

作者:歐陽立中 9月6日下午5:43 .

【靠自制力養成習慣的人，都投降了！】

我最怕遇到一種人，就是他羨慕你的生活，可當你告訴他方法時，他突然使出一個後撤步。像是他可能會說：「歐陽老師，我好羨慕你兼顧工作和寫書，我也想要寫點東西……」我好為人師的毛病爆發，立刻跟他說：

「沒問題啊！你可以先從什麼什麼做起。」

他先說好啊！但接著說：

「可是我每天工作完就累癱了，沒辦法像你一樣有自制力。」

你發現沒有，這就是多數人盲點，以為習慣養成是靠「自制力」。

大！錯！特！錯！真正有自制力的人，基本上不太用自制力，他讓一切習慣

「自動化」運作。關於習慣，我一直是到這幾年，才開始有意識的研究並落實。像現在新課綱講求「自主學習」，立意很好，不過我認為，在期待學生主動學習前，若能先建立他們的「習慣系統」，讓學習自動化，自主才有意義。

那麼，我們可以怎麼做呢？記住我接下來要分享的「習慣四要素」！

1. 簡單：做一下就好！

要建立一項好習慣，一開始要讓行動簡單好做，簡單到你五分鐘以內就完成了。比方你想開始寫作，你不要設定「每天寫 1000 字」這種行動，因為寫沒幾天你就想放棄了。你肌肉還沒鍛鍊到能負荷這種文字量，就別舉啞鈴砸自己的腳。所以你可以設定：

「我每天寫作，哪怕寫一句話都可以。」

難度降低，低到你不做都不好意思。當然，你可能會問：「這樣每天寫一句，也太少了吧！哪會進步？」你放心，重要的不是多少，而是「開始」與「維持」。很多人把習慣設太難，所以遲遲沒開始；或是好不容易開始了，沒多久就停擺了。降低你想要習慣的難度，你才會願意去做，當做完時你會發現：好像還蠻容易的，既然時間都花下去了，不如我再多做一些吧！

你設定每天做一下伏地挺身，身體下去起來後，覺得力氣還夠，多做個兩三下；你設定每天讀三頁書，書翻三頁後，想知道後面寫什麼，多讀了兩三頁；你設定每天寫一句話，寫完一句話，想再多補充一下，於是多寫了兩三句。

千萬別小看「簡單」的力量！

二、環境：養個好空間

每次去速食店用餐，都會看到有學生在店裡讀書，我好奇心起，就邊吃薯條，邊觀察他會怎麼讀。看他讀了五分鐘的書，停下來喝了口可樂，這時訊息聲響起，他趕緊拿起手機，看完訊息後飛快回訊，接著訊息往返、漁歌互答、此樂何極，就這樣二十幾分鐘過去了……我心想，這莫非就是傳說中的「番茄鐘工作法」？可是不對啊！人家番茄鐘是工作二十五分鐘，休息五分鐘，可他老兄怎麼是反過來啊！哪來的番茄鐘？只有薯條沾剩番茄醬。當然，我知道有人是可以在速食店專注念書的，只是我知道那人不是我、也不是你。

因為要對抗「環境的暗示」，實在太難了。別把環境當成空間，要把環境當成是與你的「關係」。速食店是吃飯聊天的地方；書房、圖書館是讀書的地方；

房間是睡覺的地方；客廳是放鬆聊天的地方。當你妄想把一個地方，當成「複合式空間」使用，那麼犯懶一定會戰勝上進。陳海賢在《了不起的我》，談到一個概念我很喜歡，叫做「在身邊養一個場」。什麼意思呢？

如果你想養成專注學習的習慣，你要做的不是在哪裡都放書，然後期待自己走到哪讀到哪。而是在家裡養一個專門學習的場，一切與學習無關的東西，都不能在這個場裡出現。我之前會在客廳看書，但後來發現效果都很差，因為看沒幾頁書，一下想跟老婆聊幾句；一下又跑去逗女兒；一下又滑手機滑個沒停。所以後來我把場區分開來，當我要看書、寫作、備課，我就會進到書房，然後把手機放在客廳。千萬別小看這個動作！只要誘惑物沒出現在你的視線裡，就會提高取得的行動成本，降低你的使用慾望。

