判性思考能力相較開放教育的西方弱，為了補足這個弱勢，在接收新議題或概念時，可以刻意去接觸相反的意見來幫助自己依據不同的評價去避免回聲效應。

回聲效應，就是當人們只接觸喜歡的資訊內容、僅透過熟悉管道吸收和自身想法一致的意見，久而久之就會將自己認知的資訊認定為社會主流，而對事物見解產生偏割性，因此我們需要多去和不同立場、持相反意見的人進行交流，並對任何觀點保持疑問，用自身的判斷基準檢視資訊的正確性以及新社會議題對你價值觀帶來的感受。

但是，對自己不夠了解的人就會沒有完整的判斷基準。

這對我有深深體會，人的一生、甚至是一天 24 小時的時間都是有限的，你把時間花在什麼地方就會獲得什麼，我很喜歡的一部電視劇《流金歲月中》有一句台詞是這樣的「你遇到的每一個人、看過的每一本書、每一部電影，都在對你起作用。」把時間花在電影，就會受演員深刻的演技、劇情人性的拉扯而影響；把時間花在運動，可以體驗到大汗淋漓中身體多巴胺帶來的快樂和虛脫快感；把時間花在人與人之間的交流相處，就會更懂得如何與人建立關係、讓自己在社交中更游刃有餘且更能關注他人感受；把時間花在閱讀，那你就能真正理解「書中自有黃金屋」的意義，成為被文化理性薰陶的人，前述是大部分人較可能花時間做的事，但鮮少有人真正的花時間和「自己獨處」。

自我溝通、釐清內心狀態和情緒緣由，審視自己過往經驗、教育，對自身知識體系帶來的影響，同時也更認知到自己匱乏的、缺少的特質和可進步的地方，經由這些複雜的過程，優點缺點都同時體現，了解自己和個人思維架構後，便可通過收集各種知識來提高思考維度和建立自我價值體系，這也是人類社會和知識傳遞過程中相當重要的一環，人類擁有獨立的思維，能對事物做出適合的判斷，在面對問題時更明確表達自己的立場，而不是人云亦云、猶豫不決，目標是找出最適合你的解答並付諸行動，沒有人可以提供正確答案，避免依賴他人，要成為對自己負責任、擁有獨立思維的健全人類。

關鍵能力三、打掉重練

改變既有知識和想法，捨去過去成功經驗的綑綁，重塑的能力。

看到這裡特別有感觸，雖然對新時代（Z世代）的我們而言砍掉重練應該不算難事，但對某部分保守的人群來說就很困難。

英國理論物理學家史蒂芬·霍金博士：「智力是適應變化的能力。」，有能力打掉重練就是有智力的人。社會中同時存在思想創新的「開放派」和遵循穩定的價值體系、受過去保守觀念影響的「守舊派」。守舊派在現代就常常面臨巨大壓力，可能會對新科技、新想法、新思維產生強烈牴觸，當所有人都跟著時代前進、運用科技創造出更多價值時，不願意改變進步的人群終將被時代淘汰而成為歷史。

培養打掉重練的思維和能力以適應環境變化、成為有彈性的人，也認知到「曾經被視為聖經的經驗在未來可能成為阻礙」。舉例新鮮人初入職場受到前輩提攜，而提點不外乎都已「大家都這樣做」、「你也應該這樣做」、「工作、人生就是如此」等等開頭，以過來人的經驗來叮嚀，此時若選擇遵循不合時宜的建議，你就有可能像開頭說的一樣，在不久成為被科技取代的那一個，舊有觀念或方法因時代改變可能已經不適用，此時「創新」思維反而是關鍵，許多產業也廣收各方面人才，目的就是為了擺脫過去經驗，通過新鮮血力來打破業界既有的封閉思維，結合不同領域員工的認知創造出更多、更好的可能性，開創新業務。

為了培養這項關鍵能力，可以通過進修、參加異業交流會、研討會等等方式接觸不同領域的人，研究所訓練中也可能會有類似經驗，我相信大家都會在這個過程中吸收到很多很有用的新知識概念。

通過覺察到「原來還能這樣」認知到自己思想的淺薄，重新思考接納多元化社會與知識的意義，就像畢卡索的名言「所有的創造都是從破壞開始」，避免將視角困住在單一方向，而忽略真正對當下有意義的看法。

關鍵能力四、科技運用力

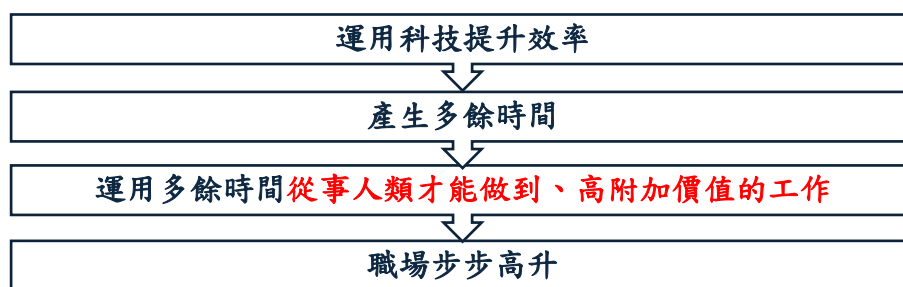
不厭惡科技，能靈活運用科技的能力。

厭惡科技的人可能因為擔心自己被科技淘汰而產生敵對心態，或是因既有觀念中腳踏實地才能有好結果而被限制發展，成為拒絕使用科技工具的人。但

是文明會朝著便利的方向義無反顧的前進，且這個過程不可逆，就像線上購物帶來的方便性讓顧客仰賴網路購物，就算這使實體店銷售每況愈下且倒閉，消費者也不會因為覺得實體店可憐而不在線上購物，科技帶來的方便性一但適應了就不可逆，除非出現劇烈變化使得現況改變。

