



www.20187.org.tw

#哈佛幸福課

2018第十一堂學員心得分享

文 / 官網編輯整理 2018-6-27

第11堂：養成良好習慣。一句話分享



第11課養成良好習慣

網易：<http://bit.ly/2JpprK2>

Youtube：<https://youtu.be/GDvS7WLuJnU>

請大家於6/15日之前看完

大家早安，我是單號課程引導人015期的秀芬。

第11課的題目是「養成良好習慣」，TAL教授提到養成新的好習慣，一定要跳出舊有模式的「舒適區」，而且要將「自律」、「例行公事」用對方式與力氣，才能建立好習慣進而產生改變。這需要保持覺察的認知重建，才不會被慣性思維與反應拉著走。但只有覺察後的認知領悟而無行動也是枉然。真理的思維其實不分東西方，這樣的說法不就是王陽明所說的「知行合一」。

TAL教授用更多的實驗例子鼓勵與說服大家，千萬不要怕知易行難，只要持續做，例如運動，漸漸加深強度，有了成功的經驗就能持續的做~~「沒有比成功本身對成功更好的催化劑」。

離過「舒適區」那結冰的水，進來「拉伸區」當流動的水，才有機會體驗朱熹說的境界~~「問渠哪得清如許，為有源頭活水來。半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊。」

大家早安，今天是第11課「養成良好習慣」分享一句話的期限日。這兩天南部大雨，有時颳著大風，等同於輕颱希望住南部的朋友一切平安。

跟大家分享TAL教授說的：「在成為某領域專家或具有創造力之前，都要做大量的準備，才会有頓悟的一刻。」

「第二個階段，孵化。孵化指的就是放空式的休息，靈感反而會靈光乍現。這靈感雖是突然，但若沒有之前大量的準備工作是無從產生的。「這並非巧合，而是淺意識正在活動。」

最後要做的是評估，評估這靈感是否可行？覺得可行而產生行動，才有成功改變的可能，否則一切只是空談。「不斷偽造方能成真，我們的身體行為給我們的思想以及情感提供信息，並影響它們。」

這讓我想到了蔡穎卿老師曾在一篇文章中提到，她的母親說，遇到需要解決的事情時，會把事情掛在心裡，然後一直想一直想...〈準備〉，最後在某個時刻就會有靈感〈孵化〉而把事情做妥善的解決〈評估〉。祝大家福至心靈。

1103 千瑞 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

在放棄之前，你堅持了多久？

這才是重點，比起自律來得重要。

最好每天有一個特定時間靜下心來，去感受 你是誰，以及可能是誰。

1128 幸珠 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

要把改變的事情變成例行公事。建立例行公事需要定義精準的行為，並在特定的時間執行它們，以深深扎根的價值觀為動力。每三十天內不要建立超過兩件例行公事。逐步的改變好過野心勃勃的失敗。唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易。通過訓練我們可以改變可以重塑自我。

