

公務人員專書閱讀心得寫作送審作品資料表

編 號	1-4
機關銜稱：臺中榮民總醫院	
作品資料	閱讀書目：為什麼我們這樣生活、那樣工作？ 作品題目：為什麼我們這樣生活、那樣工作？ 作品字數：7,187
作者資料	姓名：何松祐 職稱：資訊副工程師 職等：契約人員 性別：男 年齡：32 地址：台中市西屯區台灣大道四段 1650 號 電話：04-23592525
符合下列「公務人員專書閱讀推廣活動計畫」第參點規定之何項實施對象（請勾選）： ☐ 一、各機關(構)學校組織編制中依法任用、派用之有給專任人員。 ☐ 二、各機關(構)學校除教師外依法聘任、聘用、僱用人員。 ☒ 三、各機關(構)學校依上級機關所訂或自訂規定進用之人員。	

為什麼我們這樣生活、那樣工作？」

讀書心得

壹、前言：習慣的力量

「習慣真是一種頑強而巨大的力量，它可以主宰人生。」英國哲學家弗培根。

還記得去年初夏的蜜月旅行，與太太兩人整理行李後飛往峇厘島，晚上入住一間新落成的飯店，一進房間我環顧四週，看見一張潔白的床鋪，牆壁上純樸又單調的白色油漆，掛著一台全新的 LED 電視機，這房間看起來又新又乾淨，往床頭上方一望印著一段文字，這段深黑色的文字烙印在潔白的牆壁中，文字寫著：

「Keep your thoughts positive because your thoughts become your words. Keep your words positive because your words become your behaviors. Keep your behaviors positive because your behaviors become your habits. Keep your habits positive because your habits become your values. Keep your values positive because your values become your destiny.」

我站在這邊瞧了好久，一時之間還猜不透這段英文的意思，這句話一定很重要才會被印在房間的白牆上，似乎是在提醒著過往旅人、似乎是透露出某些訊息，我心中帶著千百個疑問，緩緩拿起相機，往牆上拍了幾張，打算回台灣時再來上網查翻譯。

歡樂的時間總是過得特別快，甜蜜的蜜月旅行結束，一回到台

灣，就迫不及待與親友們分享著旅遊的一切、分享著照片中發生的趣事，就在整理照片的時候看到這張尚未翻譯的照片，上網查詢翻譯：

「保持積極正向的想法，因為你的想法將會轉化成文字；
保持積極正向的文字，因為你的文字將會轉化成行為；
保持積極正向的行為，因為你的行為將會轉化成習慣；
保持積極正向的習慣，因為你的習慣將會轉化成價值；
保持積極正向的價值，因為你的價值將會轉化成命運。」

印度國父 甘地

查完翻譯，我正在思考著這一段話的意思，驚覺這可是一句道破成功人生的習慣法則，而這句名言就印在峇厘島房間的牆壁上，不斷地提醒著過往的旅人，命運是掌握在自己手上，只要你保持著積極正向的想法透過文字、透過行為，更重要的是透過習慣進而產生價值，最終因為這些習慣而轉化命運。

旅行總是有許多意想不到的收穫，就連一堵牆上的文字，也可以這麼有深度，這句名言前幾天還印在遠方的牆壁上，現在已經深刻的印在我心裡，直到現在我依然不斷地思考著這段甘地名言，並嘗試著試著做看看，期望自己也能成功轉化命運。

但，轉化命運真的如這段話所說的這麼簡單，一步一步跟著做就能轉化命運邁向成功？我開始思考這段話的關鍵，應該是在「行為將轉化成習慣、習慣將轉化成價值」這一句，行為如何轉化成習

慣，而習慣又如何轉化成價值？本專書是一本以探討習慣為主題的書，對於習慣的成因、過程、結果到改變習慣的種種因素皆有詳細說明，更厲害的是將習慣用醫學的角度、心理學的角度、行銷學、社會學的角度去探討，並舉例對於「習慣」所發生的真實案例，跟著這本專書讓我重新認識了習慣，也藉由習慣重新認識了自己。

貳、專書重點

一、習慣迴路

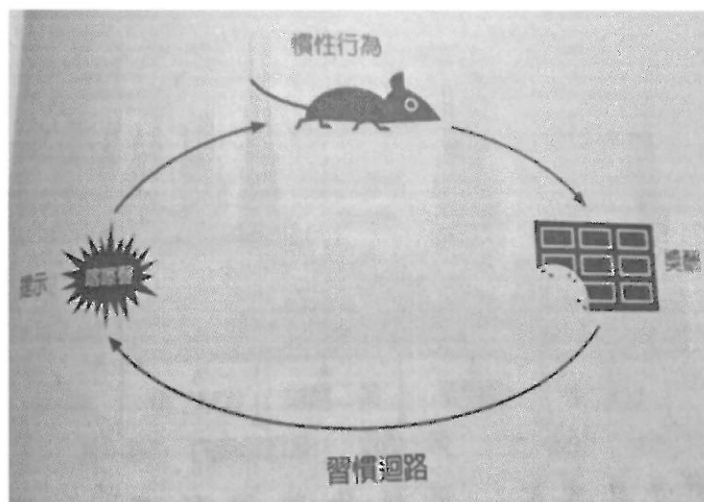
今早醒來，你做的第一件事是什麼？匆忙進浴室沖澡、檢查電子郵件、還是在廚房隨手抓了個麵包填肚子？你刷牙是在用毛巾拭乾身體之前或之後？綁鞋帶時，先綁左腳還是右腳？出門前和孩子說了什麼？會走哪一條路開車上班？到了辦公室，先處理電子郵件、和同事閒話家常、還是直接打理正事？中午吃沙拉還是漢堡？下班回到家，你會換上運動鞋出去跑步嗎？還是喝著酒，邊看電視邊吃晚餐？

