

#哈佛幸福課

2013第十一堂精選心得分享

文 / 裕欽整理 2013-6-15

2013幸福課第十一堂「養成良好習慣」精選心得分享

(2013.6.15)



第十一組 瓊慧

幸福課 11心得

小時候看電視時，深深吸引我的是播放卡通時中間穿插的玩具、零嘴廣告，不由自主地進入了主角的情境，

享受著那擁有的美好夢境。之後，總是要求爸媽買給我，可是得到後，卻又有些許的失落感，我想你一定也和我一樣有過相同的感受。

長大後，則佩服廣告設計者的巧思，要如何請君入甕，引起共鳴啟動情緒(A)，而情緒牽動著行為的方向進入賣場(B)，

接著讓消費者心甘情願地掏錢「好!買了!」(C)。這一連串的心理交手豈不是ABC理論的極至表現。

因此我想Tal教授所說的ABC改變理論這本領，其實一直都潛藏在我們每個人的身手裡，但不是每個人都知道自己已有這些武器，

而即使握在手中卻不知開關在哪裡也是枉然；又打開啟動了，瞄準的標的卻錯誤，行動成了多餘。

面對生活及問題時，能不逃避，將問題重新詮釋找到新的定義。例如：重新定義自己想改變的個性的含義；經歷了不好的事，

能從中找到美好的事物重新詮釋其帶來的好意象；甚至能從創傷後成長。而在面對挫折或即將遇到的困境時，也能重新審視事件的價值，

願意化威脅為挑戰、願意至拉緊區改變，創造自我實現的機會。而這樣的詮釋是需要練習的，這樣積極的情緒是可以培養而來的，

透過專注冥想、解放自己全然為人、提出積極的問題，給予大腦想像模擬，以鞏固大腦神經通路，之後，就能無意識的運用拳法而不自知了。

然而，認知重建後，態度改變則必須伴著行為的改變方能成功。這時就要使用過關密技：建立例行公事。在特定的時間執行的好處，

不用等到入睡時才懊惱自己沒做到。慢慢累積也就能完成任務，最後化為身體的印記，養成了習慣。

至於認知改變的劇烈式方式是靈光乍現。我喜歡這樣的說法，這很像我畫結構圖的經歷，首先要準備，

我得讓自己聽很多遍Tal教授的演講，大多是十幾次以上，但有趣的是並不勉強，我很享受這樣的沉浸。之後，有空時就想想內容；

和朋友相聚一定會聊到課程內容；看書時，也會想和理論做連結。也不知道何時，有時候都快到交作業了才想到，

“啊！這一課就應該是這樣的主旨吧！？應該這樣畫結構圖。”。於是，再將主旨和題目進行評估，覺得可行後，

坐到電腦桌前將結構圖畫出來。這樣的學習幫助我更能深入理解這個學科的精神運用在生活中，甚至能因此而幫助他人。

我將這樣的經驗歸屬於我的高峰體驗，通過大腦複製及想像這樣愉悅的感覺，而願意把它當成例行公事去做，完成的幸福感是美妙的。

Tal教授為我們解說而武器密笈上沒有記註的隱藏版闖關密語是：直接去做，這是。找到武器上膛後，從專注冥想、創傷後成長、

高峰體驗後通路、弄假直到成真、至拉緊區改變，到認知重建、靈光乍現，適時的戰略運行，累積許多的小成功，得到成功的模式，

就能複製出更多更大的成功。

第十一組 麗靜

前些日子在圖書館借了一本很有趣的書【為什麼我們這樣生活，那樣工作？：全球瘋行的習慣改造指南】裡面提了很多的研究案例，

上了這一課讓我覺得很多地方相呼應，因為我們首先塑造習慣，然後習慣再反過來塑造我們。Tal老師引用猶太教教義裡的話“

那些行為超越其智慧的人，他們的智慧將恆久，但那些智慧超越其行為的人智慧無法持久。”由這句話可以深刻的明白實際行動的重要性。

Tal老師還提到我們都只有有限量的自律，問題在於我們將它用在了哪裡？並建議我們把注意力從自律轉向例行公事。

Tal用新年計劃和刷牙來舉例很容易就可以讓我們看到差別的地方，因為新年計劃依賴於自律，而刷牙是例行公事，我們每天都做，

幾乎是自動的，這就是例行公事。而改變的關鍵在於花時間來建立例行公事。建立例行公事需要大量自律，我們塑造習慣，

習慣反過來塑造我們。其實關於這點我也有很深刻的體驗，兩年前我曾有段時間每天至少騎30分鐘以上的腳踏車，

當習慣建立起來這件事做起來就很容易而且不會排斥，但某一天我有點懶就休息了，而後段段續續的騎，然後就不再騎了，

我甚至記不起我哪天開始不再騎腳踏車了。而今年從5月起我又開始運動了，剛開始真的需要自律提醒自己，

但慢慢的目前已成為每天必做的事了，不管是做什麼運動都行，沒做反而會覺得怪怪的。

而關於詮釋的部份Tal老師用雙胞胎的故事來說明也清楚易懂，因我也是從小被打到高中的孩子，