502 美淑 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

智慧超越其行為的人，其智慧無法持久。

我們塑造習慣，然後習慣再返過來塑造我們。

態度改變了，但行為沒變，態度會隨著時間流逝，被時間又拉回來。

花時間建立例行公事~保持例行公事，建立例行公事需要大量自律。

例行公事非常重要且有意義，是持久改變的唯一方法。

201 瑞珍 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

在《深夜加油站遇見蘇格拉底》一書中，探討了行動與改變的重要性，他說我引述“要改變人生軌跡”，就要從兩種基本方法中選擇：

其一，你可以指引你的能量及注意力，用其整理思想集中精神，鞏固力量，釋放情感以及想像樂觀結果，從而使你最終獲得自信

，鼓起勇氣，下定決心做出承諾，獲得充分的激勵去做你要做的事。

其二·你也可以直接去做“有時說起來容易，做起來難”，例如：跳入水中，這個行為，做出行動本身和所有前期準備有一樣的效果，或者效果更好，能形成良性循環。

達賴喇嘛說：“唯有長期堅持和熟悉”；“方能使事情變得容易”；“通過訓練我們可以改變，可以重塑自我”。

1003 秀芬 第11課結束。

我最喜歡的一句話是：

唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易。通過訓練我們可以改變，可以重塑自我。

我最喜歡的一句話：在你成為某領域專家或具有創造力之前，都要做大量的準備，才会有頓悟的一刻。第二個階段一孵化，在所有具創造力的人身上都可見在你將自己沉浸於事物中之後，你什麼也不做，你就是沉浸於其中。準備和孵化就好比前戲，頓悟的時刻就是高潮。":多多善用無意識的良好習慣，終身受用:"

729 玉雪 第十一課結束

我最喜歡的一句話是

在放棄測試前你堅持了多久。

626 瓊慧 第十一課

印象深刻的部分：

*幾乎所有人都無法得到更多自律性…更多的自律事實上並不重要，不管是對於成功或是幸福感

*把焦點(注意力)從依靠自律性來獲得改變，轉到引入例行公事
～

*如果我們想要長期的成功的健康的有激情的關係，那首要目標最基本的目標是，通過關係被了解，被了解勝於被認可(To be known rather than to be validated.)

619 愷倫 第11課結束

我最喜歡的一句話

要改善人生的軌跡就是要從兩種基本方法中選擇

1:你可以從指引你的能量及注意力，用其整理思想集中精神，鞏固力量，釋放情感及想象樂觀結果，從而使你最終獲得自信，鼓起勇氣下定決心，承諾獲得充分的激勵去做你要做的事。

2:你也可以直接去做！

511 淩櫻第11課結束

我最喜歡的一句話：

透過關係被了解，被了解，比得到認可更重要

515 秋萍 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

人的自律是有限的，重點是我們把有限的自律用在何處。要把對我們重要的、我們關心的事變成例行公事。

119 學美 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

做為積極者能夠看到，每段人生經歷中，積極的方面……

701 芳齡 第11課結束

我最喜歡的一句話是

頓悟不是突然產生的，這個過程是從潛移默化開始，我們為頓悟準備的時候，也是我們學習的時候。全世界的成功人士，在某個領域具有創造力的人，他們都會下至少10年的苦功夫，也就是將自己沈浸於那事物之中。

313 瑞華第11課結束。

我最喜歡的一句話：

幸福最大的來源之一是給予和鼓勵

807 錦芳第11課結束

我最喜歡的一句話是：

我們塑造了習慣，爾後習慣又反過來塑造我們。

219 育琳第十一堂課學習心得分享

我最喜歡的一句話：

被了解比被認可更重要

805 蕙美 第11課結束。

我最喜歡的一句話是：

改變習慣需要21天。給自己三十天來建立經常鍛鍊的一件例行公事。因為建立例行公事需要大量自律，而我們的自律是有限的。

“唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易。通過訓練我們可以改變，可以重塑自我。”

602 懿行 第11課結束

我最喜歡的一句話：

我們塑造了習慣，然後習慣又反過來塑造我們。

唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易。

910 安利 第11課結束

最喜歡的一句話

在你成為某個領域專家前，或@steven lin 具有創造力之前，都要做大量的準備，才會有頓悟的一刻。

704 麗卿 第11課結束

我最喜歡的一句話：我們塑造習慣，習慣反過來塑造我們。

所以關鍵在於-我們要改變那些養成常久的生活習慣，會有多難，要改變非常困難，需要時間。

改變習慣需要21天，給自己30天開始學會感恩，來建立經常鍛練的例行公事。

613 碧嬪 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

*快樂,幸福，並不那麼依賴外部的條件，不在乎我們的地位或是銀行帳戶的狀況，而是在乎我們內心的想法。

*唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易。通過訓練我們可以改變，可以重塑自我。

906 淑敏 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

自律是有限的，做出持久改變的唯一方法：將注意力從自律轉向建立例行公事。

建立例行公事需要定義精確的行為，並在特定的時間執行它們。

創造的過程：準備-孵化-頓悟-評估

112 彥蓁 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

"唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易，通過訓練我們可以改變，可以重塑自我。"

107 彩齡 第11課結束!!