「我們這輩子所作所為均已定型一切不過是習慣之總和。」威廉·詹姆斯 (William James) 於一八九二年寫道。我們每天下的決定看似深思熟慮，其實不然，而是因為習慣。雖然每個單一習慣的重要性微乎其微，諸如上館子會點什麼菜、多久運動一次、組織思緒的方式、工作程序等等，但是時日一久，這些習慣對我們的健康、工作效率、財務狀況、人生幸福都有極大的影響。二〇〇六年杜克大學一位研究員發表了一篇論文，發現人們每天的活動中，欲百分之四十是習慣使然，而非來自決定。

在腦部深處、接近腦幹的位置，亦即腦與脊柱相交處，仍保有較古老、原始的結構。這部分控制人體自主行為，諸如呼吸、吞嚥，或事有人突然重樹叢跳出來，我們會有的驚嚇反應。靠近頭顱的正中央，有一個高爾夫球大小的組織，在魚類、爬蟲類、捕魯賴動物的腦裡也能找到類似的組織。長久以來，科學家懷疑由細胞構成的橢圓形基底核可能是導致帕金森氏症等病症的罪魁禍首。但僅僅是懷疑，尚無法清楚瞭解源由。¹

一九九〇年代初期，麻省理工學院研究員開始覺得奇怪與不解，想知道基底核是不是影響習慣的關鍵。他們發現，基底核受傷的動物，能力突然出現問題，諸如學不來怎麼走出迷宮，或是記不住打開食物容易的方式。²

「習慣一旦培養成功之後，便不著借助記憶，很容易地很自然地就能發生作用了。」 英國 洛克



¹ 參考專書第 11-13 頁

² 參考專書第 29 頁

習慣迴路存在於人腦是一個重大發現因為它點出一個淺顯易懂的事實：習慣成形後，人腦便停止全心全意參與決策過程，要嘛開始打混摸魚，要嘛將注意力轉移到其他任務。

少了習慣迴路，生活中大大小小的瑣事變都需要思考，我們的腦袋說不定會忙到當機。因受傷、疾病而基底核受損的人，通常心智活動會癱瘓，連基本的生活小事都做不好，諸如開門、要吃什麼等等。他們喪失分辨輕重的能力，導致巨細不分。舉例而言，一項研究顯示，基底核受損的病患無法辨別他人臉部的表情，不知對方表情勢恐懼或嫌惡，因為它們不確定到底該句交在對方臉部的哪個位置。少了健康的基底核，我們無法存取數百種每天賴以維生的習慣。今早，你會停下來決定先綁左腳還是右腳的鞋帶？你會遲遲無法決定要先刷牙再洗澡，還是先洗澡再刷牙嗎？

當然不會，因為這些都以成習慣，因此不費吹灰之力。只要基底核健康正常，提示訊號維持不變，所作所為多半不經思考。³

二、大腦的渴求

還記得習慣迴路：提示=>慣性行為=>獎勵

劍橋大學神經科學教授沃夫藍·舒茲（Wolfram Schultz）使

³ 參考專書第 35-36 頁

用彌猴研究習慣迴路與渴望的關係，發現有養成習慣的彌猴在提示之後大腦就會發出得到獎勵的渴望訊息，這種渴望的訊息會讓彌猴上癮，接著一定會去完成習慣動作並取得真正的獎勵，而尚未養成習慣的彌猴，卻因為沒有得到獎勵的渴望訊息，而隨時終止習慣迴路，因為渴望得到獎勵而上癮，這就像賭徒不斷完吃角子老虎、輸光全部家當也不願離席是一樣的道理。

於是習慣迴路加進了渴望元素：提示（產生渴望獎勵）＝
＞慣性行為＝＞獎勵

習慣會啟動神經的渴望反應，大部分的時候，這種渴望都是以緩慢速度漸漸成形，所以我們不會注意它的存在，或它對我們的影響，但是只要讓提示和獎勵有所交集或產生聯想，腦子就會潛意識形成渴望，啟動習慣迴路轉個不停。

我們的大腦並沒有內建程式，讓我們一看到甜甜圈就自動想吃甜食。不過，一旦大腦知道那個盒子裡裝著可口的甜食或其他碳水化合物，就會開始期待甜食帶來的快感。腦袋會催著我們靠近甜甜圈，若我們沒把甜甜圈吃進肚裡，心理會非常失望、沮喪。

