



# 敏捷平衡循環 Agile Balance Cycle

幫助組織氣血循環

*By Yves Lin & Nicole Wang*



# *Yves Lin* 黑手阿一 林裕丞

- 氣機科技總經理 (2020 - 現在)
- 新加坡商鈦坦科技總經理 (2008 – 2018)
- 台灣敏捷協會理事長 (2018 – 2020)
- 企業顧問、敏捷教練
- 國際專案管理師 PMP
- 敏捷專案管理師 PMI-ACP
- 認證 Scrum Master (CSM)
- 認證 Scrum 產品負責人 (CSPO)

# Nicole Wang 王敏 心理師

現職 ——>

賽斯身心靈診所 諮商心理師

各校園、社區機構與醫療單位 行動式專業心理講師

台灣正念工坊 活動志工

專長 ——>

自我探索、情感關係、人際動力、心理劇與正念

學歷

國立臺北教育大學 心理與諮商學系 碩士

國立臺灣師範大學 人類發展與家庭學系 幼兒發展與教育組



**警告：**

**這是一個從怪力  
亂神開始的故事**

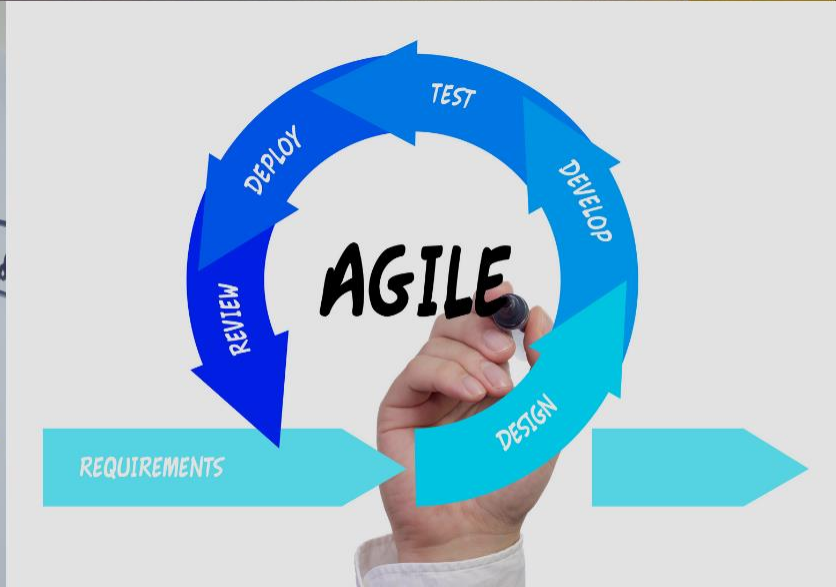
小心好朋友

因為他們會推你入坑



越玩越瘋的結果...