拒絕科技幫助的人是很可惜的，只要稍微轉化心態就能知道故步自封沒有意義。作者在書中提到一個很有趣的認知：利用科技提升業務效率、生產力而節省時間的成功人士，在閒暇時間是否只專注在學習更多科技工具呢？

作者提出未來升遷基本公式：



以良好的科技運用力來提升工作效率，並將節省下來的時間留給非你不可的工作，進而提高整體工作的附加價值，這就是作者提出的科技運用力所帶來的良性循環，重點放在「利用有限的時間產出最高附加價值」，將庶務（重複）性與需要獨特見解的工作區隔開來，並將時間分配給更有價值與發揮空間的工作，就能提升自己的整體產出價值，主管也能依照你的表現來評估績效，只要能堅持並持續、穩定成長，對未來升遷絕對有一定助益。

關鍵能力五、幸福狀態

「Well-being」是只要活著就持續感知幸福的狀態。

書中提到很多關鍵技能，但作者認為最重要的就是幸福狀態。能感知幸福與擁有其實是一種能力，複雜的現實世界充斥著不公與不對等，若不能處在 well-being 的幸福狀態，渴望永遠無法被滿足，會因為科技帶來的差距陷入比較心態而感受到憂鬱焦慮。

在過去古人會因為房屋有屋頂可以遮風擋雨就感到安心與滿足，但現代在科技的輔助下，人們會因為房子屋頂傾斜些微角度而判定為問題住宅，這就是一體兩面性。這種狀態下人們會因為去比較他人各方面生活（生存）品質，而更難感受到自身的「滿足與幸福」。

最近看到關於心理學的一個詞「相對剝奪感」，就是當主體透過他者的狀態或刺激，而意識到自己沒有得到主體主觀認為應該擁有的東西，所形成的比較感和剝奪感，核心在於主體認為自己應該得到更好的，但是卻沒有。

社交媒體也讓人們的相對剝奪感無限被放大，從前的比較對象可能基於地緣關係只有距離近的學校同學、工作同事或家族親戚，而現在你面對的是全世界，不同種族、家庭、國家、財力情況的人都呈現在你眼前，人們在接受多重複雜訊息的情況下還要維持穩定的心態其實是有困難度的，近幾年台灣也越多人在注重心理健康，而整體人類社會越來越多的刺激和複雜度也對個人身心帶來劇烈的挑戰，我認為要擁有 well-being 狀態的第一步是擁有健康的身心靈，面對充滿挑戰的未來我們也要常常詢問自己的心、成為自己最堅實的戰友。

倘若追求失去目標，盲目地持續努力提升技能將永遠無法滿足你的渴望。

翻閱此書的讀者探究這些技能無非是有所追求的目標，可能想要穩定成長的工作收入，也可能是自我提升技能帶來的成就感，假設無法持續性的感知到幸福狀態，即使成為全能的人或擁有很多世俗認定物質生活的富裕，終將無法獲得心靈層面的富足。

我想各種階段的人都曾有過迷惘感受，特別是當生活面臨重大變化、經歷巨大挑戰時無所適從的壓力和挫敗感就會更加明顯，雖然可以通過培養興趣、多做讓自己開心的事情獲得能量，但本質思考匱乏與缺少幸福感知能力還是會讓你感覺不到「滿足的快樂」，曾經我也有過人生低潮，建議多看各類工具書，特別是心理學、心靈成長的書籍，慢慢學習探索情緒，「自我覺察」的能力很重要，可以藉由多獨處、自我探索、反覆思考來了解自己的情緒源何而起，並找到與情緒和平共處的方法，才能真正的體會到作者所說的 **well-being 的幸福狀態**。

總結

這 19 種技能就是作者認知中，人們為了邁向「沒有正確答案的未來」所應具備的關鍵能力，「預測未來最好的方式就是自己創造未來。」這段話出自於美國學者，個人電腦之父 Alan Kay，未來並不存在所謂的「正確答案」，部分人們尋求絕對準確的預測，只是為了避免在未來被淘汰而逃避真正的思考，但我認為這種心態勢必會抑制批判性思考，也就是人們只希望找到答案，不再去探

討和創造。

可事實卻是，未來是無法被準確預測的，因此我們才更應該以更加彈性、開放的態度來應對變化，保持持續性的思考，並保持敏感的自我覺察能力，才能在任何情況都處在幸福狀態。