



怎樣才能讓自己養成有效的儀式習慣？

養成儀式習慣須掌握 六個核心要點

現在我們已知道，想要長期堅持一件事，或改掉一個壞習慣，憑藉意志力是不太可行的。畢竟，我們精力帳戶的儲備有限，每一次的自控都要花費思考成本，造成能量消耗。那些我們長久以來在做的事情，大都依靠儀式習慣堅持下來的。因為習慣可以讓大腦形成依賴，幫助我們創造屬於自己的穩定框架，將邏輯等其他一切排除在外，留出精力與再生時間。

為了避免被有限的個人意願和自律性束縛手腳，我們要養成有效的精力管理儀式習慣。這不是一件容易的事，需要依靠多種因素，我們簡單地介紹核心要點。

核心要點 1：先行後思

一直以來，為了秉承嚴謹的態度，我們在做事時都力求「三思而後行」。然而，哲學家懷特海（Alfred North Whitehead）卻尖銳地提出：「我們不該培養先思後行的習慣，反過來才是正確的。只有人們不假思索能做出的行為越來越多，文明才得以進化。」

對此，我個人的看法是：如果要做一項重要決策，三思後行是很有必要的，以降低衝動或大意導致的失誤；但如果是要養成一項儀式習慣，先行後思是可取的方法。

在尚未形成習慣之前，在做一件事情時，大腦往往需要反覆思考，消耗大量的意志精力後，才能做成一件事。如果我們省去

這個過程直接去做，最終將其變成一種自發模式，就不必調動意志力完成它了。所以，我們要認清一個事實——把一件事情做到「不用思考糾結就能去做」，是養成儀式習慣的重要前提。

核心要點 2：塑造身份

意識到「做」比「想」更重要以後，很多人開始為自己制定習慣養成計劃。然而，在做計劃時，有些人高估了自己的行動力，忽視了精力曲線，陷入另一個誤區。例如有位程式設計師朋友，每天 12 個小時忙於工作，下班後還給自己制定一個寫作 2 小時的計劃，毫無疑問他這個計劃失敗，因為他根本不是在養成習慣，而是在自我施虐。

習慣養成的計劃，應當循序漸進，因為誰也無法保證自己每一天的精力、每一次執行計劃的狀態都一樣。就拿「每天跑 5 公里」為例，理想的狀態是無論春夏秋冬、風雨之日都要完成，但實際的情況卻是——第一天就失敗了，因為體能不足；或是跑了 10 天，腿受不了而放棄。

正確的計劃應是——第一週每天跑 3 公里；第二週每天跑 4 公里；第三週每天跑 5 公里，讓自己體會到「在進步」的感覺，減少畏難情緒，身體也能承受。就算有一天沒能完成既定計劃，但只要我們去跑了就值得肯定。因為在習慣養成之初，塑造身份的轉變，比把注意力集中在想要達到的目標上更加重要。

塑造身份是詹姆斯·克利爾（James Clear）在《原子習慣》（*Atomic Habits*）中提出概念，他說：「真正行為上的改變是身份的改變。你可能會出於某種動機而培養一種習慣，但讓你長期保持這種習慣的唯一原因是它已經與你的身份融為一體。」換句話說，當我們開始把自己想成為的那個人時，我們會更有動力採取行動，而養成新的習慣。

以戒煙為例，當有人把一根煙遞來時，不要說：「謝謝，我正在戒煙。」而是告訴對方：「謝謝，我不抽煙。」這就是塑造



06

為甚麼體能好的人，精力總是很旺盛？

體能是精力的根基， 直接影響工作能力

三年前，我認識了健身達人 Z 姐姐，或許稱她為精力達人更恰當。

Z 姐姐身高 165 厘米，體重常年保持兩位數。已經 50 歲的她，身形看起來依舊如少女，擁有健康之美。纖美的身材自然令人艷羨，真正令人驚歎的是，她在完成日常工作之餘，保持每天跑步 10 公里和晨讀的習慣，即使出差也堅持執行，她每個週末會製作健康美食，與朋友分享健康飲食和運動內容。

我心裏一直納悶，Z 姐姐怎會有如此充沛的精力？她的身體能吃得消嗎？這並非我個人的疑問，朋友健身群的姐妹也曾提問，她們希望通過飲食和運動減脂，提高自身的形象，但現實卻無法兼顧，她們說晨跑 3-5 公里後，身體更疲憊，一整天無精打采。