# 打通團隊合作的任督二脈

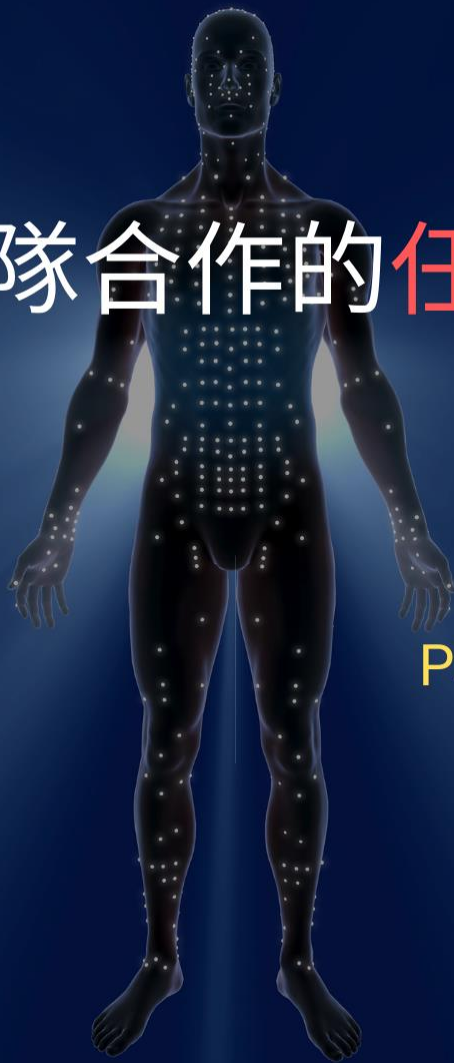
正念

Mindfulness



心理安全感

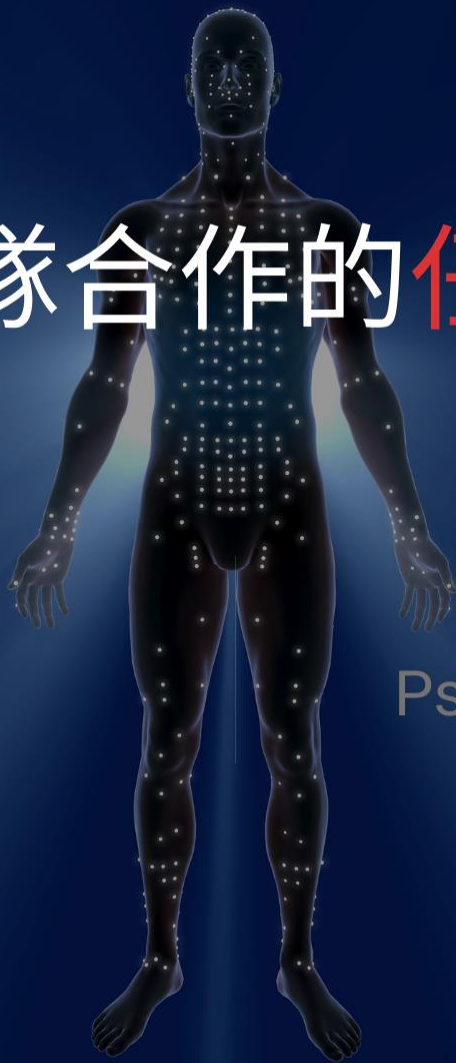
Psychological Safety





# 打通團隊合作的任督二脈

正念  
Mindfulness



心理安全感  
Psychological Safety





刻意地對當下，專注不帶批判的覺察。

— Jon Kabat-Zinn —

*Neuroimage*. 2011 May 1; 56(1): 290–298. doi:10.1016/j.neuroimage.2011.02.034.

## Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Intrinsic Brain Connectivity

Lisa A. Kilpatrick<sup>1,3</sup>, Brandall Y. Suyenobu<sup>1,3</sup>, Suzanne R. Smith<sup>1,3</sup>, Joshua A. Bueller<sup>1,3</sup>, Trudy Goodman<sup>7</sup>, J. David Creswell<sup>6</sup>, Kirsten Tillisch<sup>1,3</sup>, Emeran A. Mayer<sup>1,3,4</sup>, and Bruce D. Naliboff<sup>1,2,5</sup>

<sup>1</sup> Center for Neurobiology of Stress, David Geffen School of Medicine, UCLA

<sup>2</sup> Department of Psychiatry & Biobehavioral Sciences, David Geffen School of Medicine, UCLA

<sup>3</sup> Department of Medicine, David Geffen School of Medicine, UCLA

<sup>4</sup> Brain Research Institute, David Geffen School of Medicine, UCLA

<sup>5</sup> VA Greater Los Angeles Healthcare System, Los Angeles, CA

<sup>6</sup> Carnegie Mellon University

加州大學洛杉磯分校：八週正念練習可以改變腦部功能連結，使專注力增加，感覺處理能力變好，遇事反應的覺察力也增強。

<sup>7</sup> InsightLA, Los Angeles

## Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density

Britta K. Hölzel<sup>a,b,\*</sup>, James Carmody<sup>c</sup>, Mark Vangel<sup>a</sup>, Christina Congleton<sup>a</sup>, Sita M. Yerramsetti<sup>a</sup>, Tim Gard<sup>a,b</sup>, Sara W. Lazar<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA, USA

<sup>b</sup>Bender Institute of Neuroimaging, Justus Liebig Universität Giessen, Germany

<sup>c</sup>University of Massachusetts Medical School, Worcester, MA, USA

美國哈佛醫學院麻省總醫院：參加正念減壓課程可以改變學習、記憶處理及情緒調節的腦部灰質細胞濃度。

Participation in MBSR is associated with changes in gray matter concentration in brain regions involved in learning and memory processes, emotion regulation, self-referential processing, and perspective taking.



Journal Information  
Journal TOC

Search APA PsycNet

APA PsycArticles: Journal Article

## Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder.

© Request Permissions

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*(1), 83–91.