也因為如此我也告訴自己無論如何絕對不對孩子動手，因為那種感受我是最清楚的。

其實養成良好習慣真的很重要，但很多時候我們都是不自覺的，所以察覺是很重要的，一旦察覺了並利用自律來改變，

讓行為變成例行公事，事情就變簡單了。其實在【為什麼我們這樣生活，那樣工作？：全球瘋行的習慣改造指南】

這本書的最後有一個附錄：習慣改造指南。我覺得是這本書的精華所在，有興趣的朋友可以去借來看，

對於已養成的不好習慣提供較簡易的方法讓我們修改我們的習慣。總之，我認為Tal老師說的學習好的習慣（如感恩）

和改變不好的習慣都是我們該下功夫的部份，就如課堂內說的我們需要小的成功，然後逐漸積累成最終的成功。

“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。相信我們的持續可以讓我們愈來愈幸福！^^~

第七組 毓蓮

<""自律""對於幸福或成功並不是那麼重要>，我想應是允許人的些許惰性而說的吧！正因為如此，如何運用有限量的自律，

將其轉成<例行公事>是何等具關鍵性。我想，在我和小孩子之間日常的互動中，已經看見這<例行公事>的正負面效果，

看來，重新建立好的習慣是有必要的!而對我本人而言，如何將某些事情變成<例行公事>,尚待努力。

""詮釋""決定幸福。這在生活中我確實運用的還不錯:猶記這幾年投資失利，但換個角度想，幸好現在還算年輕，

別再重蹈覆轍，又患難見真情，夫妻依然同心，所以我仍然珍惜我的幸福。每一件事真的都是成長的契機。

第十一組 suejane Feng

幸福課11養成良好習慣 11組 2013/6/19

尋找改變的方法,要從我們的態度開始,一定要在自己感覺最舒服的時候,不要勉強會做不久,當我們知道運動對身體很好,

但我們不能一下子就給自己訂下一天跑八公里,那會讓自己太緊張有壓力,要增加自己的信心開始,再多的自律,沒有行動也是不行的

說到運動,我是跟朋友先約每周四去公園做操,三個月不到居然我的五十肩好了,所以我們就決定有空就出來公園運動,

固定參加讚美操,帶領的老師真的很用心,一種把健康的事帶給大家的喜悅,讓每個來跳的弟兄姊妹都感受到她的誠意認真當這個志工,

現在已經六個多月了,每次下雨不能到公園運動時,反而覺得很對不起身體,這個做操的習慣我應該已經建立了,

希望大家也把好的事分享出來,我在臉書上貼的屈膝擺手運動看起來很簡單,就是有經過心理和體力的估算,我們應該很容易達到,

但是沒有大家參與的氣氛,好像就無法讓這件運動的好事讓大家一起分享,好可惜,我應該再努力來執行

第八組 裕欽

世界最暢銷小說之一《小王子》的作者安東尼·聖修伯里(Antoine de Saint-Exupery)曾說:「一個新習慣可以為我們帶來陌生的驚喜。」習慣,是行為長期的累積或學習的結果,令人遺憾的是,習慣並非全部都是好的,許多不良的習慣潛存在你我的日常行為之中,不見得都能為自己所發現,最後隨著時間的推移,慢慢地便融合成為生活的一部份。因此我們可以說,習慣的良窳,決定了一個人的一生。

養成習慣、改變習慣就好像剝洋蔥一樣，在你真的「做到」之前，還有層層洋蔥皮（難關）阻礙檔在你的面前，例如你會忘記、你會不知道該用什麼方法來實踐它、你會感覺時間似乎都無法有效地搭配、你會漸漸失去樂趣、你會因為諸般挫折失敗而感到意興闌珊等等。而正向積極的想法與具體有效的方法就是幫我們剝掉這些外在洋蔥皮，減少阻礙難關，讓你更容易直接觸及核心，讓自己更能夠下決心去「養成良好習慣」的利器。這就是正向積極的想法與具體有效方法的價值，也就是這門幸福課的真諦，雖然任何事情最終還是要我們自己去做，但善用正向積極的想法與具體有效的方法，做起來就會事半功倍。

良好行為習慣的養成要從小開始，從家庭開始。任何一個人在成長過程中都離不開教育，而教育就是在於培養一個人良好的習慣。而家庭又是教育孩子最好的學習教室，父母是孩子第一個且最重要的老師。父母固有的行為習慣，可以說每時每刻都是孩子通過耳濡目染進行學習模仿的對象。父母最優先的責任就是教育好孩子，而教育孩子的第一順位就是從培養孩子良好習慣開始，而父母想要教育好孩子，又必須先從以身作則開始。因此，聰明的父母應該在孩子幼小的時候就多花些時間陪伴培養孩子良好的習慣，讓其一生受用無窮，同時更須時時注意個人生活言行舉止來要求自己的行為，以作為培養孩子習慣的好榜樣。

