



RISK DOCTOR BRIEFING



在管理風險時專注當下

© December 2013, Dr David Hillson FIRM, HonFAPM, PMI Fellow

david@risk-doctor.com

專注當下源自於西方的宗教，雖然它也用於治療不同的心理狀態（包括焦慮、沮喪、及壓力），以及教導健康的人追求卓越，而若能適切運用，專注當下也可以使得風險管理更有效。

專注於當下是指時時刻刻將你完整的**注意力**集中於目前的經驗上，**感受**你周遭的所有事物、**認知**既存的事物並**接受**其存在的事實。但是這如何能幫我們將風險管得更好呢？

專注當下藉由使我們全方位地認知到潛在的風險來源，而特別有助於增進我們對風險的辨識。風險來源包括：

- 我們自己 - 我們通常無視於我們自己給我們的事業和專案所帶來的風險，自我認知幫我們辨識造成風險的行動和態度，並顯露出有風險的偏見與行為。同樣地，專注當下可以幫助我們發現源自我們自己的團隊與組織中內部產出的風險，那是政策與實務及特質與文化所導致的。
- 他人 - 對與我們一起工作的人有所瞭解是重要的，要瞭解他們的動機與情緒、企圖與態度。每一個企業或專案都有許多不同的利害關係人，他們可能造成風險也可能幫助我們處置風險，我們必須知道我們的利害關係人網絡裏有誰，並且瞭解他們可能如何影響我們達成目的。
- 環境 - 許多風險源自於我們正在操作的情況下，這包括了我們的實體環境以及較無形的背景因素。你從周遭看到和聽到了什麼？你感受或感覺到什麼？哪些會造成不確定性？

仔細推敲這些風險來源也將可以幫助我們找出潛藏於表面下的隱藏風險，某些風險是隱性或晦暗的有些則比較明顯，一般總是太容易只專注於容易看到的風險上，而忘記更仔細去探究那些較不明顯的。一個專注當下的方法將會看到原本遺漏的東西，並且幫助我們從不顯著的地方挑出重要的風險。

如果專注當下是那麼有用，那我們該如何發展它以強化我們管理風險的方法？最明顯的方式是刻意地練習它。試圖更瞭解我們自己、我們的利害關係人、以及我們的周遭環境，並且刻意地像關注有明顯跡象的風險一樣關注潛藏的部分，然而那總是容易被忽略的，尤其當我們在執行的壓力下、或時間很趕的時候。

一個有效的訣竅是使用「**專注當下扳機**」來提醒我們跳脫我們的刻板行為、並停下腳步來思考。一個簡單的方法是在你的浴室鏡子或電腦螢幕上貼一張寫上簡短訊息提醒自己今天要注意的便利貼，另外一個方法是把一個普通舉動，例如打開一扇特定的門、進入一間會議室、或進入一部電梯，刻意和要專注當下的記憶連結在一起，每當我們進行扳機行動時就提醒我們暫停並且思考我們的內外環境，更仔細地注意發生了什麼事。

在我們的個人及專業生活中有太多是自動且未經思考的行動，很不幸地這意味著我們經常會遺漏重要的風險，當我們進行日常工作時無法看見它們，練習專注當下能夠幫助我們破除我們的習慣，當我們這麼作的時候，我們將能夠更清楚地看到風險並且更有效地管理它。

歡迎對本文提供回饋意見，或想瞭解更多如何發展有效的風險管理，

請與 Risk Doctor 聯絡 (info@risk-doctor.com)，或拜訪 Risk Doctor 的網站 (www.risk-doctor.com)。