

新年新目標 建立好習慣

運用「實施意象 Implementation Intention」

訂定新目標時，也要寫下我將在「何日」、「何時」、「何地」做這件事；此時，大腦將排除“我沒空”的這個藉口。而跟自己約定一個行程，潛意識也就更願意配合，這樣就能讓實施計畫的成功率提高兩倍以上喔！

我要做這件事，因為它對我很好

例如：早睡早起、規律運動、戒含糖飲料
、每天做好預習和複習課業……



何日

何時

何地



運動計劃

接下來一週內，我將在 星期三
在 9:00PM 在 體育館
進行20分鐘的激烈運動



改變習慣四步驟

Charles Duhigg 在《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》一書中提到人們的行為有 40 % 受到習慣主宰，而非審慎決定的結果。



聽聽理科太太怎麼說

當我們了解「習慣迴路」的運作—「你看到一個提示，因此遵循一個慣性行為，以便得到你渴望的獎勵」之後，要建立新習慣或改變舊習慣，你只要保留相同的提示與獎勵，然後想辦法汰換舊的慣性行為，改成更新更好的行為。

養成好習慣

一、設定時間表

建立好的習慣可以從設定時間表開始，例如某個時段要做某件事或睡覺前一小時固定做某件事，時間久了便容易養成這個習慣。

二、善用持續的力量

當你每天不斷地持續做某件事，久了便習慣成自然。《異數：超凡與平凡的界線在哪裡？》的作者Malcolm Gladwell提出所謂的一萬小時金律，他認為每個專家都是在某個領域上持續耕耘至少一萬個小時才成為專家的。

三、找知心好友一起監督

找幾個志同道合的朋友一起做某些事、互相監督，還可以彼此加油打氣。

四、給予適當的獎懲

當你連續一段時間都養成了某個好習慣，就給自己適當的獎賞，若沒有達成，就給自己一點小小的懲罰，適當的獎懲可以幫助你抵抗破壞好習慣的誘因。

五、不斷累積小成功

當你開始養成好的習慣，就要不斷讓自己累積小成功，這可以幫助你得到生活上的改善，並讓你認為養成良好的習慣對你生活所帶來的影響是正面。

六、持之以恆

習慣並不是隨時就可以養成的，它需要堅持和重複的行為來形成習慣，養成習慣的過程可能會碰到很多阻礙以及讓你想打破過去辛苦建立起來的好習慣的誘因，面對外在的環境，你需要的是持之以恆。



好習慣持之以恆的循環

階段一、開始：停止說話，「動手」去做

想要持之以恆的第一步，就是不要再思考了，只要下定決心，動手去做就對了。

階段二、持續：「每天」都做，就有機會持之以恆

開始做某件事之後，要迫使自己持續做下去，才有辦法習慣去做那件事。例如：想要養成運動的習慣，先別設定「每天慢跑 30 分鐘」這種目標，而是無論如何都讓自己每天動一動，走路、散步、重訓、慢跑等等都可以，只要身體習慣每天活動，養成習慣就不難了。

階段三、「刪減」壞習慣，把時間留給更重要的事

想要完成某些目標，你也可以努力停止壞習慣，把時間留給更重要的事。具體的方法包含：改變環境（把可能誘惑你做壞習慣的東西全部拿走），或是用別種方法滿足需求（想戒除零食，就先改成吃水果）。



TED 2011：用30天嘗試新事物



—文章節錄自知識家2014/9/14；大師輕鬆讀2015/4/10；經理人2016/8/8；天下文化2017/7/27；創新拿鐵2017/12/14