<https://doi.org/10.1037/a0018441>

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) is an established program shown to reduce symptoms of stress, anxiety, and depression. MBSR is believed to alter emotional responding by modifying cognitive-affective processes. Given that social anxiety disorder (SAD) is characterized by emotional and attentional biases as well as distorted negative self-beliefs, we examined MBSR-related changes in the brain-behavior indices of emotional reactivity and regulation of negative self-beliefs in patients with SAD. Sixteen patients underwent functional MRI while reacting to negative self-beliefs and while regulating negative emotions using 2 types of attention deployment emotion regulation—breath-focused attention and distraction-focused attention. Post-MBSR, 14 patients completed neuroimaging assessments. Compared with baseline, MBSR completers showed improvement in anxiety and depression symptoms and self-esteem. During the breath-focused attention task (but not the distraction-focused attention task), they also showed (a) decreased negative emotion experience, (b) reduced amygdala activity, and (c) increased activity in brain regions implicated in attentional deployment. MBSR training in patients with SAD may reduce emotional reactivity while enhancing emotion regulation. These changes might facilitate reduction in SAD-related avoidance behaviors, clinical symptoms, and automatic emotional reactivity to negative self-beliefs in adults with SAD. (APA PsycInfo Database Record (c) 2016 APA, all rights reserved)

透過正念減壓八週課程的介入，有社交焦慮的個案改變的情緒反應大腦狀態、增進注意力、提升情緒調節能力與改變了社交行為朝向適應性。負面情緒體驗減少，(b) 杏仁核活動減少，以及 (c) 注意力有關的大腦區域的活動增加。MBSR 訓練減少情緒反應，同時增強情緒調節。這些變化可有助於減少 SAD 成人患者的 SAD 相關迴避行為、臨床症狀和對消極自我信念的自動情緒反應。



**心腦相依，鍛鍊心能訓練大腦**  
**正念練習真正的好處是增強腦部的神經可塑性，改變大腦的結構和功能，帶來長期深層正向的生命轉變。**

— Daniel Goleman & Richard J. Davidson —



# 適者生存的微妙平衡

—「世界越快，心則慢」，混亂之中，擁抱改變的個人故事—





留意覺察鼻孔氣息的進與出，專注地投入在呼吸。

感受周遭的環境...

好比當下的各種聲音、氣息、皮膚的觸感、身體的溫度，  
甚至是風，或者是身體的感覺。

—三口呼吸練習—



# 敏捷與正念

快速反應的判斷力奠基於清晰的**專注力**與**覺察力**



# 打通團隊合作的任督二脈

正念

Mindfulness



心理安全感

Psychological Safety





1

## Psychological Safety

Team members feel safe to take risks and be vulnerable in front of each other.

2

## Dependability

Team members get things done on time and meet Google's high bar for excellence.

3

## Structure & Clarity

Team members have clear roles, plans, and goals.

4

## Meaning

Work is personally important to team members.

5

## Impact

Team members think their work matters and creates change.



— Amy C. Edmondson

"相信就人際風險承擔來說，所屬工作環境是安全的。擁有自己能夠表達相關想法、問題與疑慮的經驗。當同事們互相信任與尊重，自覺能夠（甚至覺得有義務要做到）坦承時，心理安全感就會出現。"



# 敏捷與心理安全

跨越專業文化衝擊的合作必須基於  
心理安全感



## 工作上的心理安全感的 人際互動經驗

*Thank You!*

Nicole, thanks for spending so much effort with us to help us grow! I think it must not be easy and it must have exhausted you this week! Looking forward for more details collaboration in coming weeks. Through conversation with you, it's helpful to explore dynamics and its possibilities within department. Anyway, do not hesitate to let me know if there is anything I can be helpful with.. Do take care and rest well!

Sorry it's a lot easier for me to write it in English.

Cheers!



