

生涯規劃專刊

未來的三年，你想要成為什麼樣子的人呢？未來的五年、十年，你想要從事什麼樣的工作，過著什麼樣的生活呢？未來的你，都是現在的你所造就的；未來的你，絕對不是一蹴可幾，未來的你會成為什麼樣子的人，都是從日常生活中開始累積，從培養好的習慣開始。

但是，每當你想要開始改變，設定新目標、建立新習慣的時候，是不是會遇到以下狀況：

狀況一

說要減肥，但每天都在說：「吃飽了才有力氣減肥！」所以沒有控制飲食，第一天結束後，便覺得自己無法達成目標。



狀況二

下定決心不再遲到，結果每到早晨抵擋不住被窩的誘惑，決定多睡一下，結果就一路睡到早上十點，乾脆不去上課。



狀況三



上學期期末被當太多科了，這學期開學設定自己要放學回家要讀書，結果每當放學時，看到大家都在玩手機，你也忍不住跟著玩手機了，玩完手機也沒有開始讀書，日復一日，這學期還是一堆科目被當。

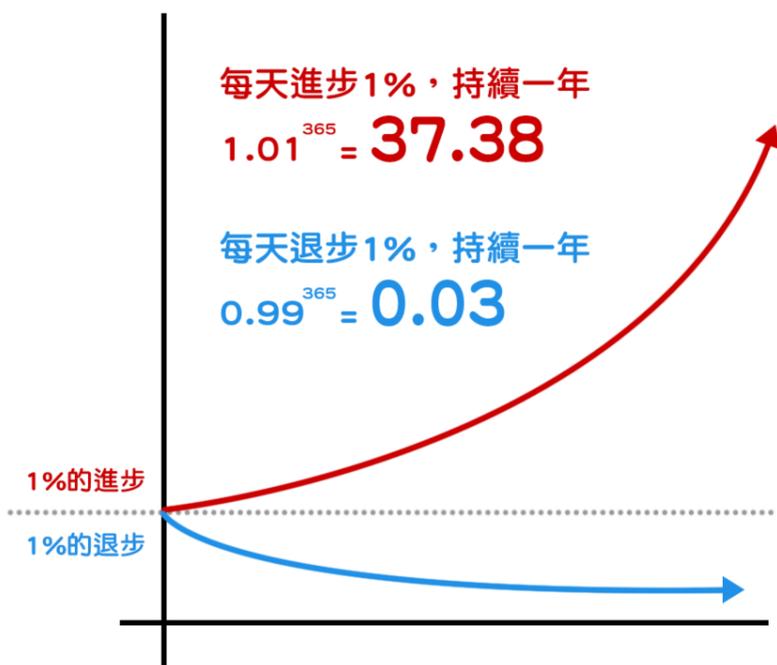


一開始熱血的期望自己做出改變，養成好習慣，但因為錯誤的目標與方法，導致自己只認真執行了短暫的日子，等到熱情褪去後，就開始常常偷懶，久了之後，索性放棄整個計畫，一直到下一次的新刺激出現時，再次訂立新的計畫勉勵自己要達成。並非訂計畫這件事情不重要，而是養成習慣到執行的過程，其實有很多值得注意的地方。那到底要如何才能建立好習慣，成為自己想成為的人呢？讓我們繼續看下去。

