

環境部七月份電子報

微習慣革命— 輕鬆培養全新技能



昕儀是個努力又認真的行銷專員，工作表現一向不錯，但她常覺得自己卡在一種不上不下的狀態。她羨慕身邊同事能流利地講英文、熟練運用新軟體，甚至還有人下班後去學煮菜或彈鋼琴，生活充實又有趣。她也曾立下目標，比如每週健身三次、每天背20個英文單字，結果不是第二週就破功，就是因為太累而放棄。久而久之，她變得有點自我懷疑，甚至對「自我成長」這件事感到排斥。



有一天，她無意間在聽Podcast時聽到一個概念：「與其大幅度改變自己，不如每天只做一點點，但持續做。」這句話讓她覺得好像有人懂她。當天晚上，她決定試試看——每天早上刷牙前做3次深蹲。就3次，不多不少。簡單得讓人忍不住笑出來，但也正因如此，她竟然每天都堅持做到了。接著，她默默加到5次、10次，再慢慢開始在通勤時聽英文單字，從一個APP裡選3個字來聽。不知不覺，兩個月後她不但沒中斷過，還多了一點對自己的信心。

昕儀後來才知道，這就是所謂的「微習慣」。



其實我們的大腦非常擅長「省力運作」，這也是為什麼習慣對生活影響這麼大。當一個行為重複到一定次數，大腦就會自動幫我們省下「啟動行為的思考成本」，讓這個行為變成無需費力的日常操作。問題在於，如果沒有刻意設計，我們的習慣可能會默默變成滑手機、熬夜、或是無意識地拖延。但只要我們願意從很小的行動開始調整，就能慢慢地，讓好的習慣一點一滴長出來。

很多人以為習慣養成需要靠強大意志力，但其實靠的是設計環境與降低門檻。像是每天早上醒來時，把前一晚就放在床邊的書翻開看一頁，或是在開電腦的第一秒寫下今天要完成的第一件事。這些小行為看似沒什麼威力，但積少成多，就能轉變生活與工作的節奏，讓我們感覺「有在進步」、「有在掌握生活」。



在職場上，微習慣也能大大提升工作效率與滿意度。比方說，養成每天10分鐘寫日誌的習慣，可以幫助整理思緒、避免重複錯誤。每天午休時刻靜靜地深呼吸三分鐘，也能減少午後的煩躁與疲倦。而在生活中，一個每天5分鐘整理環境的小習慣，也可能讓心情更安穩清爽。別小看這些行動，它們不只是技巧，更是一種自我照顧的方式。



當然，不是每個人都能馬上知道要從哪裡開始，或者遇到卡關時該怎麼調整方向。如果你正在為了養成新習慣而感到困惑、卡住或懷疑自己，就可以尋求協助。你不需要一個人摸索，員工協助方案提供專業資源與傾聽管道，不論是想釐清目標、找到適合自己的方法，還是處理與自律、拖延、情緒相關的困擾，都有機會透過這個服務獲得支持。



習慣的改變，不需要轟轟烈烈，也不是為了變成另一個人。它是關於：我可不可以對自己好一點、可不可以讓生活輕一點、可不可以用自己的方式，活得更自在一點？如果你也想開始一場屬於自己的微習慣革命，不妨就從今天，從一個簡單到「你絕對做得到」的小動作開始。接著，再一步一步，慢慢走向你想要的樣子。



員工協助方案



QR
CODE



02-2986-7890、0800-098-985



world.wide.union3@gmail.com

@宇聯管理顧問有限公司