萬貫家財不如自身有好習慣，父母懂得適時放手，讓其天賦自由揮灑，加上以身作則正確的身教，培養孩子的好習慣必然成功。

第八組 德和

大學時代，在每年年底拿到隨身行事曆時，都會想一下新的一年該做些什麼改變，所謂新年新希望，一列列個十來項，想來一定要好好振作一下。嗯，到了農曆新年了，臺灣人嘛，當然是以這個才算新的一年的開始，對吧！嗯，端午了，多吃了幾顆粽子，是該認真了，不然怎麼對得起故鄉的阿嬤。嗯，中秋了，看著年初的”希望”，我笑了，到底是不該給自己太大的壓力，我應該快樂一點，我的原則...就是沒有原則。又到了年底.....

上了這課，我恍然大悟。我自認算是一個滿能自律的人，只是在有限的自律能力裡，我該將它用在哪裡。如果一次規劃了太多想養成的習慣，自律能力無法負荷，結果可能什麼都沒改變。如果把十項想養成的習慣，挑兩項你認為最想要做到的，安排進你的例行公事，就是在每天的特定時間要去完成。等這兩項已經變成習慣，可能是一個月、兩個月的時間，神經通路已經建立，再進行下一個習慣的養成。

從小到大，父母沒怎麼打過我，我知道他們都很愛我，但是我跟父親總是感覺沒有很親近。跟母親就不會。也許是父親看起來就比較有威嚴吧！還有就是在記憶裡，我沒有什麼跟他親近相處的印象。

爲了不想讓孩子長大跟我也有距離感，我努力花時間陪他們，陪他們讀繪本、陪他們玩，當他們的大玩偶，每天一定要抱抱他們，親親他們，跟他們說把拔好愛你。准許他們為人，准許他們生氣時大聲的對我說話(我會去了解他們為什麼生氣)，准許他們發洩情緒時的言語不禮貌(會教導他們可以用另一種表達情緒的方式)。就是希望他們長大後，我們可以像朋友一樣，有什麼事情還是都可以找我聊，不會在我面前有壓力、放不開、說不出口。

在來跟大家分享一下，我上個月聽的一場演講，沒錯，還是她，沈芯菱

目標+專注+一萬個小時

持之以恆，每天三小時，十年也可以小有成就

簡單的事做久了也會變的不簡單

不簡單的事做久了也會變的簡單

如果你也想改變世界，就從你身邊做起，別再做決定了，開始行動吧！

If not now ,then when ?

If not you , then who ?

第五組 嘉銘

「越自律、越幸福嗎？」我也是這樣認為，但Tal對自律的解釋，讓我看見了不同的觀點，獲益良多。

原來每個人身上的自律是有限的，原來追求幸福不需要持續動用自制力，而是要養成例行公事。

我是在看完柯維的「與時間有約」後，依造「要事第一」、「以終為始」的準則，逐步建立起週行程的例行公事。

這對我幫助很大，養成了我規劃行程的能力，習慣的養成也是依循此架構進行。今年的哈佛課跟正義課，我也是利用例行公事的方式學習，配合作業繳交期限，規劃於每月1號、20號學習哈佛課，每月10號學習正義課，時段是清晨五點，能夠一早就吃掉最大的青蛙，感覺真棒！

運動習慣的養成，是一個艱辛的過程。每週三次的運動，上班族的我一直無法養成，可能是自律不夠吧，很容易受天氣、懶惰影響而放棄。

最終找到適合我的方式是配合上班時間，搭公車上班。在上下班期間各走15分鐘，因為不會很累、又帶著強制性（為了上班），很容易就養成習慣，後來發現這樣作真的好處多多，走路搭車的途中還可以聽教育好夥伴，吸收教育新知，是個健身同時又能學習的雙贏方式。

哈佛幸福課第十一講中文字幕標題下的是【養成良好習慣】，PPT裡的是【設定目標】，我印象最深刻的是人的自律有限，把想做的事情排進例行公事。

我想到個人的能力何其有限，想要每件事情都親自來，在時間上，在體力上，在精力上都是很勉強。思考，選擇，改變，行動，讓自己的心沉靜，定，靜，安，慮，得。把自己放在自己認為對的位置上，持續去努力，努力的點愈小，價值愈大，幸福多更多。

用腦袋空想所花費的能量遠比動手去做來得大。當我們專注在自己的言、行、舉、止，實踐並創造價值的過程，在在豐富了我們所擁有的生命。

知道這一件事情在本世紀是滑滑鼠，畫畫平板就可以得到，但是做到這一件事情，卻需要我們不停地試，不斷地修正。願大家在流動區收穫滿滿