運動給人精力充沛

同樣面對高強度的工作，同樣一天只有 24 小時，為甚麼 50 歲的 Z 姐姐可以應付得來，反而 20-30 歲的姐妹卻吃不消？關於這件事，Z 姐姐曾提出反問：「你想通過運動達到甚麼目的？」毫無疑問，大多數姐妹回答減脂和提高代謝，可 Z 姐姐卻說：「我從來沒有想過要變得多瘦，我要的就是每天精力充沛地工作和生活。當我站在學生面前時，我要以飽滿的狀態給他們講課，並完

成課題研究。當突然出差時，也有足夠的精力支撐我，而不是稍加忙碌就生病。對我來說，擁有良好的體能和旺盛的生命力，比擁有傲人的馬甲線更重要。」

至此，我們才真正知曉，Z 姐姐的晨跑 10 公里，為的是讓自己獲得良好的體能，從而更好地應對生活的種種突發狀況。從某種程度上來說，Z 姐姐的這種解釋顛覆了一些人的認知，因不少人認為跑步是在消耗身體的能量，怎麼可能精力充沛呢？

其實，這裏存在一個對體能的認知誤區。很多人習慣性地把運動和體能混為一談，其實這是片面的。體能一詞，最早源於美國，其英文是 Physical Fitness。從廣義上來說，體能指的是人體適應外界環境的能力；在英文文獻中，體能指的是身體對某種事物的適應能力。我們都知道，外界的環境每時每刻都在變化，我們的身體如何根據這些變化進行調適？這就是體能，即身體的適應性。德國人對體能的解釋更為直接——工作能力。

精力管理金字塔

為甚麼體能好的人，精力會更加旺盛呢？

醫學研究發現，體能良好尤其是心肺能力突出的人，大腦的供血、供氧、供糖效果都更佳，因而提升大腦的工作效率，即使長時間工作也不容易疲憊。

有一個事實可說明：全世界出產世界五百強 CEO 最多的學校，不是哈佛，也不是耶魯，而是西點軍校。他們在西點軍校接受的戰略思維養成、紀律性、團隊意識、目標感及體能訓練，為後來應對繁重的工作奠定堅實的基礎。體能好是精力充沛的根基，直接影響我們投入工作與生活的精力。

至此，我們不難理解為甚麼 Z 姐姐堅持晨跑 10 公里。因為她在打造體能，有了這先決條件，她才精力充沛地學習和工作，



08

冥想，到底有甚麼用？

人在平靜的狀態下， 能量不會耗散

身在這個壓力重重的時代，我們無法徹底逃離紛繁複雜的事，但我們有選擇的權利，存留對自己有益的消息，過濾那些無用的消息。當我們了解到深呼吸對於身體和精神的益處，並逐漸將這種呼吸方式養成習慣後，還可以做一個深度的放鬆、休息訓練——冥想。

腦科學家曾進行一個實驗——受試者有兩組人，一組人經常做冥想，另一組人從來不做冥想。兩組人同時接上功能性磁共振設備，即時觀測大腦的活動變化。在受試者毫無防備的情況下，實驗人員突然用火燎了他們的腿部，所有人都因驚嚇發出了尖叫聲。

接下來，情況開始發生變化——不做冥想的受試者，其大腦中的「杏仁核」區域在之後很長時間依舊活動劇烈，經歷着強烈的情感波動，完全沉浸在對疼痛的惱怒和提防中，持續很久才消失。相反，經常做冥想練習的那組受試者，在發出尖叫聲之後，情緒很快恢復平靜。被火燎的那刻過去後，他們就把那瞬間徹底「放下」。

一呼一吸的冥想，釋放壓力

心理是腦的機能，腦是心理的器官。我們在進行理性判斷和自主選擇時，主要依靠大腦的前額葉皮質，這個區域十分關鍵。相關研究發現，長期進行冥想訓練的人，大腦前額葉皮質中的灰質會增加。換言之，通過冥想訓練有可能獲得更發達的前額葉皮質，讓人更好地控制自己的情緒和選擇。與此同時，在冥想一呼一吸之中，也可刺激副交感神經，幫助我們釋放壓力，調整狀態。

