

想要影響自己的人生，沒幾件事的力量比改善日常習慣來得大。然而，到了明年此刻，你很可能仍做著同樣的事，而不是更好的事。

就算真心付出努力，再加上偶爾的衝勁，要維持一個好習慣超過幾天，感覺起來仍然很難。運動、靜心、烹飪與寫日記等習慣，做個一、兩天還可以，繼續下去就讓人覺得麻煩了。

然而，習慣一旦確立，似乎就會永遠在那裡了——尤其是你不想要的那些習慣。無論意圖多麼良善，吃垃圾食物、整天看電視、拖延及抽菸等惡習似乎不可能戒除。

改變習慣之所以如此具有挑戰性，原因有二：

一，我們試圖改變的東西不對；

二，我們試圖改變習慣的方式不對。

第一個錯誤是試圖改變的東西不對。改變的發生分成三個層次，你可以想成洋蔥的三層皮。

第一層是改變結果。這一層的重點是改變你的成果，例如：減重、出書、奪冠。你設定的目標多半與這個層次的改變有關。

第二層是改變過程。這一層的重點是改變你的習慣與系統：在健身房執行新的訓練課表、清理書桌的雜物好讓工作順暢、開發適合自己的靜心法。你建立的習慣多半與這個層次有關。

最深的第三層是改變身分認同。這一層的重點是改變你的信念：你的世界觀、你的自我形象、你對自己與他人的評價。你抱持的信念、假設及偏見多半與這個層次有關。

結果關乎你得到什麼，過程關乎你做了什麼，身分認同則關乎你相信什麼。

**

想像你眼前的桌上擺著一個冰塊。房裡很冷，你呵著白氣。現在是華氏二十五度，然後房間以非常緩慢的速度開始增溫。

二十六度。

二十七度。

二十八度。

冰塊還在你眼前的桌上。

二十九度。

三十度。

三十一度。

一樣，什麼事都沒發生。

接著，三十二度（攝氏零度）。冰塊開始融化。一度之別，表面上與先前的增溫幅度沒有差異，卻啟動了巨大的變化。

突破的瞬間往往來自先前的許多行為。那些行為讓潛能逐漸累積，直到足以釋放重大改變。

這樣的模式隨處可見：百分之八十的時間裡，癌症都無法被檢測到，卻在幾個月內接管整個身體；竹子在它生命的前五年幾乎不可見，在地底衍生廣大的根系，然後在六週之內暴長到九十呎高。

同樣地，在你跨越一個關鍵門檻，解鎖新等級的表現之前，習慣往往看起來沒什麼影響。在任何追尋的前期或中期，常常出現所謂的「失望之谷」——你期待有線性進展，但在前幾天、幾週，甚至幾個月，效果都很不顯著，令人感到挫敗。你覺得這樣下去不可能有所進展，然而，這正是任何複利過程的標誌：強大的成果總是姍姍來遲。

建立持久的習慣之所以如此困難，這便是核心因素之一。我們做了一些小小的改變，沒能看見有形的成果，就決定放棄。你心想：「我每天都跑步，跑了一個月，怎麼身材沒有任何變化？」一旦萌生這樣的念頭，好習慣就很容易被拋諸腦後。然而，想要造成有意義的差異，你必須維持一個習慣夠久，以突破這個停滯期——我稱之為「潛伏之力的停滯期」。

倘若你發現自己難以養成某個好習慣或戒除某個壞習慣，不是因為你失去改善的能力，而往往是因為你尚未跨越潛伏之力的停滯期。抱怨努力沒有帶來成功，就像抱怨從華氏二十五度加溫到三十一度冰塊卻還不融化。你做的工並未浪費，只是被儲存起來了。所有的行動會在華氏三十二度發生。

當你終於突破潛伏之力的停滯期，大家會說那是一夕成功。外界只看見最戲劇性的事件，卻沒看見先前的一切，但你心知肚明：正是你很久以前做的事——當時你覺得似乎沒有任何進展——才讓今日的躍進成為可能。

這是人類版本的地質壓力。兩個板塊彼此摩擦數百萬年，張力不斷累積；然後，某一天，它們又摩擦了一次，就跟數百萬年來任何一次摩擦一樣，但這一次，張力破表，地震就爆發了。改變可能醞釀數年——然後瞬間發生。

精熟需要耐性。美國職籃史上最成功的球隊之一聖安東尼奧馬刺隊在球員休息室裡貼著社會改革家雅各·里斯說的話：「當一切努力看似無用，我會去看石匠敲打石頭。可能敲了一百下，石頭上連一條裂縫都沒有，但就在第一百零一下，石頭斷裂為兩半。然後我了解到，把石頭劈成兩半的不是最後那一下，而是先前的每一次敲擊。」

所有的大事都源自微小的開端。每個習慣的種子都是一個微小的決定，但是當那個決定被一再重複，一個習慣漸漸成形，且愈來愈牢固。根扎得穩，枝幹便得以生長。破除惡習的任務如同將我們內在一棵強壯的橡樹連根拔起，而養成好習慣的任務，就像日復一日點滴灌溉一株嬌貴的花。

節錄自《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》

作者：詹姆斯·克利爾

出版社：方智

9/21(三) 10:10 圖書館三樓 參加閱讀講座

班級讀書會心得 主題：建立好習慣很困難嗎？

班級：

學號：

姓名：

9/12 前交至圖書館一樓大門旁邊書報架

1. 我們都知道要讓自己的生活順利運作，養成習慣很重要，雖然知道很重要，但你是否經常為了自己的壞習慣苦惱，想要戒除卻力不從心嗎？或者，你想養成好習慣，卻老是半途而廢嗎？就你自身的情況分別說明。

2. 你覺得對你自己而言，建立習慣需要有「吸引力」這樣的誘因嗎？激勵你採取行動是否需要獲得獎賞的預期心理？請以自己想要建立的習慣來分享，說明為了建立這樣的習慣，你需要甚麼程度的誘因或獎勵支撐？

3. 你有沒有維持一個好習慣夠久，直到挺過停滯期的經驗？是怎麼樣的習慣呢？你覺得這個施行的過程當中最困難的地方在哪裡？請以自身的經驗加以說明。