**Teaming is team work on the fly**

**Situational humility x Curiosity => Psychological Safety**

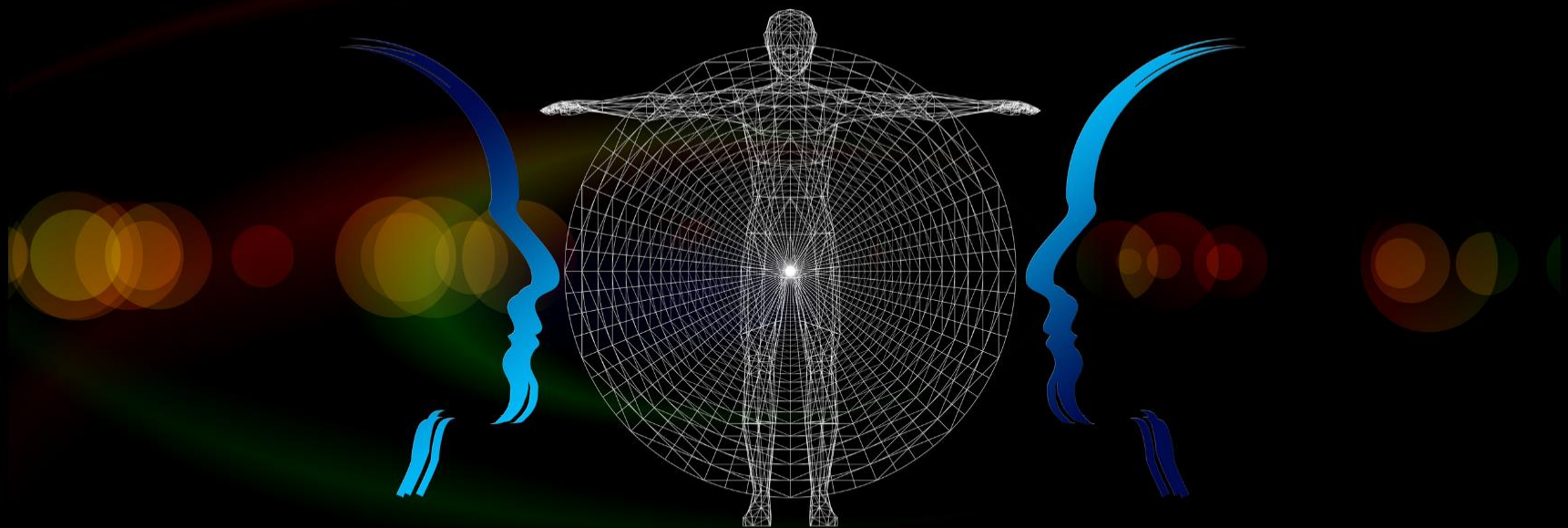




擁有自己能夠表達想法、問題與疑慮的經驗。

– Amy C. Edmondson –





**團隊成員：**刻意地對當下，專注不帶批判的覺察。

**團隊互動：**擁有自己能夠表達想法、問題與疑慮的經驗。

正念 X 心理安全 => 打通團隊合作的任督二脈

## Etymology [\[ edit \]](#)

The English word *company* has its origins in the [Old French](#) term *compagnie* (first recorded in 1150), meaning a "society, friendship, intimacy; body of soldiers",<sup>[2]</sup> which came from the [Late Latin](#) word *companiono* ("one who eats bread with you"), first attested in the *Lex Salica* (English: [Salic Law](#)) (c. 500 CE) as a [calque](#) of the [Germanic](#) expression *gahlaibo* (literally, "with bread"), related to [Old High German](#) *galeipo* ("companion") and to [Gothic](#) *gahlaiba* ("messmate").

公司的字源：

古法語 *compagnie*：社會、友誼、親密關係、士兵團體

拉丁文 *companiono*：跟你一起吃麵包的人

# 七大脈輪

The 7 chakras



# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle

海底輪



利潤

要如何賺取足夠的利潤？

## 關於利潤的關鍵提問：

1. 我的收入符合我所付出的心力？
2. 我的工作價值能對等轉換成實際金錢的價值？
3. 公司的利潤足以支持公司持續發展？
4. 公司的現金流是健康的？
5. 公司的收益有回饋到執行工作者身上？

# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle



## 關於**制度**的關鍵提問：

1. 我擁有讓工作高效能的工具和資源？
2. 我投入足夠的時間與心力在讓顧客滿意？
3. 公司的制度鼓勵達成願景的行為？
4. 公司的升遷機制是清楚合理的？
5. 公司的制度重視於處理系統性的問題？

# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle





## 關於**創新**的關鍵提問：

1. 我嘗試以不同的方式解決相似的問題？
2. 我與跨領域的夥伴一同執行工作任務？
3. 我有勇氣面對挑戰並嘗試不同的做法？
4. 顧客覺得公司的產品與服務持續創新？
5. 公司產品與服務定期有新的突破？

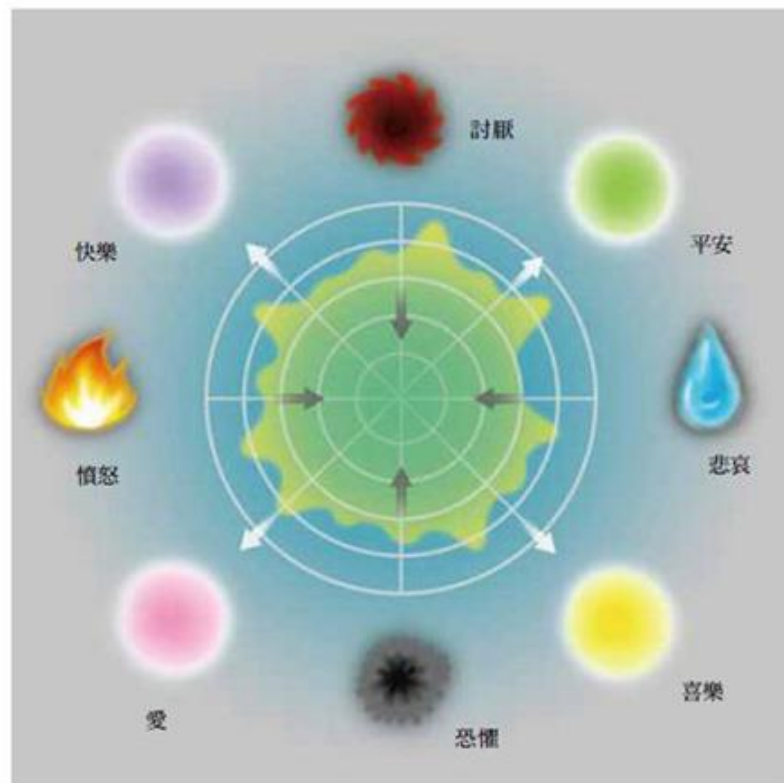
# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle



## 關於**關係**的關鍵提問：

1. 我在會議上放心地說出我的擔憂與考量？
2. 當團隊需要時我有支持團隊？
3. 我對團隊有歸屬感和信任？
4. 當我需要時團隊有支持我？
5. 團隊成員之間的關係有助於達成任務？

## 生命雷達



這一張情緒的雷達圖，讓我們可以體會人生所帶來的萎縮。本來每一個人都圓滿，本來就完整，就像雷達圖的外緣一樣。但是，經過對立和衝突，就受傷了，造成能量上的結，自然從圓滿進入萎縮狀況。每一個人的生命雷達都不一樣。

# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle



## 關於**溝通**的關鍵提問：

1. 我知道公司與主管的決策考量是什麼？
2. 我知道如何取得讓產品或服務更好所需要的資訊？
3. 團隊工作中的溝通是坦率直白的？
4. 在會議中不同的意見能夠被表達出來？
5. 主管與團隊瞭解我的工作狀況？

# 正向語言

- 說自己想要的結果，而不是不想要的
- 嘗試轉化字眼
  - 困難
  - 我沒辦法
  - 一定不行
  - 我討厭

# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle





## 關於願景的關鍵提問：

1. 我認同公司與主管的經營方向？
2. 我工作的價值是長遠而且能服務更多人群的？
3. 公司所提供的產品與服務持續往願景推進？
4. 公司重視長期的利益勝於當下的利益？
5. 領導團隊與主管所表現的行爲符合願景與企業精神？

# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle



## 關於**使命**的關鍵提問：

1. 我人生的使命與公司的使命有交集？
2. 我的工作讓我的人生有意義？
3. 我在工作中能感受到冥冥之中一股超然力量的牽引？
4. 公司的使命讓這個世界更美好？
5. 團隊認同公司的使命？

# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle



# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle



# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle



# 敏捷平衡循環 ABC | Agile Balance Cycle

## 敏捷管理生存指南

### 第七章 7-2 敏捷平衡循環 ABC



# ACT!

台灣敏捷協會  
Agile Community Taiwan



認可決 ( Consent )

