

樂於挑戰多重身分的文壇奇幻魔法師

吳若權： 不要為了掌聲， 改變自己的航行方向

透過無窮的好奇心、大量閱讀和時間管理技巧，知名暢銷作家吳若權近年也成為咖啡師、健身教練、心理諮商師，不但成為「中年斜槓」的代言人，更將多重角色的生活體驗化為豐富的寫作題材，成為屹立文壇的長青樹。

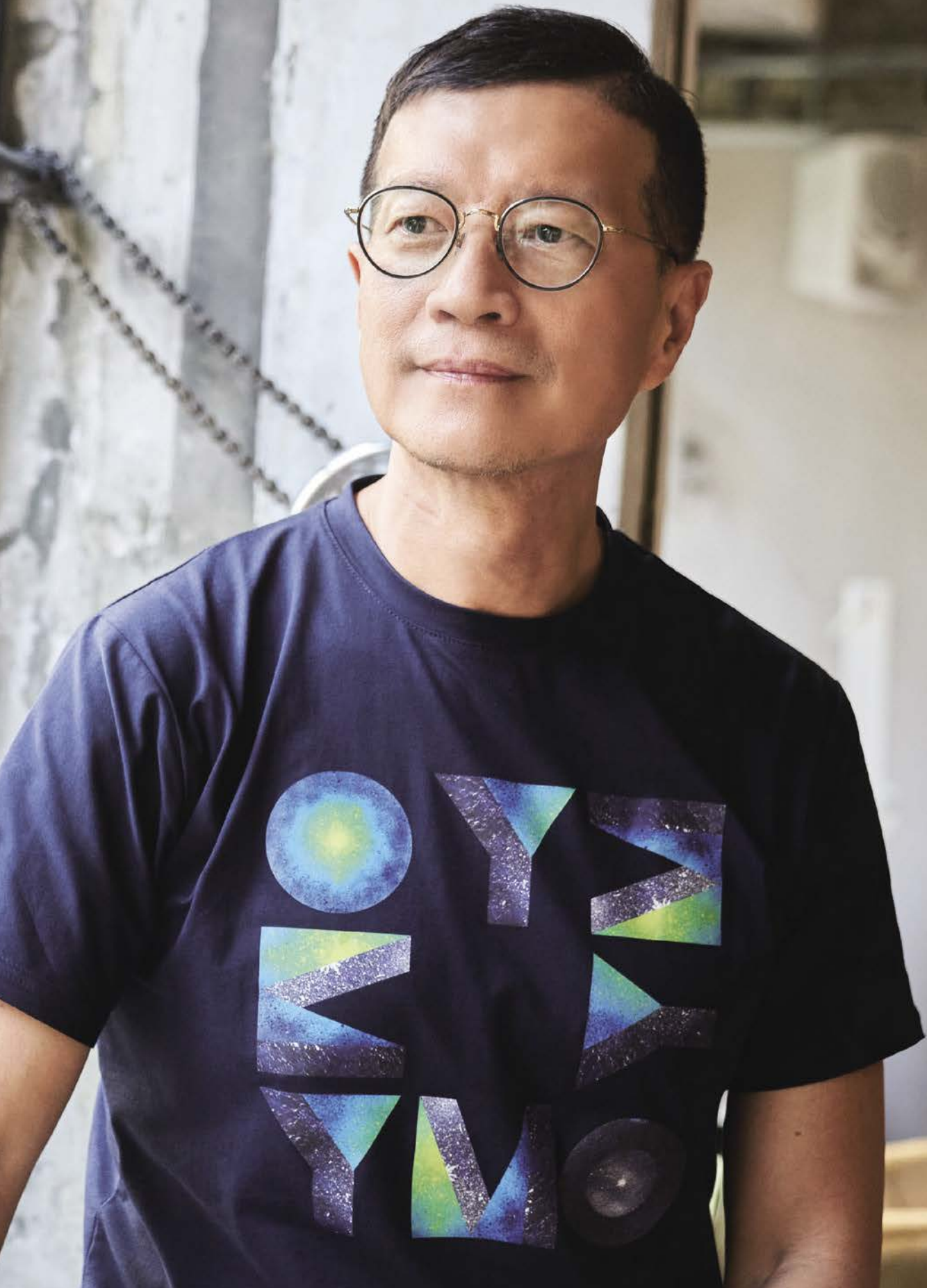
撰文／游苔 攝影／林宜賢 照片提供／吳若權

說到「吳若權」這個名字，你會想到什麼？他是臺灣知名暢銷作家，寫兩性、勵志、企管，每每推出新書，肯定攻占各大書店暢銷排行榜；他也是主持人，廣播節目曾經獲得金鐘獎肯定；他也錄製 Podcast、Youtube 等影音節目。做什麼，像什麼。這幾年，吳若權甚至陸續取得多張專業證照：他是精品咖啡師、心理諮商師、靈療師，2022 年，又獲得健身教練證照。讓朋友對他的時間管理術大大驚嘆，說他不是「斜槓」而是「粗槓」！