原子習慣的三個基本概念

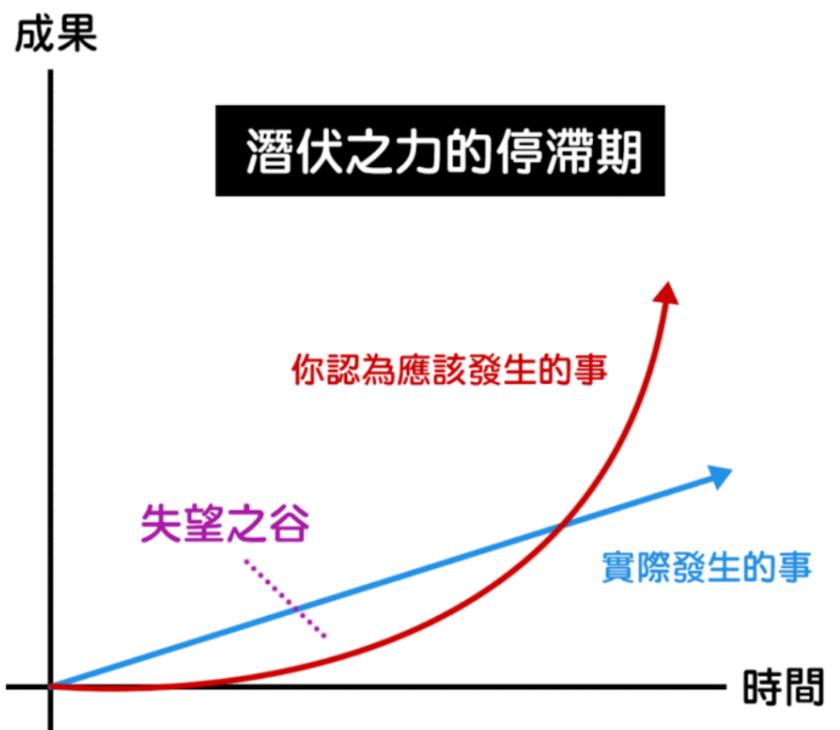
一、每天進步 1% 就好

雖然我們在短期不一定容易看到巨大的改變，但是不做就不會改變。人很容易高估瞬間決定的重要性，也很容易低估每天都做的一些小改善。習慣的效果會在你反覆執行的過程中，不斷加倍，從短時間來看會很不明顯，但隨著時間拉長之後，微小的改變所造成的變化會非常驚人，這就是原子習慣。



二、進步不是線性的，專注在過程而不是結果

我們常常期待自己做了改變之後，就能趕快看到成果，希望努力跟回報能夠成正比，可惜總是往往事與願違，但看到一些成果才發現當初自己的努力，只是還沒達到可以豐收的甜蜜點而已。不過很多人在過程中經歷了失望之谷後，往往就會覺得沮喪、甚至放棄。



三、改變習慣最有效的方法，就是改變身分認同

舉例來說：兩個拒絕香菸的人。

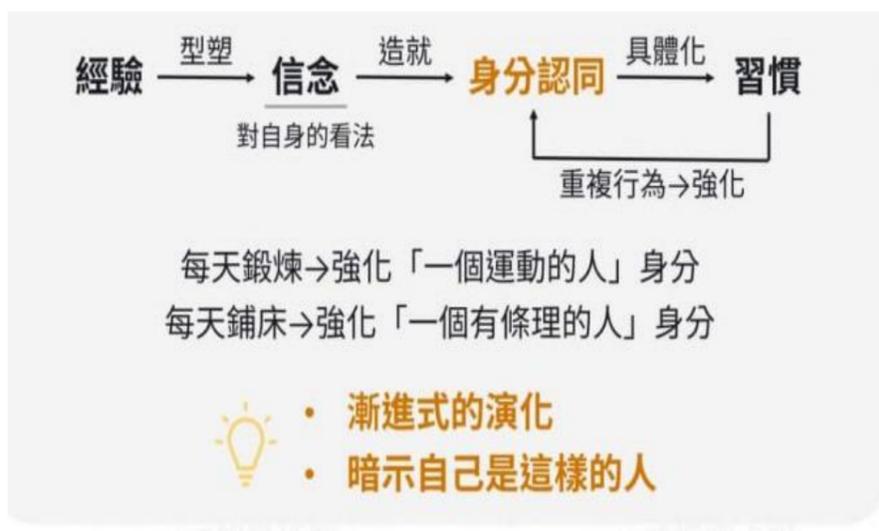
第一個人說：不用謝謝，我正在戒菸→代表他的身分認同，還是個吸菸者，只是現在用意志力戒菸。

第二個人說：不用謝謝，我不抽菸→他的身分認同，抽菸已經是過去式，他不再抽菸。

這兩種信念，哪一種更能戒掉抽菸呢？答案是第二個人，因為身分認同才是終極目標！

要怎麼改變身分認同呢？

步驟一：你想要成為什麼樣的人？



步驟二：透過生活中的行為來向自己證明



原子習慣的四個法則

法則 1：讓提示顯而易見

- 填寫習慣計分卡

先列出每日習慣的清單，認為是好習慣就寫+，壞習慣就寫-，沒有影響就寫=。

- 具體的行動計劃

把想要變成習慣的事情公式化，我會於『x 時間』，『y 地點』進行『z 行為』，xyz 就可以帶入你要執行的習慣。舉例來說：我會在下午四點，在健身房開始運動 60 分鐘。

- 運用習慣堆疊

找出自己目前每天的習慣，然後把新的行為加上去，就叫做習慣堆疊。做完『目前的習慣』之後，我會執行『新的習慣』。舉例來說：我會在下午四點，在健身房開始運動 60 分鐘，並且一邊聽日文單字(新習慣)。