新習慣就是這樣養成：結合提示、慣性行為、獎勵，然後創造渴望，打開習慣迴路的開關。以抽煙為例：當抽煙者看到提示，如一包萬寶龍，大腦就會開始渴望尼古丁的刺激，光是

想到香菸，就足以讓大腦迫不及待想吸入一口尼古丁。若香菸遲遲沒有出現，渴望會越來越強烈，直到抽煙者不加思索地抽出一根煙。⁴

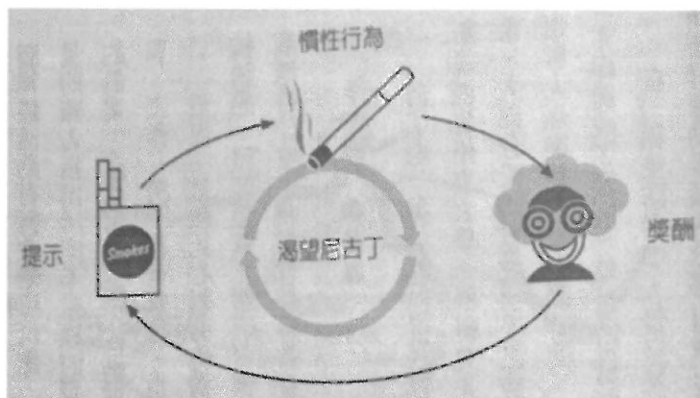


圖2 煙癮者的習慣迴路（資料來源：專書第 67 頁）

三、扭轉習慣

「惡德始於習慣開始之時，習慣是銹，它足以使靈魂的鋼鐵蝕殆盡。」法國 羅曼·羅蘭

如果你想戒煙，請捫心自問：因為喜歡尼古丁而抽煙？可望獲得生理上的刺激？讓每日生活有重心？還是為了社交？如果是為了生理刺激而抽煙，研究報告指出，下午補充一些咖啡因有助於戒煙，近四十位成功戒煙的人士發現，揪出刺激煙癮的提示訊號和獎勵，並找到提供類似獎勵的新行為模式，諸如服用尼古清、快速做幾下伏地挺身、花幾分鐘伸展並放鬆身體，都能提高戒菸的成功率。

⁴ 參考專書第 64-66 頁

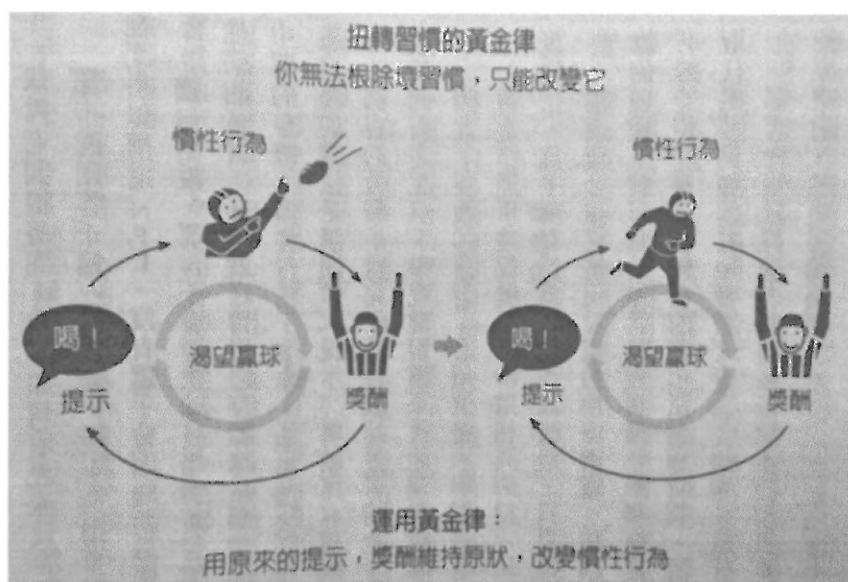


圖3 扭轉習慣的黃金律-改變慣性行為（資料來源：專書第 82 頁）

找出提示與獎勵，就可以改變慣性行為模式，至少，多數人是如此，不過有一些習慣還需靠另外一個要素才能成形：信任。

人之所以會改變，其實是因為融入群體，和大家打成一片，若要永久改變習慣，就得相信改變不是遙不可及，戒酒無名會的作法成效卓著，仰賴的是團體的力量，靠著群眾說服個體學習相信，只要大家彼此幫忙，一樣可發揮宏效。在團體中，人較容易相信。

若你想戒菸，得養成或找到新的行為模式與習慣，滿足抽煙的渴望，加入互助團體，成員可能是一全成功的戒菸人士，或是一群能說服你遠離尼古丁的人，只要感到意志不堅，就去求助某個團體。⁵

⁵ 參考專書第 97-100 頁

四、成功的習慣-別急著吃棉花糖

一九六〇年代有個著名的實驗，史丹佛的科學家測試一群四歲孩童的意志力。孩子們被帶進一個房間，實驗人員給他們看棉花糖和其他很多的點心，然後告訴他們，他們現在就可以吃一個棉花糖，或是如果他們能夠等各幾分鐘，等一下可以吃兩個，接著研究人員離開房間。有些孩子受不了誘惑，大人一離開房間就馬上吃掉棉花糖。百分之三十左右的孩子則可以忍住自己的衝動，十五分鐘後研究人員回來的時候，得到雙倍點心。

幾年後，他們追蹤多位參與此次實驗的孩子，研究人員發現，相較於其他所有人，四歲時能夠延遲滿足自己最長時間的孩子，他們的學業成績最好，他們比較受歡迎，也比較少吸毒。這似乎說明了，如果你在學靈前就知道如何避免棉花糖的誘惑，長大後也會知道怎麼讓自己準時進教室與寫完功課，而且也會知道如何交朋友與抗拒同儕壓力，能夠忽視棉花糖的孩子似乎擁有自我規範的技巧，讓自己的一生擁有優勢。⁶