不將自己限於單一身分 吳若權的多重宇宙

「40 年前，根本還沒有『斜槓』的說法，我就在日本雜誌上看到『多職人』這個名詞。」吳若權笑著說，那篇報導是在講述未來職場的趨勢是「一個人同時具備多種身分」，「多職人」三個字在他心中燃起了小小的嚮往，雖然當時並未立定志向這麼發展，但，最終，他真的成為了一位「多職人」。

之前，咖啡品牌邀請吳若權擔任代言人，他卻擔心，如果自己不了解咖啡，要怎麼成為稱職的代言人、說服消費者呢？他開始研讀各種咖啡知識，認真程度讓咖啡店老闆大為震驚，便邀他到世界各地的咖啡莊園參觀體驗，陪母親住院期間，每天在病房用漱口杯和太白粉混水練習上百次咖啡拉花，密集特訓後，通過世界精品咖啡協會的 7 項認證。



此外，因為在心靈勵志領域著作豐富，吳若權經常遇到讀者向他拋出各種生命大哉問，為了做出最適切的回應，他開始了解諮商、心靈療癒的技巧。母親罹癌後，他又體認強健體魄與靈魂意志力缺一不可，不想老了後花錢去做復健，他開始積極投入健身。之後，吳若權又陸續取得心理諮詢師、療癒師以及健身教練的執照。

「我並非刻意為之，也沒有想要透過這些證照轉職。」吳若權說，有些朋友對他開玩笑，說他怎麼這麼愛考試？其實，這只是一個凡事容易「認真」的人，隨著生命之流順勢而為，自然而然的發展結果。

多元閱讀注入能量 勇敢跨出舒適圈

咖啡、心理學、身心靈、健身，有勇氣在這些看似不相關的領域穿梭自如，長年大量

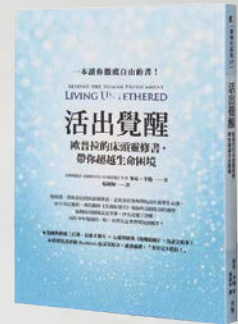
跨領域的閱讀，是吳若權走出舒適圈的能量來源。

「我對任何事情都很有好奇心，也相信閱讀能夠讓人勇敢打破框架、嘗試新事物。」成名之前，吳若權曾經在電腦資訊界任職，他進 HP 面對第一個負責的產品線——專用於電子與工程設計的電腦工作站，企管系畢業的他腦中一片空白。主管讓他閱讀電子與機械書籍，使自己站在工程師潛在客戶面前可擁有基礎的知識。後來，他轉戰唱片公司，改成向大眾介紹東方快車合唱團的唱片。對他來說，只要願意獲取知識，產業之間的界線其實是虛線，並非難以跨越的高牆。

吳若權的閱讀數量驚人，每個月最少讀 20 本書，許多人以為他會速讀，其實他的原則不外乎把握時間、用對方法。他分享自己的超級時間管理術，閱讀時間分為 3 種類型：第

《活出覺醒：歐普拉的床頭靈修書，帶你超越生命困境》

身為照顧者，吳若權感受到，大家很容易向外尋求滿足，卻忽略了內心的需求。這本書點醒他「放下所有人生清單」的重要性，實際操練，可以確實減少外在事物、內在情緒的干擾。





一種是「瑣碎時間」，陪母親看病、等飛機、等演講時，他很少滑手機，而是抓緊時間看書。而主持的廣播節目因經常訪問新書作者，從拿到書至錄製節目的時間通常相當有限，但他還是習慣在「壓力時間」內把整本書閱讀完畢。不過，最有樂趣的當數「專屬時間」，每天媽媽在看八點檔連續劇，或是工作強度沒那麼高的週末晚上，吳若權可以待在書房 1、2 個小時，享受沉浸式的深度閱讀。

長年大量閱讀，吳若權練就了一番閱讀秘訣。他通常是快速瀏覽一遍後，先用作家之眼剖析書的架構、理解作者的創作動機與想傳達的理念。接著，在他的節目中，把自己抓到的重點、用自己的理解講述給聽眾聽，只要能夠講到足以讓聽眾對這本書產生興趣，這本書也就在自己的消化整理之間，轉化為其內心所用的知識。