- 設計所處的環境，讓習慣的提示更明顯

習慣改變取決於你身處的空間，以及眼前的提示。舉例來說：要減肥的話，家裡不要放任何零食。

法則 2：讓習慣有吸引力

- 誘惑網綁公式

心理學研究指出，你比較願意做的行為，會強化你比較不願意做的行為，做完【我需要的習慣】之後，執行【我想要的習慣】。例如：我放學後習慣看韓劇放鬆，這是我想要的習慣。那我就在這之前綁定我想要培養的習慣：看書三十分鐘。這樣一來我的看書習慣就會被後方的獎勵驅動而更容易達成。

- 直接加入你想要成為的人的團體

美國企業家曾經說過，你身邊最接近的五個人，他們的平均財富就是你的財富。因為環境與人影響我們最深，所以如果你想要變的很有錢，就要盡量認識成功並且有財富的人，並努力花時間跟他們一起，學會他們的秘訣。習慣養成也一樣，如果想要成為一個自律的人，就加入一群自律的團體；想要會打排球，就加入排球社；想要培養讀書習慣，就跟會讀書的同學當朋友。

- 增加儀式感

在執行困難的習慣之前，做一件你很享受的事。只要能讓困難的習慣與正面感受產生連結，他們就會變得更具有吸引力。假設你想要提升整體的快樂程度，那麼就尋找一件讓你真正快樂的事——例如撫摸你的狗或洗泡泡浴——然後創造一個簡短的儀式，在每一次做這件你喜愛的事情之前執行。也許是深呼吸三次，然後微笑。深呼吸三次，微笑，摸狗狗。重複。最後，你會開始把這個深呼吸與微笑的儀式跟好心情聯想在一起，它成了一個快樂的提示。一旦設定好，以後每次需要改變情緒狀態時都能拿出來用。讀書有壓力？深呼吸三次，然後微笑。生活讓你傷心？深呼吸三次，然後微笑。

法則 3：讓行動輕而易舉

● 精通習慣由重複開始，而非完美：習慣的養成取決於頻率，而非時間

常會聽到『要花多久才能建立一項習慣？』，但正確的問題應該是『要花多少次才能建立一項新習慣？』佛羅里達大學的教授把電影攝影班的學生分為兩組。教室左邊的人被歸類在『質組』，成績取決於作品品質，學生整學期只需要繳交一張照片，但如果要拿 A，那個作品必須近乎完美。

教室右邊的人被歸類在『量組』，成績取決於作品數量，交一百張可以得 A。到了期末，令他吃驚的是，最傑出的照片都出自『量組』，因為量組的學生忙著拍照，嘗試了各種構圖及燈光，並從錯誤中學習，在拍了百張的過程中，他們精進了自己的技術。另一邊『質組』的學生則坐著思索完美，弄到最

後，只拍出了一張平庸的照片，沒有太多努力的成果可以展現。有時候我們太執著於想出最棒的作法，到頭來根本沒有著手去做。



● 兩分鐘法則

把目標一路拆解直到最小動作，由簡單到困難，找到入門習慣，從兩分鐘法則開始。當你感到困難時，就先停止，調整步驟。舉例來說：假設這次社會段考範圍要讀 28 頁，段考一個星期前，你每天都讀 4 頁。比起一次讀 28 頁，一天讀 4 頁，輕鬆許多。

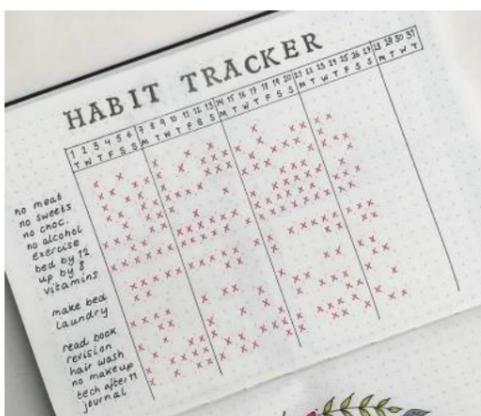
法則 4：讓獎賞令人滿足

● 運用強化法

完成習慣時，給自己一個立即的獎賞。帶來立即獎賞的行為會被重複，帶來立即懲罰的行為會被避免。因此我們做完了新習慣之後，我們必須當下立即給自己一些鼓勵，能夠讓心理、身體都認同這項習慣，腦海裡會有畫面說：「哇！只要做完這件事，我就能 XXX 了」。



● 運用習慣追蹤器



追蹤執行習慣的連續紀錄，然後「不要中斷」。只需要拿起一支筆，找一本月曆，只要有執行，畫個 X 就行。有畫 X 的日子會變得非常明顯，等於一直在提醒你，今天執行了沒。除了日曆之外，你也可以利用適合自己的科技軟體，幫助你紀錄養成習慣的日子，在沒有完成的時候跳出通知提醒你，增加執行習慣的動力。

每個行動都是微小的投票，現在的你投給你的未來。