

遨遊書海

彈性習慣

2024/11/01

文/楊書帆

書籍介紹

書名：彈性習慣

作者：史蒂芬·蓋斯(Stephen Guise)

出版社：時報出版

內容簡介：

「想要有效養成習慣，你必須學會持

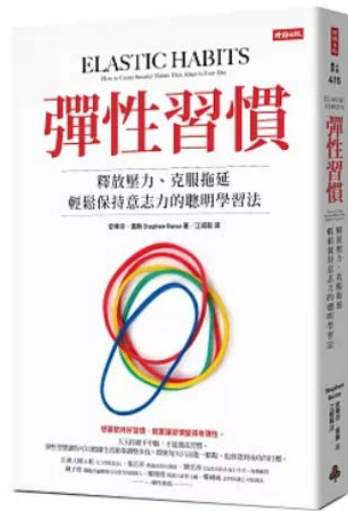
之以恆，每日完成一個小目標。我們總是

以為，『堅持』就是用意志力撐過難關，但凡事起頭難，一定要從簡單的步驟開始。」——史蒂芬·蓋斯。

設定有彈性的習慣，讓目標配合生活的節奏，而非依靠意志力去堅持目標，根據當天的心情與身體狀態選擇適合的目標，以產生動力去執行，建立一個可以長期保持的好習慣。

彈性習慣的培養

求學生涯當中會有很多目標想達成，像是為了升學想考取英文能力相關的語言認證，為了保持身體健康調整自己的飲食習慣，嘗試透過運動維持身材，但我們的一天只有 24 小時，在有限的時間內需要



(圖片來源：博客來官網)

上課、打工、做報告、聚餐.....，每天生活也不太固定，有效管理時間就成了重要的課題。

培養彈性習慣，以根據每天的身心狀態與時間多寡自由地去選擇適合當日狀態的目標，有時候太過忙碌，卻沒辦法擠出時間達成目標，長期下來會因自己時間管理不佳而沒自信，也因此半途而廢。彈性習慣的優點在於達成條件多元，達成目標沒那麼難，才能貫徹到底維持習慣。接下來會透過作者於書中介紹的七大步驟，以小編為例，建立一套自己的彈性習慣，也會在最後跟大家分享成果~

建立彈性習慣

1. 最多選擇三種習慣

太多選擇容易分散專注力，一次挑戰太多習慣也會產生心理壓力。

以下為小編想培養的兩項習慣：

- 考取多益藍色證書
- 運動

2. 每種習慣延伸出三個水平選項

挑選最多三種執行方法以培養該習慣，太多會不好選擇，太少能調整的空間小，透過不同的執行方式培養習慣，變化多才不會覺得死板無趣。

- 考取多益藍色證書：背單字、主題單元式複習、寫模擬試題

- 運動：跑步/快走、居家有氧

3. 每個水平選項加上三個垂直目標

將每個執行方式設定三個目標難度，分別是迷你、進階、菁英三個等級。

(1). 菁英級：設定時可以問問看自己：「完成多高的難度會讓你覺得自己很厲害而且非常自豪？」有挑戰性卻會想挑戰看看的目標。

(2). 進階級：難度介於迷你級之上菁英及之下，才不會陷入二選一的困難當中，不難但需要花費一些時間或力氣才能達成。

(3). 迷你級：非常簡單，甚至只要一分鐘就能做完，像是安全保護措施，不管在甚麼情況都能達成的難度，設定完會笑出來的程度，但達成又能告訴自己今天目標達成了！

	迷你級	進階級	菁英級
考取多益藍色證書	背 3 個單字	背 15 個單字	背 30 個單字
	寫 1 個單元	寫 3 個單元	寫 7 個單元
	閱讀第一部分	閱讀一回 或	閱讀一回、聽力
	聽力第一部分	聽力一回	一回，並訂正

	迷你級	進階級	菁英級
運動	快走 5 分鐘	超慢跑 30 分鐘	慢跑 3 公里
	抬腿 1 分鐘	居家有氧 10 分鐘	居家有氧 30 分鐘

4. 選擇執行點，貫徹執行

以往都會設定一個準確的時間點要執行，但如果有突發狀況，像是臨時有個聚會要參加，老師突然晚下課，或是要跟組員討論報告，那倒不如把執行點設在上床睡覺前，有一整天的時間可以靈活運用，不用時刻盯著進度以減輕壓力，也大幅增加了彈性，甚至一天達成好幾個目標。

我大部分時間都待在家裡，每天的行程不同，有上課、打工、討論專題等。舉個例子：開始上課前有 5 分鐘零碎的時間就能背 3 個單字(迷你)，下課到打工前有半小時就可以寫 3 個單元式題目(進階)，下班後整個晚上都沒事就去跑個 3 公里再回家(進階)。