⁶ 參考專書第 152-153 頁

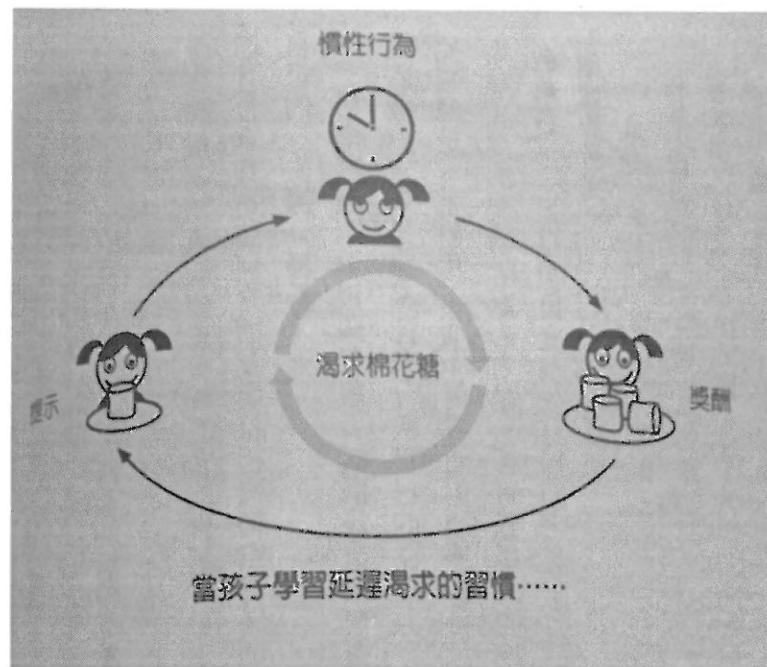


圖 4 別急著吃棉花糖-小時候的習慣迴路（資料來源：專書第 154 頁）

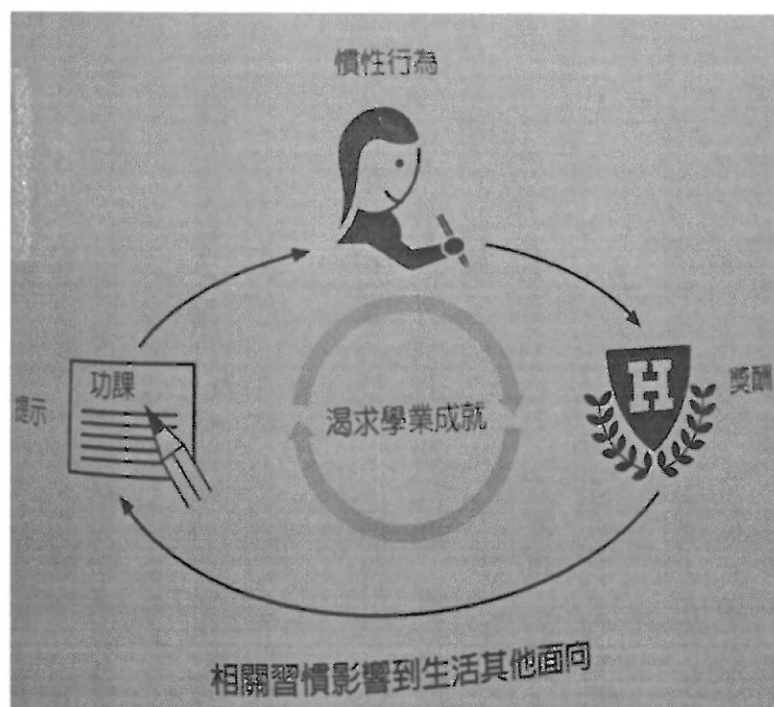


圖 5 別急著吃棉花糖-長大後的習慣迴路（資料來源：專書第 154 頁）

五、預測與操縱習慣

<嘿，你好！>是由全球廣受歡迎的樂團「流浪者」所演唱

的一首節奏輕快的曲子⁷，融合了放克、搖滾、嘻哈，以及一點大樂團的搖擺樂，電台從來沒有放過這種音樂。巴透斯告訴我：「我第一次聽那首歌的時候，兩隻手起雞皮疙瘩。那首歌聽起來就是會一炮而紅，就像每年猶太成人禮和學校舞會都會放的那種歌。」在愛麗斯塔的辦公室，主管在走廊上齊聲合唱〈嘿，你好！〉的歌詞「像搖拍立得照片一樣晃動」。主管一致同意，這首歌一定會爆紅。

但結果這首萬眾矚目、電腦演算預測會是年度最紅的歌曲慘遭滑鐵盧。電台主管急著找出讓〈嘿，你好！〉變成暢銷歌的方法。

問題不在於〈嘿，你好！〉是一首糟糕的歌，問題在於〈嘿，你好！〉不耳熟。電台聽眾不想要每次電台介紹新歌的時候，都做出有意識的決定。他們的頭腦想要跟隨習慣。我們的腦不知所以渴求熟悉的音樂，是因為熟悉度可以讓我們專心聆聽，不會被所有出現的聲音拉走。麻省理工學院的科學家發現，行為習慣可以讓我們免於疲於奔命，讓我們不用每天都無法斷定我們應該專注在孩子的聲音、教練的哨子聲，還是熱腦街道上傳來的噪音。聆聽習慣讓我們能夠不自決地區分重要以及可以忽視的噪音。