我最喜歡的一句話

....幸福的最大來源之一就是，給予和幫助確實是種榮幸

521 秋月 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

放棄之前，你堅持多久。

要把改變的事情變成例行公事。

623 君婷 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

逐步的改變好過雄心勃勃的失敗，成功建立在成功之上。唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變的容易。通過訓練我們可以改變，可以重塑自己。

310 淵文 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

因為這些例行公事，他們才能創造。因為那樣他們就能專注於主題，而不是萬千使他們分心的事物。

716 淑美 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

態度的改變必須要使行為與之匹配，所以只有我們隨著時間改變習慣，開始做點什麼，比如說：強迫自己做些事、解決些問題或者開始做感恩的訓練或者平時經常寫信或者開始運動...可以證明是最有利的干預來解決焦慮、沮喪以及 過動症，除非我們很快開始做這些事情，否則這些改變就會是短暫的，我們很快會回到原來的狀態

1102 晏潔 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

從外界看來似乎是很高水平的自律，有時甚至是非常人的，但不是這樣，這些是例行公事。建立例行公事需要定義精確的行為，並在特定的時間執行它們，以深深扎根的價值觀為動力。逐步的改變好過雄心勃勃的失敗。

703 信妙 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

靈光乍現的一刻~頓悟，如此珍貴，如此重要，人們都覺得這種頓悟是突然產生的，但其實不是，這是有一整個過程的，而這個過程從潛移默化開始~

1127文秀 第11課結束

我最喜歡的一句話是

:頓悟不是突然產生的, 這個過程是從潛移默化開始。我們為頓悟準備的時候, 也是我們學習的時候。

312 鄧蘭 第11課結束

我最喜歡的一句話是:將你的注意力, 從自律轉向例行公事

525 芷萱 第11課結束

我最喜歡的一句話是:唯有長期堅持和熟悉, 方能使事情變得容易。

通過訓練我們可以改變, 可以重塑自我。

724 淑美 第11課結束

我最喜歡的一句話:

建立例行公事需要定義精確的行為, 並在特定的時間執行它們, 以深深扎根的價值觀為動力。

301 桂鶯第11課結束

我最喜歡的一句話是:

我們塑造了習慣,而習慣又返回來塑造我們。

204 祐禎 第11課結束。

我最喜歡的一句話---

建立例行公事，需要定義精確的行為，並在特定的時間執行它們
~以深深紮根的價值觀為動力。

211 伍生 第十一課結束

我最喜歡的一句話

”唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易，通過訓練我們可以改變，可以重塑自我 ”

606 蕙芸 第11課結束

我最喜歡的話：

用正向積極的認知詮釋方式，可以改變自己的人生；用例行公事的方式，允許自己為人，一次養成一種好習慣，就會漸漸形成改變；努力後的休息時間(Time-in)是創作力孵化的最好方法，然後再進行評估與自省，形成良好的循環。

731 麗雪 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

我們塑造了習慣，然後習慣又反過來塑造我們！

唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易！通過訓練我們可以改變，可以重塑自我！

在放棄之前，你堅持多久？要把改變的事情變成例行公事，堅持下去！

909 麗君 第11課結束

最喜歡的一句話：

首先塑造習慣,然後習慣再反過來塑造我們!

態度的改變,必須與行為匹配

多數的人,決大多數的人,認為要更加自律,但更多的自律不會讓你更成功更幸福,

你現在擁有的就將是全部

更多的自律性其實並不重要,不管是對成功或者是幸福感
就用你現在的自律,你也可以變得更成功更幸福!

怎麼做呢?如果你把注意力從依靠自律性,來獲得改變,轉到引到
例行公事來,

每次的改變的例行公事不要超過兩件事.....