在碎片化資訊氾濫的時代，每天睜開眼，就會看到、聽到大量社會性新聞。這些繁雜的資訊有正向的，也有負向的，讓我們的思緒忍不住跟着一起纏繞；再加上消耗心力、體力的工作和煩擾不斷的人際關係，大腦真是不堪重負，就算熬到週末，睡一上午的懶覺，依然覺得疲乏，精力不足。

面對這樣的狀況，我們有必要把冥想列入每日清單之中，令我們回到當下，集中意識，提升注意力和創造力。不需要花費太多的時間，每天只要5分鐘，就可以幫助我們的體能、思維和情感平復下來。

那麼，冥想具體該怎麼做？這裏推薦兩個簡單好用的冥想法。

方法 1：盤腿靜坐冥想法

Step ①：找一處安靜的、不受干擾的地方，盤腿靜坐，雙手自然垂放在兩個膝蓋上。

Step ②：閉上眼睛，把全身的精力集中在呼吸上。

Step ③：用腹部呼吸，深深地吸氣，腹部內收。

Step ④：吸到最大，憋氣。



11

每天下班也累得不行，還要運動嗎？

緩解精神疲勞， 運動是不二之選

經歷了一天的工作，以及神經的緊繃狀態，總算熬到了下班時間。我們通常感覺腰痠、背痛、腦袋脹，不是「累」字能形容。這時，健身教練卻來電說要堅持鍛煉；可是上班就夠累了，哪兒還有精力健身啊！

這是一個現實的問題，也是困擾着許多職場人的難題——內心有一份做運動的意願，卻拖不動沉重的腳步，只能感歎「心有餘而力不足」。上班累是不可否認的事實，可是還要鄭重其事地提醒大家——上班再累也得運動，否則會更累！

運動舒解精神疲勞

為甚麼這樣說呢？所謂累，其實就是疲勞。這是一個很複雜的身體機制，由各種因素導致，目前學界將其分為兩類——體力疲勞和精神疲勞。

體力疲勞，是肌肉和軀體經過運動，出現了缺乏能量、代謝廢物聚集和一些內分泌變化的情況。運動健身產生的疲勞，大都屬於這一類。體力疲勞通過飲食和休息，基本可以恢復。

精神疲勞，是人體機體的工作強度不大，但因為神經系統緊張，或長時間從事單調、厭煩的工作而引起的主觀疲勞，例如長時間寫文案、畫設計圖等，都導致精神疲勞，就連長時間打遊戲也會引發精神疲勞。

一整天工作後，我們感覺累，實際上屬於精神疲勞。大量的研究和實驗證明，適當的體育運動不僅有助於身體健康，還能夠讓日常工作導致的精神疲勞得到緩解。在同樣的條件下，運動的方式比聽音樂等，緩解精神疲勞的效果更勝一籌。

那麼，選擇甚麼樣的運動比較合適呢？在沒有時間的條件下，如何堅持運動？我想，這應該是很多人關心的問題，更是很多職場人亟待解決的困境。

選擇適合自己的運動強度

我們都知道，心肺功能好的人患慢性疾病的概率，明顯低於心肺功能差的人。因此，不少人關註心肺功能的訓練，首先想到的運動就是跑步。實際上，如果平日沒有運動基礎，高強度的訓練並不是心肺鍛煉的絕佳選擇，而且突然性的高強度訓練，還可能引起心臟問題。想藉助運動提升身體的免疫力，需要在適合自己體力的強度下運動。

甚麼是合適的運動強度呢？這裏有一個舒適區的概念：首先保證運動安全，不會對身體造成傷害；其次是享受運動過程，從中感受快樂，並可持續下去。通常來說，在整個運動的過程中，95% 處於舒適區，另外 5% 在舒適區的基礎上稍微提高一點強度，就是合適的運動強度。

跑步不適用於體重基數大的人

跑步是最簡單易行的運動項目，但如果體重基數過大，本身肌肉不足，絕對不建議跑步。相比而言，健走或在跑步機上帶坡度走，更為安全有效。當體脂率不在肥胖區域後，可考慮慢跑，這也是讓心肺功能循序漸進地提高的過程。

