



# 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】改變，就從簡單做起

資料來源：【網路文章】2010 / 08 / 25 文／摘自《成功，1分鐘搞定！》，時報出版

我遇過許多處於各種狀況的人，包括以獲得企業內定為目標而前來接受建議的學生、煩惱要不要換工作的上班族、現狀比上不足比下有餘，對將來感到莫名不安的社會人、想要知道英語會話或證照考試學習法而前來接受訓練的人等。

我面對這些人的過去、現在、未來，為求結果而同心協力，進行長期訓練，參與了他們的人生。我和他們面對面，一起思考怎樣才能步上令人滿意的人生、怎樣才能看見將來的目標、怎樣才能積極地持續行動，並認真給予他們建議。

在這過程中，我發現了一些事，那就是在結果產生的過程中，一開始的「小改變」，以及為了讓行動得以持續的「計畫擬定」非常重要。

有些人的確能憑自己的力量奔馳在人生大道上，例如從小獲得許多成功經驗的人、受到四周許多關愛而充滿自信的人、在嚴苛環境中長大而有強烈追求目標精神的人。這些人能夠輕易地設定將來的目標，擬定達成計畫，並積極地執行，最後達成目標。

可是，這樣的人絕對不多。更多的人會因為對現狀缺少了一點自信，而無法打從心裡雀躍地勾勒夢想；甚至即使擬定了計畫，卻無法跨出第一步去實際行動；或者即便展開實際行動，卻在中途遭遇挫折。

我心想：「如果他們能拿出更多幹勁就好了。」

乍看之下，幹勁或動機似乎是態度的問題。然而，這種看法並不盡正確。態度當然也有關係，但實際的狀況往往是即使想改變態度，也有一定的困難。那麼，該怎麼辦才好呢？

解決的方法有幾種，其中特別有效的就是剛才說的，**透過製造「小改變」，從行動來改變態度**。也就是說，並非提升動機之後再行動，而是**反其道而行，藉由行動來提升動機**。這和笑容滿面地唱歌，心情就會變好一樣，首先要有行動，**藉由行動來提升幹勁**。

這個行動不必是驚天動地的作為，只要小小的一件事即可。像是試著面帶笑容唱歌、比平常早起 1 分鐘、笑容可掬地對關係不睦的上司打招呼。雖然都不過是個小改變，但這些微不足道的行為，以及隨之產生的自信，將會變成引發下一個大改變的動機。一旦行動的循環開始轉動，就像斜坡上滾動的小石頭遲早會帶動大岩石一樣，經常會讓人生有所好轉。

舉例來說，有個最近成功轉換跑道的人一開始所採取的「小改變」，是「在工作行事曆上整齊地畫出勾選框」。乍聽之下好像毫無因果關係，但實則不然。這個人雖然對於目前的工作沒有什麼不滿，但也找不到將來特別想做的事。許多處於這種狀況下的人，因為不熱中於現在的工作（沒有認真活在當下），所以對於將來沒有期待與自信，當然也就無法描繪未來的藍圖。這種時候千萬不要再繼續茫然地工作下去了。首先必須試著認真投入現在的工作，不然就索性放下工作，逼問自己究竟想做什麼。

這個人選擇了前者。他重新認真地檢視自己的工作，**帶著誠意和熱忱投入其中**，而他所採取的一小步，就是從改善行事曆開始。

以往他記錄行事曆的方式，是每天一頁寫下當天的行程，但寫法雜亂無章，做完的工作就隨便畫線刪除，字也寫得亂七八糟。於是，他決定改變這種作法。他開始以條列的方式，用工整的字體寫下之前每天早上亂寫一通的行程，並且在各個項目的開頭以四方形畫出整齊的勾選框。

每當一件工作做完之後，就會仔細地在勾選框內打個美美的勾。雖然不至於到神經質的程度，可是至少外觀看起來要整齊。

就是這麼簡單，在平常的早晨多花 1 分鐘「播種」，做一個小小的改變，光是如此，就能改變對工作的態度。他不但變得很認真，也比以前更有計畫了，工作速度也相對提升，跟公司內外人員的相處更是非常積極。

後來，他重新設定人生目標，爲了做自己將來想做的事，他開始考慮到國外研究所留學。就在此時，有某家公司來挖角，而且正好是他將來學成歸國後想投入的領域。猶豫了許久，最後他決定換工作。

如今他仍舊充實地投入於工作，每天早上更是不忘在行事曆上畫出整齊的勾選框。雖然只是花短短的 1 分鐘整齊地畫勾選框，但是這個舉動會改變態度，繼而產生下一個行動。這樣的循環會產生自信，促使新目標和未來藍圖的建立，甚至是付諸行動。

從這個例子中，我們可以看到一個良性循環的轉動：**小行動→改變態度（幹勁）→下一個行動→新的未來藍圖→爲達成新目標的下一個行動→。**

一開始的「小行動」就像是爲了啓動這個循環，用力踩下踏板的動作。

這短短 1 分鐘就能完成的小動作，會變成一種改變。接下來，身體會自然而然記得新的習慣（譬如早起念書等），發現新的目標，從內心湧現邁向下一個挑戰的熱情。以結論來說，人生會因此漸漸好轉。一般人之所以「想做」卻遲遲沒有付諸行動，就是因爲沒有這個一開始「踩下踏板」的動作，只是突然想把「幹勁轉換成行動」，所以才會遭遇挫折。

這就和練習騎腳踏車時，一開始爲了加速，會請別人從後面推一把一樣。爲了啓動讓人生好轉的循環，引發改變的一開始的小行爲很重要。

改變早晨的 1 分鐘，一天就會隨之改變。不斷累積良好的每一天，人生就會改變。

1 分鐘也能辦到的小行動，往往也會改變人生。

(附註：文章取自網路流傳，若有侵權請來信必立即刪除。)