## 敏捷管理生存指南

### 第四章 4-6 五育中消失的群育：高效會議的方法



Cannot  
Tolerate  
死都不要



Can Live With  
不喜歡  
但死不了



Prefer  
我爽



Can Live With  
不喜歡  
但死不了



Cannot  
Tolerate  
死都不要

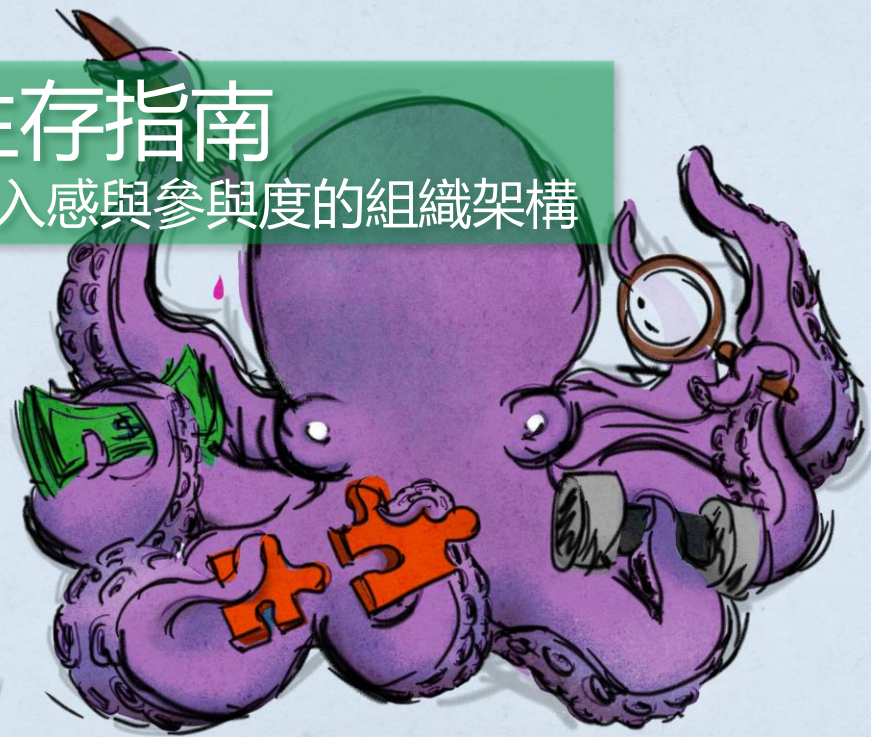


# 敏捷管理生存指南

## 第七章 7-6 全員參與：提升投入感與參與度的組織架構



傳統組織



全員參與制

對話同心圓 Dialogue Circles

# 敏捷管理生存指南

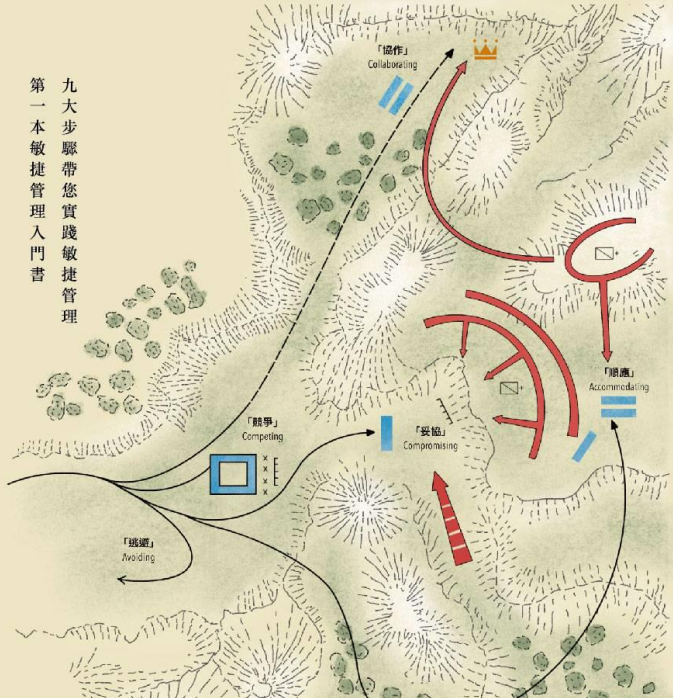