⁷ 〈嘿，你好！〉YouTube 影音

<https://www.youtube.com/watch?v=PWgvGjAhvIw&list=RDPWgvGjAhvIw>

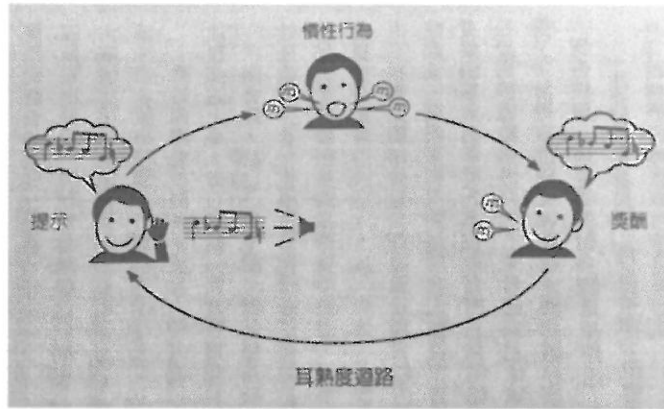


圖 6 耳熟度迴路（資料來源：專書第 225 頁）

所以 DJ 要如何說服聽眾不要轉掉〈嘿，你好！〉這樣的歌，直到這些歌變得熟悉？答案是新舊混搭，讓不熟悉的東西感覺熟悉。

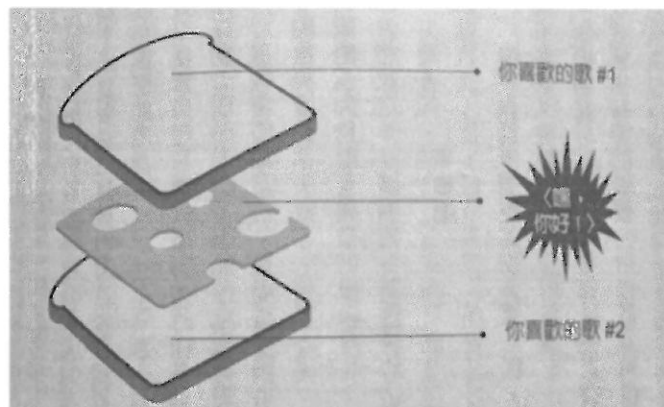


圖 7 新舊混搭法（資料來源：專書第 228 頁）

〈嘿，你好！〉必須成為既有聆聽習慣的一部份，才能變成暢銷歌。要變成習慣的一部份，一開始必須小小偽裝一下，要夾在兩首大家公認很紅的歌中間，很紅的歌還必須是「黏性特別」的歌。

隨著聽眾反覆一直聽到〈嘿，你好！〉，這首歌就變得耳熟。這首歌一旦流行起來，WIOQ 電台開始一天撥送達十五次之

多。人們的〈嘿，你好！〉收聽習慣已經轉為期待，甚至是渴求。這首歌後來贏得葛萊美獎，賣出五百五十多萬張唱片，還替電台帶來幾百萬美元的進帳。⁸

六、社會習慣-神經學

二〇一〇年，認知神經學家瑞札·哈畢比（Reza Habib）讓二十二個人躺在一台核磁共振造影機裡，然後讓他們看一台吃角子老虎機的轉動畫面。半數受試者是「病理性賭博者」，他們瞞騙家人自己賭博的事，為了賭博不去上班，或是支票在賭場跳票。另一半受試者會在社交場合賭博，但沒有任何有問題的行為。

哈比畢告訴我：「我們特別感興趣的部分是觀察與『習慣』及『成癮』相關的腦系統。我們發現以神經學的角度來說，病理性賭博者在贏的時候會比別人興奮。如果圖案通通一樣，雖然他們沒有真正贏到任何錢，他們腦部與情緒及獎勵相關的區域，會比非病理性賭博者活躍許多。」

「然而真正值得注意的是『差一點點』。病理性賭博者的『差一點點』看起來就像是『贏』，他們的腦部隊這兩者的反應幾乎是一樣的，但如果是非病理性賭博者，『差一點點』則與『輸』相似。沒有賭博問題的人比較能理解『差一點點』的意思是你是輸。」

⁸ 參考專書第 218-223 頁

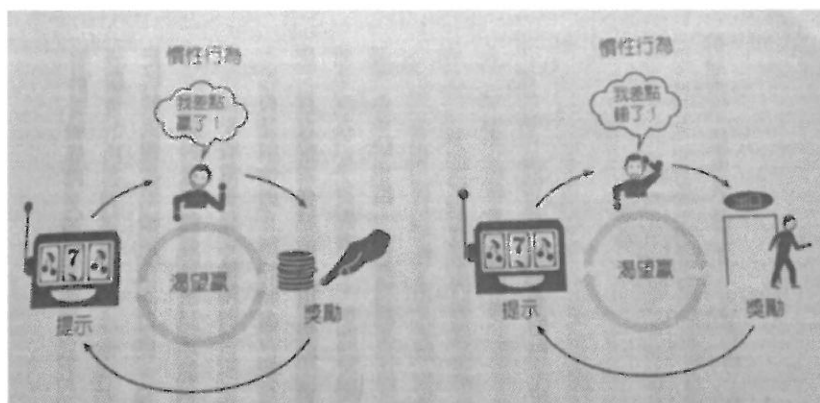


圖 7 賭博者的差一點點習慣迴路（資料來源：專書第 286 頁）

病理性賭博者，腦部會因為「差一點點」興奮起來，因為「差一點點」觸發了讓他們下另一次賭注的習慣。非病理性賭博者看到「差一點點」的時候，他們的理解則觸發不一樣的習慣，那個習慣會告訴他們：該停了，以免越輸越慘。