走路也講究章法，要讓身體更多的肌肉群參與走路的動作，增加身體的整體消耗，所以大幅擺臂是必要的。另外，走路時要保持肚臍向前，這樣能夠穩定骨盆周圍肌肉，避免造成胯關節損



13

忍住不發脾氣，算是情緒控制？

管控情緒是以恰當的方式 釋放負面情緒

儘管我們說到，沉浸於負面情緒是一場自我消耗，但這並不意味着負面情緒一無是處，管控情緒就是要徹底消滅或壓抑負面情緒。這是片面的認知，因為每種情緒都有其存在的價值和意義——痛苦讓我們回歸現實；內疚讓我們重新審視自己的行為目的；焦慮可引起我們的注意，讓我們為將來做準備；恐懼可以動員全身心，讓我們保持高度的清醒應對險情……這些痛感，從某種意義上說也是一種動力。

管控負面情緒

情緒本身沒有好壞之分，只是人們對環境的某種反應。如果我們在內心深處認為情緒本身是壞的，是不可接近的，或是對它提前預設了立場，那我們必須要澄清這個錯誤觀念。事實上，情緒是一種中性的力量，每個人都會有傾向於不同情緒的反應，這很正常。當負面情緒開始影響正常工作和生活時，人為的選擇才是決定「好壞」的分水嶺。

換句話說，面對同樣糟糕的境遇，有人可以很好地對負面情緒進行管控，有人卻只會遊走在放任與壓抑之間。這也是「菲斯汀格法則」給我們的啟示：「生活 10% 由發生在你身上的事情組成，另外 90% 由你對所發生之事的反應決定。」

現代職場人一邊承受着職場的重壓，一邊承擔着生活的艱辛，職業瓶頸、人際關係、房貸、車貸、教育經費沉重地壓在心口。可是，有多少人會把這些感受用妥貼的方式表達出來？更多人選擇沉默，所以有人說：「現代人的崩潰是一種默不作聲的崩潰，看起來一切都很正常，會說笑、會打鬧、會社交，表面平靜，實際上心裏的糟心事已經積累到一定程度了。」

做個能調控情緒的人

直到某一刻，實在忍不下去了，以另一種極端的方式爆發。其實，無論是壓抑還是爆發，最終所受的人是自己。認真回顧一下：有多少次的隱忍壓抑，以口腔潰瘍、喉嚨疼痛的方式折磨我們？有多少次亂發脾氣，讓我們和親近的人相互嘶吼、形同陌路？有多少的焦慮和煩躁，讓我們甚麼都沒做，卻已精疲力竭？

負面情緒不會毀了我們，真正傷害我們的是未能及時調控情緒。面對繁雜的生活和隨時冒出來的煩惱，沒有人會無動於衷，生氣也好，鬱悶也罷，不要把它們埋在心裏獨自吞嚥，也不要用最糟糕的方式傷人傷己。所謂管控情緒，其本質與核心是以恰當的方式釋放負面情緒。

完全沒有壓力的生活，真是一件好事嗎？

壓力是一種自然而必要的痛苦

壓力與我們的生活息息相關，幾乎每個人都有「壓力很大」的體驗，那麼這個經常被我們掛在嘴邊、體驗在心間的壓力，究竟是甚麼？它是怎麼產生的？壓力有沒有其他的價值和意義？

其實，壓力一詞主要用於物理學，後來被加拿大學者漢斯·塞爾耶（Hans Selye）用於醫學領域。他告訴我們，身體對心理壓力的反應，與身體對傳染或傷害的反應，有眾多的相似之處。他在其著作《生活中的壓力》（*The Stress of Life*）中使用了「一般適應綜合症」的提法，指出無論是哪種威脅，身體會以「一般適應綜合症」的方式，調動身體的防禦來抵擋威脅。

一般適應綜合症三階段

對於指定個體而言，每個人都有或強或弱的一般適應綜合症，有不同的適應能力。通常來說，一般適應綜合症分為三個階段。

預警階段

第一階段屬於刺激階段，當我們感受到壓力刺激，也就是那些促使我們必須要做反應的事件時，身體受到了真正意義上的衝擊。此時，身體會努力適應破壞機體平衡的新狀況，這種痛苦的狀態會持續數分鐘至 24 小時。緊接我們的機體會恢復，並調動

