



嘉新心泉

發行人：張家銘 編輯：李秋瑾
連絡電話：05-2373029#141

111 年

3 月

行為養成記

1. 先設立一個小目標

- 從跨出第一步開始，然後逐步完成一個更難做到的目標。

我們經常設定一些過高的目標，錯誤的預計我們能夠很快地達成；從小目標開始，你可能會一步步實現一個較難實現的願望。

比如，運動可以從短程的跑步開始，而不是以跑完馬拉松比賽為目標。

2. 具體的目標

- 好好思考確切要做的是什麼，怎麼做？

牛津大學的尼爾·列維教授（Professor Neil Levy）指出，許願「每周二下午和周六上午去健身房」，比起只是許願「多去健身」會更可能成功。

具體、可實現的行動將會確保你不只是在空想，設立具體的步驟將會更容易實現它。

3. 社會支持

- 將目標公開，可能會鼓勵你堅持完成自己的目標。

找到志同道合的人和你一起走這一段旅程，可以成為一個非常好的動力來源。

華威大學（Warwick University）哲學家約翰·邁克爾博士（Dr John Michael）專門研究在許諾和履行諾言當中所涉及的社會因素。

他說，如果我們能夠把自己的願望看作是對其他人有某種重要性的事情，我們就更有可能去履行它。

這可能意味著和朋友一起去上某一件事，又或者是公開表明你的目標，讓我們更有可能堅持到最後。

4. 克服挫敗

- 在日常生活中作一些改變。

當進展變得緩慢、艱難的時候，停下來一會兒，重新評估。

在日常生活中做一些簡單的改變，能幫助你走向正確的方向。

5. 讓目標有吸引力

- 連結想要與需要，單憑意志力是不夠的。

如果你對體育運動從來都沒有興趣，許願成為一個出色的運動員很可能不會讓你堅持下去。

所以，一旦你有了一個能讓你感興趣或者興奮的願望，就要從第一天開始以細緻的計劃來實現它。