這在行為經濟學，就是所謂的「雙曲貼現」，意指：「對時空上近的物品覺得有價值，對時空遠的物品覺得無感。」眼不見為淨，看似一種逃避，但用在培養「習慣場」再正確不過了！

三，順便：我只是順便

要知道，養成新習慣之所以難，就難在他是「新」，意味你得花額外心力改變。而改變對大腦的負荷很大，因為大腦不負責你的成長，他只負責你的生存，所以會用最懶的方式，讓你消耗最少能量活下去。所以，不要想改變大腦，但是要懂得搭「懶的便車」。想要養成新習慣，絕對不是像動漫主角熱血大喊：「我每天要讀1小時的書！」「我每天要解10題的數學！」「我每天

要投 100 顆的球！」因為熱血完，你第一個遇到的路障，上面寫著：「你哪來的時間？」你想想也對，決定倒車入庫窩回家。那麼，你該怎麼辦呢？

答案是，先找出你每天本來就會做的事，然後在那件事後面，加上你順邊想養成的新習慣。所以你的習慣設定會是這樣：

「洗完澡後，我順便讀 1 小時的書！」

「吃完飯後，我順便解 10 題的數學！」

「放學回家前，我順便去投 100 顆的球！」

瞧，當你這麼設定時，原先的路障就被挪開了，因為「順便」對大腦而言，不需要花額外的力氣煩惱，你聰明地騙過愛偷懶的大腦。在知名暢銷書《原子習慣》，也有這樣的概念，叫做「習慣堆疊」：找出自己的每日習慣，然後把新的行為堆疊上去。從今天起，記得把「順便」掛在嘴邊！

四、反饋：看不見不算

你先想一個問題：為什麼手遊讓人沉迷，而讀書往往讓人痛苦呢？我認為最關鍵的原因，在於「反饋」看不看得見。手遊裡你做的每一件事，都看得見反饋：殺一隻小怪，頭上冒出 100 金幣；打敗一隻王，經驗值飆升 1000 點；然後你看著自己，不斷升級變強，多有成就感啊！反觀讀書呢？

背一堆英文單字，頭上不會冒出智力加 100；好不容易讀完一本書，也不會看見經驗值加 1000。你往往要好久以後，才會知道當初的努力有沒有用。這就是習慣養成最大的困難，只要看不見反饋，動力就會大打折扣。

所以如果想養成新習慣，你得跟手遊學習設計反饋，讓你所有的努力都看的見。《驚人習慣力》提到「月曆策略」，就是在房間貼張大月曆，當你今天有完成新習慣，就在月曆上畫個大叉，代表你解完今日任務啦！如果有一天沒畫叉，你就會覺得那空白很惹眼，逼使你每天都要上去解任務。這也就是為什麼手遊都一定會有「每日登入獎勵」，為的就是要養成你天天上線的習慣。我自己的方法，是把每天要完成的事，都寫在便條紙上，只要完成就用紅筆槓掉。當小任務全解完，我就可以爽快把便條紙揉掉，然後犒賞自己吃喝玩樂一番。好，最後再跟我複誦一次「習慣四元素」：簡單、環境、順便、反饋

然後記住，別想用自制力跟懶惰打仗，因為大腦是站在懶惰那一邊的。

所以你要不斷告訴大腦：

「這很簡單，做一下就好！」

「手機在客廳，還要拿好麻煩！」

「我很懶，我只是順便做！」

「看，都解這麼多任務了，不解完怎行！」

一開始養成新習慣，你像在爬樓梯，爬到氣喘吁吁；但慢慢你覺得腳底生雲，低頭一看，原來，大腦竟為你裝了手扶梯！讓你人生扶搖直上。

是啊！強大的成果總是姍姍來遲，所以等到的人始終不多。