第七章 7-4 團體動力

第七章 7-5 引導技巧

第七章 7-8 教練技巧



九大步驟帶您實踐敏捷管理  
第一本敏捷管理入門書



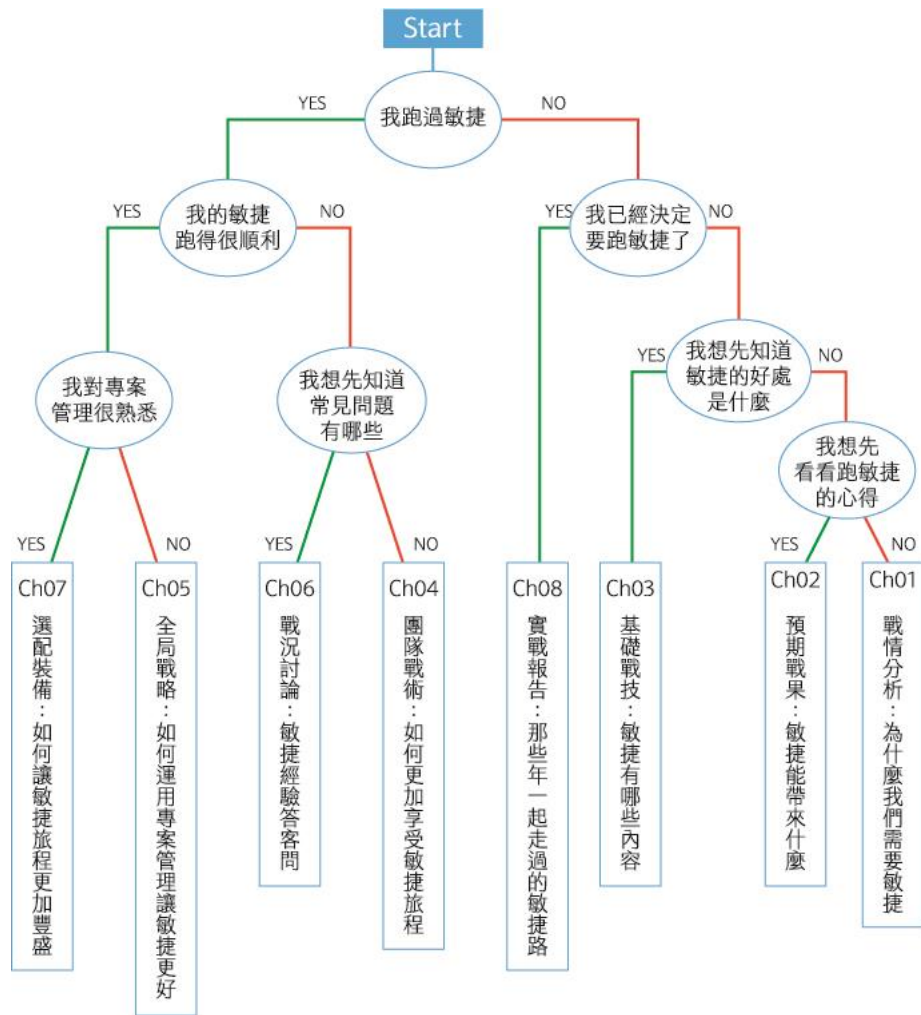
The Agile Management **Survival Guide**

# 敏捷管理 生存指南

不是快，  
而是適者生存  
上 | 基礎概念

敏捷黑手阿伊  
林裕丞 Yves Lin feat. 敏捷實踐者們

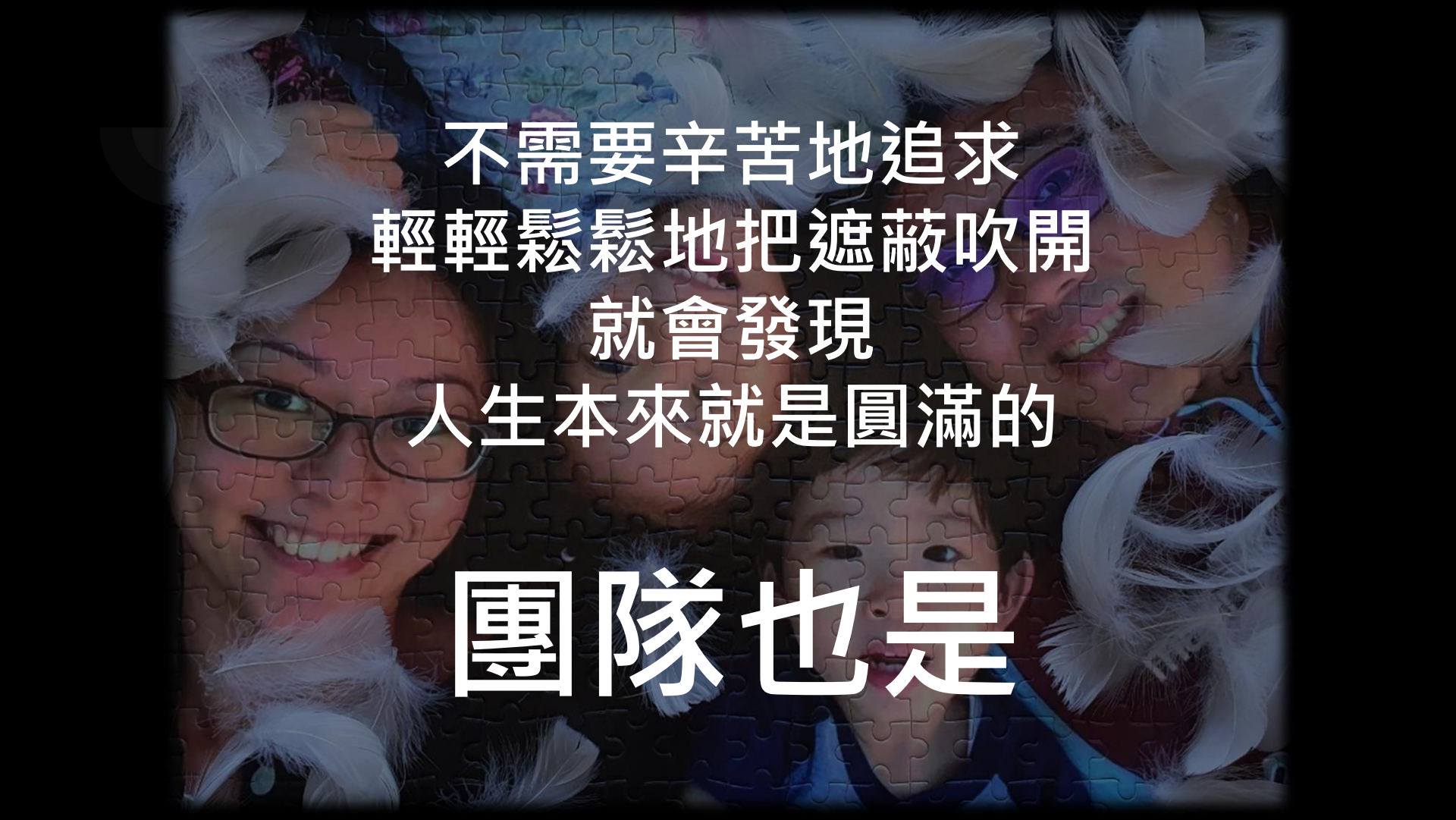










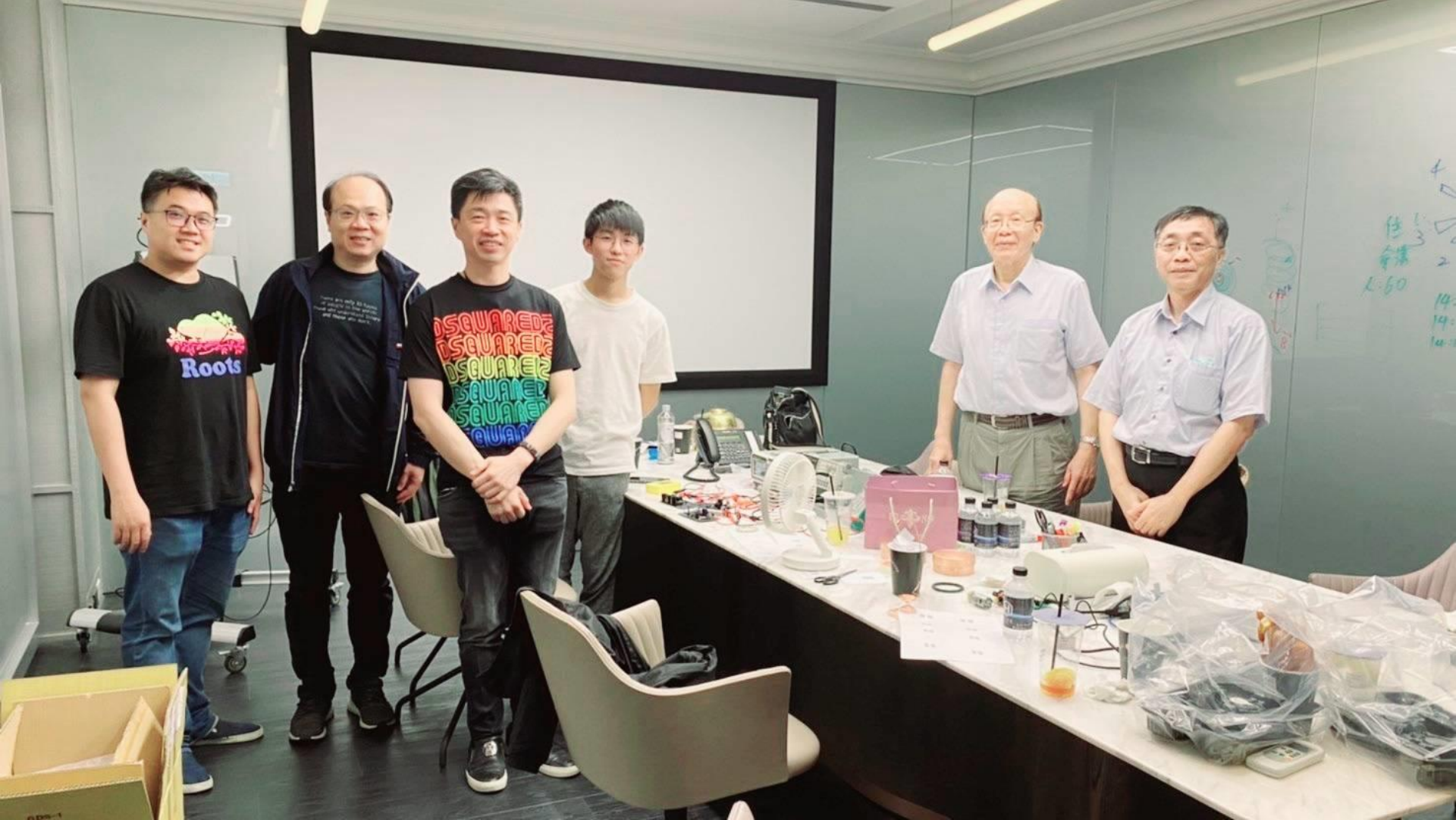
A group of people, including a woman with glasses and a young child, are smiling and wearing white feathered headbands. The image is overlaid with a dark, semi-transparent puzzle piece pattern. The text is centered and reads: 

不需要辛苦地追求  
輕輕鬆鬆地把遮蔽吹開  
就會發現

人生本來就是圓滿的

團隊也是







# 把自己的感受 找回來

Transcend mystic to science  
進化神秘為科學



Aqive 氣機科技粉專





回頭看...一切都是安排好的...

台灣正念工坊官網

黑手阿一黑白共粉專



THANK YOU