

WMA 財富管理顧問課程

WMA (Wealth Management Advisor)

【運用邏輯架構與資訊分析，提供解決方案】

啓富達國際 管理團隊

<http://www.cfd.tw>

【文章分享】命好不如習慣好

資料來源：【網路文章】2010 / 08 / 11 劉偉澍編寫

我在政大、清華、東海、中山、台北大學作「Career Planning 生涯規劃」的演講時，我常問學生們「有什麼因素會改變我們的人生呢？」

The answers are our 'attitude', our 'habit', our 'personality' will change our life.

馬斯洛 Mathrow 說過：

「心若改變，你的「態度」跟著改變；態度改變，你的「習慣」跟著改變；
習慣改變，你的「性格」跟著改變；性格改變，你的「人生」跟著改變。」

我們的態度，我們的習慣，我們的性格，都會影響我們的人生。

命好不如習慣好，習慣好，運氣就會跟著好，為什麼呢？

因為生命中有 10%，是由際遇所組成，而有 90%，是由你的反應所決定。

我們無法掌握 10%的際遇，但是我們卻能掌握餘下的 90%。

好習慣愈多的人，這 90% 就能掌握地愈好。

什麼是好習慣呢？

台大心理學系的老教授柯永河，研究習慣一輩子，他說好習慣就是：

能夠讓自己快樂，幫自己解決問題，也能夠讓別人快樂，幫別人解決問題，這樣的規律行爲，就叫做「好習慣」。

人的命運，由習慣來決定；習慣影響我們怎麼學東西，怎麼看事情，怎麼與人溝通，怎麼處理工作。

1. 學習影響思維，
2. 思維影響決策，
3. 決策影響行動，
4. 行動影響成果，
5. 成果影響命運。

管理上，有哪些好習慣呢？ 做每一件事情，都談 PDCA

1. Plan：事前計劃
2. Do：實際行動
3. Check：檢討成果
4. Action：有修正的行動
5. 做每件事，都想 80/20 法則



命好不如習慣好，養成那些好的習慣呢？如：

溝通時，傾聽對方，學尊重人的好習慣。

不遲到、工作按時做完，學紀律的好習慣。

檔案、桌面維持乾淨，學有條理的好習慣。

勇敢發問，學追根究底的好習慣。

勤做筆記，學凡事紀錄的好習慣。

衣著整齊，學社會禮儀的好習慣。

成功者的習慣，卓越不是單一的舉動，而是「習慣」。成功是什麼？每個人的心中，都有自認為重要的事、想完成的事。不論那是否被世俗認為值得，也不論它能否讓自己功成名就，每個人的心裡，都有某個柔軟又堅強的部分，希望被人撫摸、又害怕被人觸碰。理想、夢想、熱情、心中的無聲吶喊...，不論你如何稱呼它，堅持把它完成，便是成功。

成功是把想做的事，做到最好

「成功」是有能力「做出改變」，「創造深遠影響」和「致力於自我實現的人生」。這是傑瑞·薄樂斯（Jerry Porras）在《成功長青》（Success Built to Last）中訪談的 200 位「成功人士」，共同為成功下的定義。《成功長青》中的重要分析結果之一是，成功人士並不認為傳統的成功（財富、聲望和權力）是他們追求的目標，反而認為**「愛自己所做的事」才是成功的必要條件**。而在他們心裡，「有效率地達到目標」，總是擺在第一順位。

習慣則是通往成功最扎實的途徑

在《與成功有約》和《成功長青》中，柯維與薄樂斯的研究對象都是成功人士，雖然研究方法與最終結論有所差異，兩人卻不約而同地提出相似的理論架構：**養成有效率地達成目標的「習**