一名匿名州立彩券顧問告訴我：「讓彩券出現『差一點點』就像是往火裡倒燃油一樣。你想知道為什麼銷售會暴增嗎？每一張被刮過的彩券都設計的讓你覺得你差點就贏了。」⁹

參、專書評價

這是一本能完全解答「習慣」的百科全書，不！是專家雲集的維基百科。

專書的作者引用了各領域的頂尖專家學者研究，並結合真實案例一一破解「習慣」的奧秘，這些耗時長久的研究與再真實不過的生活案例，絕非憑空杜撰、絕非無中生有，每一段故事都能精彩地剖析出「習慣」所扮演的關鍵角色，每看一個段落，都能讓我反思

⁹ 參考專書第 285-287 頁

自己的習慣是不是真的如此，而令人震驚的是完全命中我與我親朋好友們的生活習慣，這真的是一本能讓人看了有如點頭搗蒜般的好書。

以前的我單純以為習慣是一種再自然不過的事，不需要特別瞭解它；以前的我單純以為習慣是一種根生蒂固無法改變的自然行為，沒辦法去改變它，因為常有人告訴我應該要改掉某種壞習慣，但卻沒人告訴我「要如何」改掉壞習慣。

讀完專書，我差點驚訝的說不出話，原來習慣是這樣來的，原來習慣真的是可以透過一些方法改變的，我開始翻開自己的壞習慣一一檢視，按照專書所說的找到「提示」、「慣性行為」、「獎勵」，並找個「替代的行為」換掉「慣性行為」，再加上團體的「信任」幫忙，也許真的可以改變惡習慣。

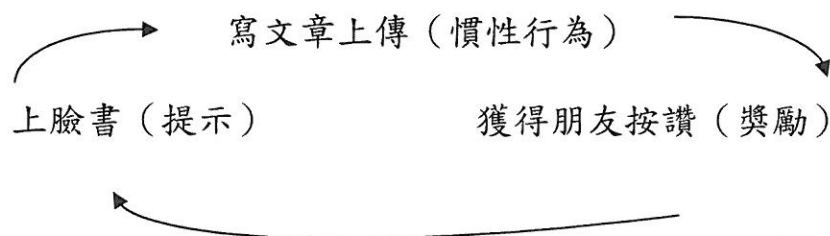
現在的我已經開始期待、也開始想像改掉壞習慣之後全新的自己。

肆、心得感想

前一陣子我突然喜歡在臉書上發表旅遊文章、習慣在臉書上發表塗鴉作畫，這個習慣的行為讓我持續好久，好奇是什麼動力讓我能持續下去、好奇是什麼因素讓這個行為變成我的習慣，讀完專書，瞭解了習慣的形成與習慣迴路的秘密，我試著把這些行為對應到「習慣迴路」也許就能找出答案。

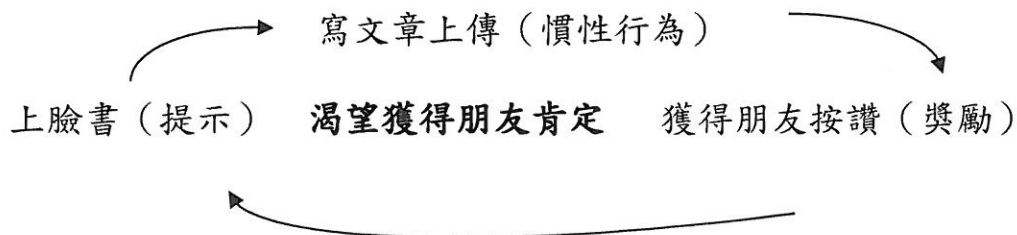
一場浪漫的旅遊結束後，開始用文字記錄下旅行所經過的點點滴滴，隨手寫了一段短篇遊記，寫完之後直接貼上臉書與朋友分享，等了幾分鐘後開始有幾個朋友來按讚，也有幾位朋友留言分享，這是第一篇遊記，於是我的習慣迴路產生了。