大腦裡的靈感資料庫 寫作從不卡關

從把握時間大量閱讀的態度，不難看出吳若權是一個講究生活紀律的人。大大小小的習慣，堆疊出超高時間管理術。很長一段時



間，他每天早上 5 點起床寫作，日復一日，規律而大量地用文字整理思緒，若有哪一天沒有寫作，反而覺得渾身不對勁。

「與其說建立寫作的儀式感，不如說打下基礎，讓自己隨時可以進入寫作的最佳狀態。」

吳若權的寫作效率非常高，一天寫一萬個字也不是問題，幾乎能夠隨時在腦海中的資料庫中，找到曾經感動自己的案例，成為文章裡動人心弦的故事。也因此，數十年的創作生涯從未碰到瓶頸，靈感就像水龍頭，打開就能源源不絕地流出。

回顧自己的創作歷程，吳若權說，第一代的臺灣當代作家予人仰之彌高的尊敬感，他



《重啟人生：一個哈佛教授的生命領悟，給你把餘生過好的簡單建議》

專門研究幸福的社會科學家布魯克斯，教會讀者「捨棄」，才會發現生活中真正重要的事情。吳若權認為本書值得推薦的原因，是因為作者巧妙地把商業、心理學與身心靈三者結合。

幸運地成為第二代崛起的作家之一，這一代的作家，依據自己的個性特色逐步發展出文壇定位。時至今日，在社群媒體崛起的新世代作家擅長金句式寫作，創造出與往日不同的寫作趨勢，也拉近了「作家」與大眾的距離。

掌聲真的好嗎？社群媒體的優勢與危險

不過，對於作家來說，社群媒體的高互動性其實是一把雙面刃。吳若權以自己經營 Youtube 頻道的經驗為例，如果標題下得很「兇」，瀏覽率就容易衝得很高，但他不希望自己被瀏覽率、點讚數綁架，也不願意為了討好讀者而創作。他說，如果只往順風的地方走，其實是一件非常危險的事。

「我真誠地告訴你我的感覺，至於你不喜歡、有沒有被觸動，我把這個權利交給你來決定。」他坦承這不容易，創作者難免有一種矛盾心態，既想自由自在地創作，又想同時得到共鳴與掌聲，若沒有足夠定力或經過時光淬煉，很難練就這般淡定。他說，自己經歷過出版界的美好時光，當時，一本書的最低印量是 3 萬本起跳、暢銷書輕輕鬆鬆就能賣出 20 萬本，對照如今截然不同的產業現況，能夠持續創作，真的必須對寫作抱持足夠的熱情。

「如果看到市場起落變化就寫不下去，那就表示我追求的是掌聲，而不是寫作本身了。」吳若權有感而發地說。

未來作家指南 保持初心的重要性

「以前的作家可以專心創作，現在的作家比較像是在經營品牌。」時代在轉動、作家的工作內容也截然不同。吳若權很清楚，現代的作家不僅必須有一份工作、更必須經營新媒體等諸多繁雜事務，甚至要面對人工智慧（AI）的威脅。

從高高在上的神壇走進日常，有些人擔憂文字創作者的價值逐漸減低，吳若權卻平常心看待。他說，AI 生成式對話或許可以綜合整理網路上的大家之言，但卻不能取代一個人用心體驗世間萬物的深刻感受。因此，他鼓勵每一個想要從事內容創作的人，在日常生活中認真地體驗、感受，每個人都可以在自己的腦海中建立靈感資料庫，寫出 AI 無法取代的敘事觀點，建立自己的獨特性。

吳若權也提醒，在這個人人皆是創作者的時代，形成觀點的過程中，一定會接收到來自四面八方的意見，有的人喜歡你、支持你，有的人討厭你、抨擊你。作為新時代的創作者，必須要有足夠的謙虛去傾聽與你立場不同的意見，然後有勇氣重新回到自己的觀點、給自己多一些支持的力量。但同一時間，又要保持足夠的溫柔，避免因為刻意特立獨行而對他人造成傷害。

「愈容易得到掌聲的年代，愈要小心，千萬不要在尋找掌聲的途中丟失了方向。」吳若權把對自己的要求，作為送給新世代創作者的建議。聽起來不容易、去執行更困難，但也因為認真到近乎苛求的個性，「吳若權」這個名字，才能持續跨世代「圈粉」、不被時代洪流淹沒。✦

NEW!

《大人的青春，就該好好揮霍！》

這是吳若權即將在 11 月出版的新書。結合心理勵志與靈性探索，並加入商業經營與時間管理知識，分享如何在人生不同階段，維持自己和時間之間的親密關係。

