

克服心魔這樣做！創建全新的自己

作者：伍芬婕

12月是許多人立定新計畫的時候。但近年專門研究習慣和生產力的作者指出，專注養成習慣的過程，遠比訂立計畫重要。2019年出版就登上台灣各大暢銷書排行榜的《原子習慣》，作者詹姆斯·克利爾 (James Clear) 指出，與其不斷強調目標設定，在生活中建立「能不斷重複新行為」的系統，更有可能達到想要的成果。《Cheers》雜誌為你整理出5個步驟，幫助你破除心魔，建立好習慣。

STEP1：聚焦在想要成為的新角色

要戒除壞習慣，最好的方式就是創造新的好習慣。就注意力的角度而言，一個人關注什麼，就容易看到什麼樣的結果，與其不斷檢討「我為什麼一直做_」，不如專注在創造新的行為，甚至是新版本的「我是誰」。

《原子習慣》一書提到，改變自己的身分認同，是創造行為改變的方法。多數人要改變行為時，常把焦點放在「不做什麼」或「堅持做什麼」，像是不抽煙，或照某種方法飲食就會瘦，然而，這些方法都不如「認為自己是怎麼樣的人」來的有效和持久。

例如，與其設定「每週運動3次」的目標，不如培養「我是會運動的人」的自我認同。當成為一個「會運動的人」時，準備運動服、去健身房就變得自然而然，而不再是苦差事。

STEP2：把習慣變少且縮小

要做出改變時，難免需要動用意志力，史丹佛大學心理學家凱莉·麥高尼格 (Kelly McGonigal) 指出，意志力是有限、會被消耗的心理資源，而不是單純「能否下定決心」的問題。為了避免過分消耗意志力，最好每次鎖定1~2個新習慣，才不會讓自己太快放棄。

選擇新習慣時，可以經過一系列「追問」，選出對日常生活影響層面最廣的關鍵行為，培養新習慣。比如，若白天容易精神不濟，是因為太晚睡，就要檢視晚睡的原因。假設發現是因為睡前滑手機，那麼就要把「一個睡前好習慣」當成嘗試方向，這個新習慣可以是冥想，或是寫感恩日記，也可以是把手機放到客廳充電。一次只需要專注在1~2個關鍵的小習慣，會比較容易執行。

STEP3：為好習慣預先做前置作業

讓行為變得容易的「前置作業」或事前準備，是減少新習慣摩擦力的一大妙方。例如，在去健身房的前一天晚上，先把運動的衣服準備好，放到袋子裡，隔天出門直接帶著走，就比較不會因為「怕麻煩」而選擇不去運動。

另一種方式是習慣的「拆解」和「堆疊」。像是要養成「每天做晚餐」的習慣，但覺得備料很麻煩，可以利用前一天晚上洗完澡、曬衣服經過廚房的時候，把要用的食材都先擺到冰箱特定區域，隔天回到家後就能直接開始烹煮。辨認出一項習慣裡最麻煩的地方，再讓這個行為堆疊到既有的習慣上，就能讓一件事變得更容易。

STEP4：減少環境中的誘因

養成新習慣的時候，常常需要面對環境帶來的影響，這時候有 3 種方法可以採用。

第一種是**請周遭的人協助**。例如，告訴會吃宵夜的伴侶，自己想要戒吃宵夜，請對方之後不需要多煮一份。

第二種則是**有意識的把自己抽離原有環境**，像是提早上床睡覺、避免吃宵夜，就是延伸既有習慣，隔離誘惑的方式。

第三種方法，是**加入一個把新習慣視為常態的群體**，利用群體的力量，讓自己跟著做。像是想養成跑步習慣，就加入跑友社，想要定期練習英文，就加入每週固定聚會的英語演講社。如果你是一個怕生的人，拉有興趣的朋友一起，能夠增加參與的動力。

STEP5：不斷覺察、微調行動

習慣是已經變成「自動駕駛模式」的行為，因此，改變習慣的一大挑戰，是讓自己對特定行為的無意識變得有意識。

《原子習慣》中提到，一種覺察方式是建立「習慣計分卡」，列出每天必做的慣性行動，評估對於自己想要的身分認同來說，這些行為是有效的（+）、無效的（-）還是中性（=）的習慣。在製作計分卡時，只需要不帶評價的覺察，認出觸發這些行為的線索，和背後的心理需求。

習慣養成需要時間，過程中需要不斷嘗試和修正，帶著實驗、不斷優化的「過程」導向心態，就能幫助自己走得更遠。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 快樂工作人 231 期，
更多好文章可至本校圖書館「Acer Walking Library 電子雜誌」閱讀。