我的習慣迴路



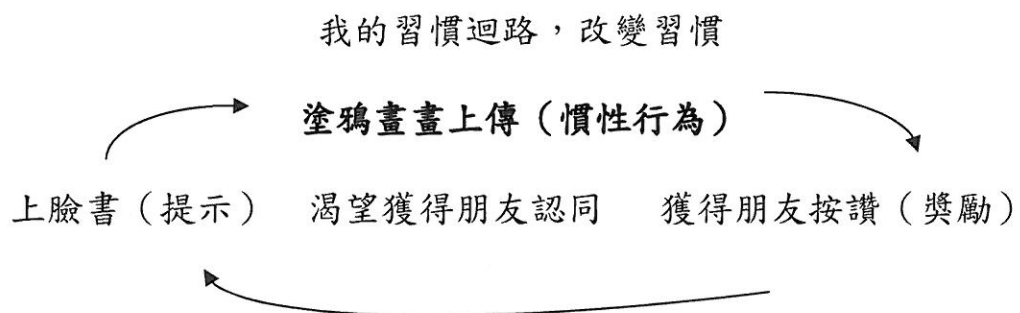
獲得朋友的按讚與留言，留言內容充滿著遊記文章的肯定與認同，心中產生一種莫名的興奮，這一種興奮是一種分享的喜悅、是一種朋友的互動，於是我繼續寫著遊記，繼續貼到臉書上，產生第二篇、第三篇和第四篇...越寫越起勁，已經變成一種寫作習慣，幾乎是每天都想寫一篇跟朋友分享，而且要寫完才會想睡覺，即便已經是半夜兩點，因為我似乎在渴望著某件事發生，於是我的習慣迴路發生了微妙的變化。

我的習慣迴路，渴望形成

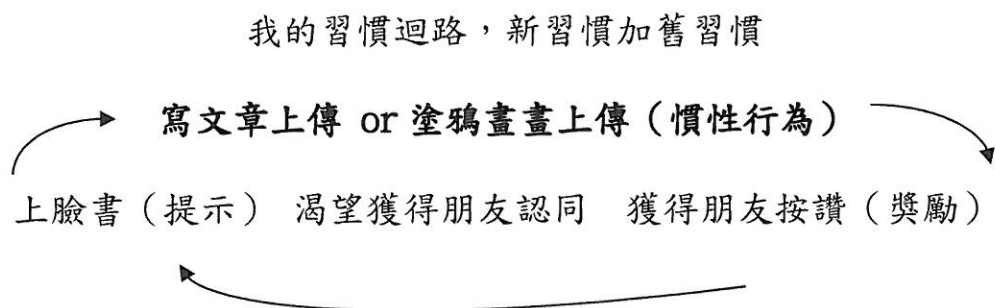


後來買了一台平版電腦可以直接在上面用感應筆塗鴉畫畫，直

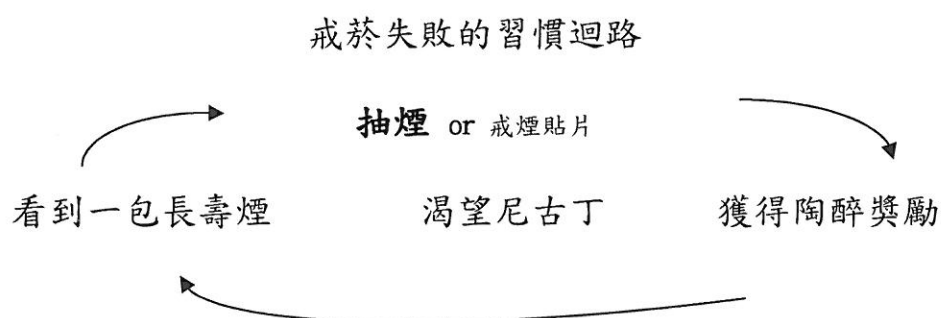
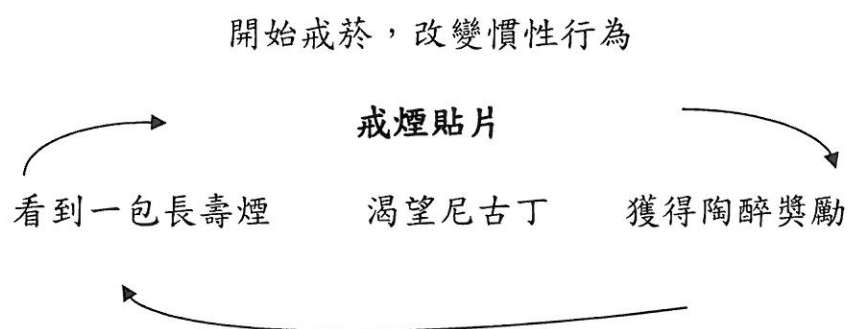
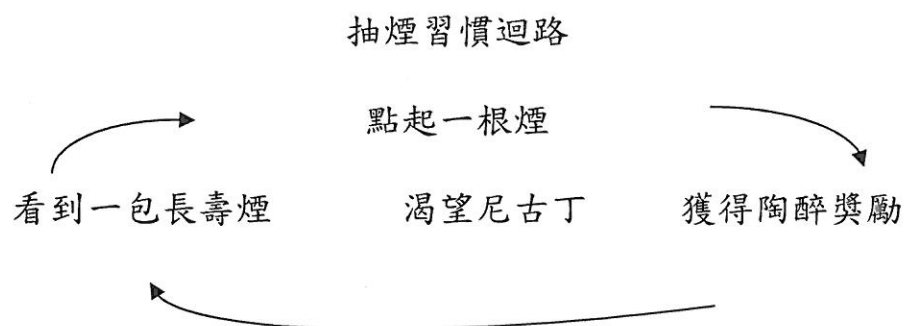
接轉成電子圖檔，將平常的生活小事與心情故事，隨手畫下塗鴉，並且一樣上傳到臉書跟朋友分享，這個行為卻在無意之中轉換了慣性行為。