體內的主動防禦機制。這種由體內自主神經反應與內分泌系統反應引起的短期緊急反應，被稱為交感神經反應。這種反應和控制生命活動的神經中樞下丘腦有直接關係，下丘腦通過交感神經系統刺激腎上腺髓質，促使腎上腺素和去甲腎上腺素的分泌，繼而提高動脈血壓，加快心率和呼吸頻率，增加血糖含量；同時分解糖原與脂肪來聚集能量，為肌肉提供充足的能量。

抵抗階段

這是一個反刺激階段，指的是壓力引起的長期存在的反應。在這階段，我們的機體進行自我調控，促使身體資源重新恢復平衡狀態。機體在預警階段已經耗損了大量的能量，這個階段就是要補充失去的能量。此時，下丘腦、腦垂體和腎上腺軸重新被調動，分泌促腎上腺皮質激素釋放激素，然後垂體前葉分泌促腎上腺皮質激素。血液中含有的促腎上腺皮質激素，可以調節腎上腺皮質分泌鹽皮質類固醇，以及糖皮質激素，它們會提高血糖含量。大量的糖皮質激素對免疫系統產生抑制作用，減少身體在面對組織損害時的反應。

簡單來說，在這個階段，我們的身體能量被充分調動，對壓力的抵抗處於高水準，但這種抵抗是以消耗能量為代價。如果遭遇新的壓力，身體的應對能力就會被削弱。倘若壓力持續，個體的能量最終會被耗盡，引致一般適應綜合症第三階段。

衰竭階段

如果壓力長時間存在，適應環境的需求持續，總會有某個時刻，我們的機體無法繼續供給所需的能量，也無法補充消耗的能量，免疫功能的減弱導致機體對新的外界刺激變得更加敏感，進而感到疲乏，從而引發生理和心理上的一系列不良後果，腫瘤和退行性病變也可能隨之而來。當機體一直被迫超運轉，達到生理極限時，就會衰竭。換而言之，機體的適應資本是有限的，每個應激反應都會消耗給個體的適應資本。

培養現實的樂觀主義精神

美國暢銷書作家芭芭拉·艾倫瑞克（Barbara Ehrenreich）在《失控的正向思考中》（*Bright-Sided: How Positive Thinking is Undermining America*）寫到了自己的一段親身經歷——她最初關注正向思考，是因為自己罹患了乳腺癌。在治療的過程中，她接觸了美國的粉紅絲帶文化。這種文化不允許患者表達悲觀、失望與怨恨的情緒，盲目地鼓勵患者樂觀，並宣稱樂觀可以提高免疫力，治療癌症。更有瘋狂者，將癌症視為一種禮物，因為癌症令他們樂觀起來，積極地面對人生。

其實，盲目的樂觀與正向思考之間，有着很大的差別。盲目的樂觀是不切實際的，是僵化的教條主義，它拒絕了人的自然情感表達，阻礙了人們認清真相、分析現實的路徑。盲目的樂觀給人戴上了一副眼鏡，掩蓋了生活的方方面面，讓人無法面對現實。

就拿罹患癌症來說，對任何人而言這都是一件令人悲傷的事，但是，不去談論它，假裝忘記它，壓抑住情緒、逃避現實，甚至將其視為「禮物」，就能改變事實嗎？這樣的做法對治療疾病、改善情緒有實際的效用嗎？不用多說，我們心裏都知曉答案。

真正的正向思考，是紮根於現實，我們要努力培養的也恰恰是這種現實的樂觀主義精神。例如一個人剛從嚴重的傷病中走出來，他必須面對現實，面對即將到來的未來。他要回歸到日常生活中，了解哪些事情可以做，哪些事情是禁止的，哪些事情是可以慢慢嘗試。說白了，就是既不消極看待，也不盲目樂觀，深刻地認清事實與真相，然後盡己所能地朝着好的方向努力。

那麼，我們如何培養現實的樂觀主義精神呢？

列出清單，創建現實的目標

面對現實的第一項任務，就是認識自我的局限性，知道哪些事情是自己能夠做的，哪些是無法所及，哪些是有可能通過努力獲得的。把這些事情列出一個清單，有助於我們提升樂觀主義的精神，因為清單能夠讓我們直觀地看到許多事情是可控的，即使那些有困難的問題也不意味着完全沒有實現的可能。有了這份清單，就有了現實的目標，知道哪些是該摒棄，哪些是值得花費精力去做。