慣」，是成功者共同的心靈配備。成功的人不是超人，他和你我一樣，也會面臨困境、沮喪、失望。只是成功者往往能在面臨挫折時恢復鬥志、找出解方，在取捨掙扎時克服惰性、堅持初衷，為達成理想而驅策自己。正如 2000 年前亞里斯多德的名言：「人的行為總是一再重覆。因此卓越不是單一的舉動，而是習慣。」提出「高效人士 7 習慣」的柯維，將「習慣」定義為「意願」「知識」與「技巧」三者的混合體，融合這 3 項要素，培養成功的習慣，是通往卓越最扎實的途徑。

無須模仿，你可以找出自己的成功習慣

除了前述《與成功有約》《成功長青》之外，整理歸納出的 7 個成功者的習慣，還參考了《有效的經營者》《從 A 到 A+》《第 8 個習慣》《異數》《執行力》《工作 AQ》等書。世上人人追求不同的目標，未必人人都想「成功」。況且，從來沒有什麼成功方程式，是保證做了「一定會成功」的。但是，我們也許能從傑出人士的經驗與智慧中，了解他們都付出了哪些努力，試圖拼湊出成功的「必要條件」。

做好個人自我管理，三十天養成一個新習慣

想要養成運動的習慣，卻常常半途而廢？想從頭學習一項新技藝，卻每次都三分鐘熱度？其實你並不孤單。「少一點力量大」(The Power of Less)一書作者鮑波塔(Leo Babauta)，在他的文章中指出，每個人都有下定決心的經驗，卻很少人能真正持之以恆。他建議，採取九個步驟，可以让你三十天之內建立一個新習慣：

1. **一次只管一個習慣**。也許你心裡有三到五習慣想要養成，但同時啟動，只會讓你分散精神。挑一個習慣，在一個月內聚焦在這上面，等你的確持續了下來，接下來的幾個月，再專注建立其他習慣，這樣會比較有效率。
2. **從小處開始**。一天只需投入十分鐘。也許這聽起來很簡單，但就是要這樣才能保證你會持續下去。一天先做十分鐘，以後可以慢慢再增加。

3. **公開承諾**。儘可能告訴所有人，包括你的朋友、家人、同事，你想要建立的這個新習慣，甚至把它張貼在你的部落格或社交網站上。公開的承諾會讓你更有動力，希望維持這個習慣。

4. **寫下你的計畫**。具體寫下你要建立的習慣，什麼時候開始，你會在一天當中的什麼時間進行，你會給自己什麼樣的獎勵，你會如何克服潛在的障礙。寫下來，會幫助你成功。

5. **找一個引發點**。先找一項你現在每天在做的事情，例如起床、吃早餐、刷牙、上班、午餐、洗澡等等，把你的這個新習慣和這件事情結合在一起。在你做完這件事情之後，立刻進行新習慣。例如，每天洗完澡後，接著立刻進行你的新習慣：做二十個伏地挺身。

6. **持續下來**。一天都不要中斷，三十天每天持續。如果你中斷了一天，第二天立刻持續下去。你越是能夠堅持，你的習慣越容易養成。

7. **報告進度**。每天在你的部落格上，或家人面前，或者寫 email 給同事，報告你的進度。這會讓你更有責任感，更有動力。

8. **激勵**。每週給自己一個獎勵。甚至，在一開始的前幾天，每天都獎勵自己，之後才是一星期獎勵一次。

9. **積極正面**。在整個過程中，抱持正面的態度。如果你發現自己出現了負面的態度，趕快消滅它，然後用正面的態度取而代之。這真的有效。

採用這九個原則，三十天後，你的新習慣就會出現。

立刻做，培養習慣最怕光說不練。連續做，一個行為連續做 21 次，一天一次，就會變成習慣。用鼓勵的方式做，用「酬賞」吸引培養好習慣。有目標的做，談學好英文，不如談一天該背多少單字。不要想著要維持多久，不要想困不困難，**培養好習慣只需要「立刻改變」，好運就會發生**。人人都有好習慣，天天都有好運到，希望您從此改變命運，敲開成功之門。

(附註：文章取自網路流傳，若有侵權請來信必立即刪除。)