5. 展示習慣

展示出來讓其他人也能看到，容易產生都已經讓大雞看到了，那我一定要努力達成目標的心態。

身邊有同學會記錄自己每天運動的內容在社群軟體的限時動態中，跑了幾圈操場、跳了幾分鐘的跳繩、握推重量增加到多少。

也可以跟有共同目標的同學討論自己今天完成了什麼樣的內容，像是報考研究所的同學透過記錄讀書時間的 app 與同學分享自己今天讀了幾小時。不同習慣有不同的呈現方式，找到適合自己且不易產生壓力的即可。

6. 追蹤習慣

每天可以記錄自己達成了迷你、進階或是菁英級的目標，看到自己保持習慣的時間與達成的次數，會產生自信心，讓自己保有動力繼續堅持下去。

可以透過 app 紀錄，或在日曆本上面寫上今天自己達成的是哪一個等級，我自己會用符號來表示，迷你△、進階▲，精英就幫自己畫一個大大的★。

7. 統計成績，評估自己的表現

嘗試兩周後回過頭看看自己這 14 天達成的進度，可能會訝異居然已經保持了兩周，再依照這兩周執行後的成果去調整自己的目標計劃表，要降低難度或是更上一層樓。

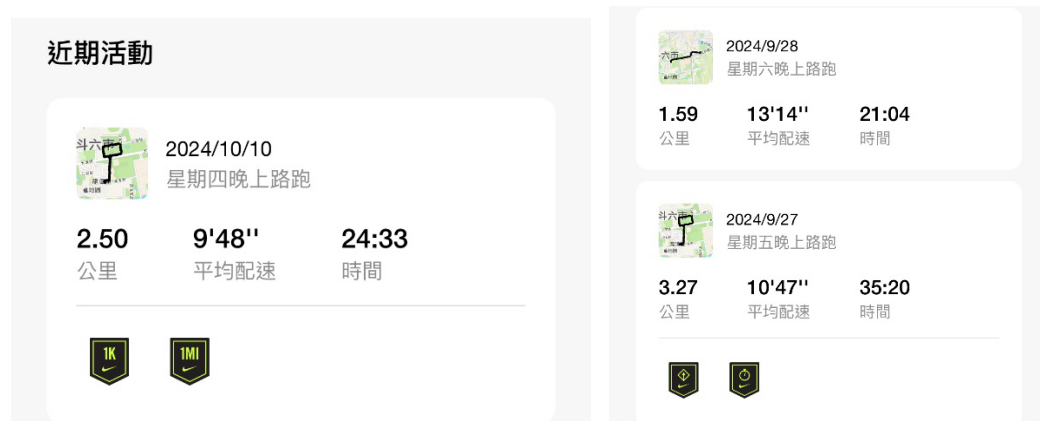
成果與心得分享

執行彈性習慣一個月的成果

- 考取多益藍色證書：5 天菁英、17 天進階、8 天迷你
- 運動：2 天菁英、20 天進階、9 天迷你

考取多益藍色證書的執行期間為 7 月底到 8 月初，以往都是設定每天一定要寫一篇閱讀或聽力，但通常都稱不久就放棄了，在上整天班後就沒力氣去執行，暑假出去玩個幾天後就荒廢了，但這次根據每天的生活節奏調整，成功維持了一個月並達到目標，也讓自己的生涯規劃可以更順利，在時間管理方面也不會有被時間追著跑的感覺，甚至快要達到金色證書的門檻，也讓自己的學習動力可以繼續保持下去。

運動方面執行的時間是 9 月中到現在，上大學後太少運動，體力大不如前，一開始連快走 10 分鐘都會感到很喘很累，而且大部分時間喜歡待在家，要我出門跑步真的很難，第一次達成菁英等級那天真的很開心的跟大家分享，雖然跑得很慢但達成目標帶來的快樂讓我願意繼續執行，後續也有明顯的進步，感受到體能增加。



(圖片來源：楊書帆)

透過彈性習慣我有效達成了生涯規劃中的目標，也在時間管理下不會感到太大的壓力，能夠輕鬆地執行我所設定的目標，並養成長期的習慣，即便每天只前進一點點，還是達到目標。

大綱：《彈性習慣》介紹了如何透過設定彈性習慣並根據每天的身心狀態選擇適合的方案，以有效達成目標。以作者提供的七大步驟結合實際案例，將彈性習慣推薦給想達成生涯規畫的人，在沒有時間壓力的情況下培養長期的習慣。