518 美華 第11課結束

我最喜歡的一句話：

花時間建立例行公事，保持執行例行公事，需要一定的自律，一旦開始，一個月後它已成為習慣。

727 寶云 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

創造的過程：準備-孵化-頓悟-評估

1004 淑瑛 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

我們都只有有限量的自律，問題在於我們將它用在了哪裡。（用例行公事取代自律，三十天用大量自律建立一項例行公事，維持例行公事所需的自律就少很多。）

609 如 第十一課結束

我最喜歡的一句話：

逐步的改變好過雄心勃勃的失敗。

成功建立在成功之上。

唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易。

通過訓練我們可以改變，可以重塑自我。

212 瑞祥 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

建立例行公事，需要大量自律，不要超過兩個，最好是一個。

Loehr和Schwartz說：「逐步的改變，好過雄心勃勃的失敗。」

通過訓練我們可以改變，可以重塑自我。

1119 世娟 第11課結束

我最喜歡的一句話是：例行公事非常重要且有意義，是做出持久改變的唯一方法。

318 婉伶 第11課結束：

每個人的自律(self-discipline)是有限的。"建立"例行公事(ritual)需要大量的自律(self-discipline), "執行"例行公事則只需要很少量的自律。"建立"例行公事是個改變, 有學者認為需要21天、另一位學者認為需要30天。自律是有限的, 所以30天內挑「不超過2」件事來改變

1201 慧英 第11課結束

遲了一個月交作業....Permission being human

我最喜歡的話是：

1. 逐漸走出舒適區, 每次拉伸一點點, 然後逐漸增加, 這是改變的健康方式。但是有時候, 有的時候, 我們必須要進入恐慌區。為什麼? 因為有些東西無法, 或者幾乎不可能逐漸地改變。例如成癮。

>>>遇到困難, 不要害怕, 也許它正是帶我們進入"延伸區stretch zone"

2. 思維轉換Paradigm shift, 就是我們要停止試圖得到更多的自律, 因為自律本身對於成功、對於幸福、對於改變來說是不夠的。

>>>太好了, 因為自律很難。

3. 建立例行公事ritual需要定義精確的行為, 並在特定的時間執行它們。

>>>最近學佛與禪修的成果，就是來自於建立ritual。已經成為日常生活的習慣。

3.唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易。通過訓練我們可以改變，可以重塑自我。

4.如何詮釋經歷是有不同結果的。(同卵雙胞胎的故事)

>>>積極樂觀的人，詮釋經歷的確和消極悲觀的人大有不同。

5.如果他們玩的是“社區遊戲”他們更傾向於合作，如果他們玩的是“華爾街遊戲”，不論他們是慷慨善良，還是好勝凶狠，都會更傾向於凶狠而具競爭性。

>>> 取名字很重要，說甚麼就變成甚麼。最近推動“微風講座，就發現自然而然就變成一個“微風般的輕柔”，向日葵天使，也自然有熱情活力的氣氛。

1209 春孳 第11課結束

我最喜歡的一句話：

那些行為超越其智慧的人，他們的智慧將恆久。

那些智慧超越其行為的人，他們的智慧無法持久。

908 曉芸 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

態度的改變必需有行為的改變與之匹配。

308 錦慧 第11課結束

我最喜歡的一句話是：

過度拉伸，可能造成傷害。拉伸自己不要過度，慢慢改變成為習慣，成為例行公事

905 群英 第11課結束

我最喜歡一句話：

行為超越智慧的人 他們的智慧將恆久

708 桂如 第11課結束

我最喜歡的一句話是

David Schnarch:如果我們想要長期的,成功的, 健康的, 有激情的關係, 首要目標是通過關係被了解, 而不是被認可。

1120 瑞雲 第11課結束

逐步的改變好過雄心勃勃的失敗

1222 成全 第十一課結束

我最喜歡的一句話是：

「我們塑造了習慣，然後習慣又反過來塑造我們！

唯有長期堅持和熟悉，方能使事情變得容易！通過訓練我們可以改變，可以重塑自我！

在放棄之前，你堅持多久？要把改變的事情變成例行公事，堅持下去！」