雖然我改變了慣性行為，產生了新的塗鴉習慣，但原本舊的寫遊記習慣仍然存在，我可能當天同時寫遊記也同時畫塗鴉，因此我發現習慣迴路雖然可以更改與替代，但習慣的更改，舊有的習慣並不會從此消失，因為我的習慣迴路進化後如下：

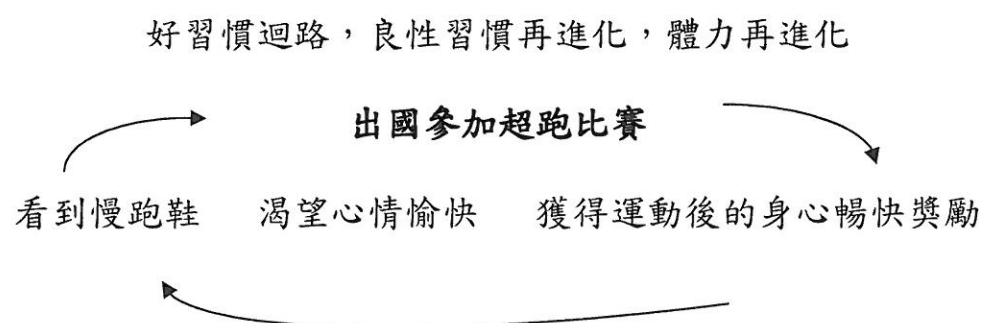
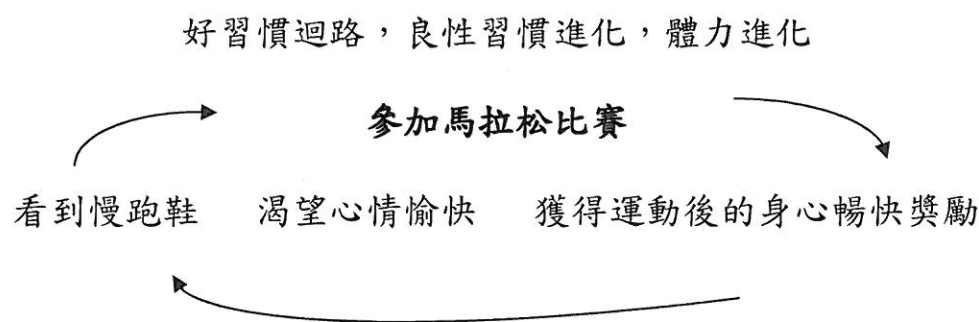
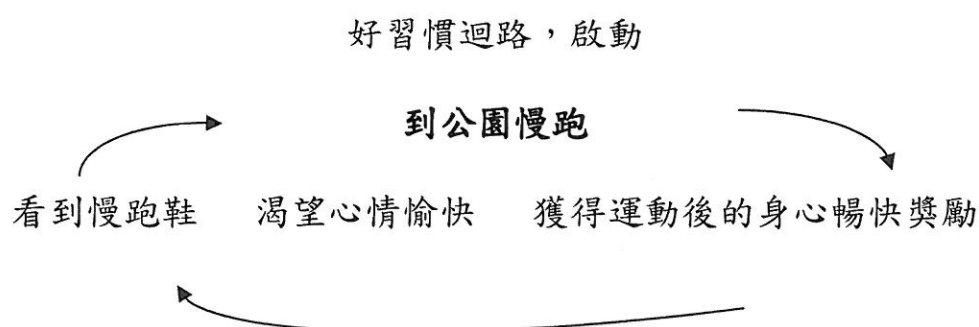


習慣強而有力，卻也脆弱易摧，新習慣與舊習慣可以獨立運作，也可以一起運作，這個迴路習慣也可以解釋戒煙失敗的原因，抽煙習慣迴路如下：



由上方習慣迴路可清楚瞭解，因為舊的抽煙習慣不會消失不見，它永遠都在，一但再度受到提示與渴望的誘惑，就很容易在選擇回舊的習慣重新開始抽煙，因此一但有了壞習慣，想要戒除的確相當困難，雖然習慣迴路可以重組改造，但要真正要戒除壞習慣，除了靠自己的意志力之外，仍然需要其他的幫助，如朋友、醫師、家人的支持，也就是本書所說的「團體信任」，這樣習慣迴路的改造才能真正有效、也才能堅持下去。

而對好習慣而言，如果能善用好習慣迴路，讓好習慣產生不間斷的良性循環，便能創造出無窮的正面能量，聚集這些正面能量，能讓好習慣再成長、再進化，就如甘地的名言所說：「保持積極正向的習慣，因為你的習慣將會轉化成價值；保持積極正向的價值，因為你的價值將會轉化成命運。」，以慢跑運動為例，好習慣迴路如下：



從上面的好習慣迴路來看，從簡單的公園慢跑，可以一直進化到參加國際賽事，是因為習慣跑步讓體力進化，好習慣可以慢慢累積正向能量，一但這個正向能量累積足夠，便會自動會啟發下一階段的習慣開始。

只要學會駕馭習慣的力量，將好習慣進化再進化，將壞習慣改造再改造，你的人生與事業也會跟著脫胎換骨、你的命運也即將轉化，試著改變習慣、試著創造好習慣，創造出的新習慣即將轉化成你的新人生！