跳出過去的失誤，立足於當下

人們經常會沉溺於過去的錯誤與失誤中，彷彿自己就是一個「失敗者」，甚麼時候想起來都會感到懊惱。這是一種嚴重損傷精力的反芻思維，也是悲觀消極的負向思維。現實的樂觀主義者怎樣做呢？當一些回憶在腦海中浮現出來，他會告訴自己，這已經是當時的你所能做的最好的選擇。那時候的你，你沒有足夠的資訊，抑或是內心不夠強大，那都不是你的錯，沒必要再為之自責。真正重要的是，從中汲取教訓，在將來做出更好的決定。

凡事要系統看待，了解事實與真相

很多人容易被負面消息干擾，殊不知傳播很廣的資訊未必是事實，有可能只是他人的觀點。每個人的認知都存在局限，因而愈是重大的事件，愈要系統地看待，判斷資訊，了解資訊的來源，認清事實與真相，再思考解決辦法，而不是把精力白白浪費在那些看起來糟糕卻並非事實的問題上。



39

為甚麼房間裏雜亂不堪，
會讓人心煩？

物品過多會消耗精神能量

美國心理學家羅伊·鮑邁斯特（Roy Baumeister）提出一個「自我損耗」的理論——儘管你甚麼都沒做，但是每次選擇、糾結、焦慮、分散精力，都是在損耗你的心理能量；每消耗一點心理能量，你的執行能力和意志力都會下降。看看下面這些情景，有沒有讓你瞥見一絲自己的生活寫照？

- 約朋友逛家居商場，逛了大半天下來，只買了兩個小物件，卻感覺無比疲憊。
- 辦公桌上堆積了大量的資料，每天正式工作前，都要花點時間整理，有時甚至為了找一份重要的合約翻了半天。
- 小時候家裏的生活條件不太好，長大後有了經濟能力，不斷地為自己添置物品，總覺得這是對自己的犒勞與善待。買的那一刻很滿足，但四處堆滿東西，偶爾一兩天沒收拾，家中就亂得連下腳的地方都沒有。

靜下心來仔細想想，我們會發現，生活中許多細碎的事物，對精力的耗損其實是巨大的。

精簡的生活

為甚麼逛街會讓人疲憊不堪？為甚麼物品多了會讓人心生煩亂？原因就是——擁有物品，就等於把能量耗費在物品上！逛街買東西要挑選，衣服多了要選擇，選擇就要做決策，做決策就要

消耗精力；物品多了需要整理，整理的時間和精力與物品的數量成正比。

為甚麼 Facebook 創始人馬克·朱克伯格（Mark Zuckerberg）衣櫥中除了數件同款式的淺灰色 T 恤和深灰色連帽衫，再無其他衣物？就是因為在需要的時候，隨便拿一件就行了，不用糾結。他說：「每天早上起來，都有超過十億人在等着我服務，我不想把時間浪費在那些無意義的事情上。在生活中，我總是盡量簡單些，少做選擇。」

我們的時間是有限的，一天只有 24 小時；我們的精力也是有限的，每日的黃金時段也不過幾個小時。然而，我們必須要去做的那些事情，如吃飯、睡覺、工作、收拾家務，卻是一樣都不能省略的。在此之餘，我們可能還有一些小小的個人願望，希望能在忙碌之餘，好好地讀一本書、看一場電影、做一些有益身心的運動……做這些事情的時間和精力，要從哪兒來呢？

我們沒有辦法拉長一天的時間，也沒有能力讓自己變成精力無限的「超人」，但我們可以選擇做這樣一件事——精簡不必要的物品，把時間和精力留給重要的人和事。假如每天早上只需要 5 分鐘時間，就能解決上班穿甚麼的問題，就可以把節省出的 15 分鐘做一套啞鈴訓練；假如家裏的物品減少一半，就可以把週末收拾它們的時間節省下來，認真地讀一本書。

物品的存在，應是為了提高生活的品質，這是「本」；因過多的物品，耗費掉了本可以用來創造和享受生活的資源，這是「末」。捨本逐末的選擇，得不償失。減少身邊的東西，騰出時間、空間和精力給更有益的人事物，我們會活得更從容，精神上也更豐富。