

沒有做不到，只有想不到——從不運動到運動者

文 / 宋怡慧

我曾經是一個能搭車絕不走路的人。可能是不喜歡走路帶來的身體溼黏感，汗水淋漓不只不能讓我覺得紓壓，反而讓我有些煩躁。直到有天身體微恙就診，醫生告訴我：「你看起來很瘦削，但是你的體脂偏高，如果再不運動，不久後，可能內臟脂肪數值也會過高，最後可能會連帶影響身體健康。」醫生的話猶如晴天霹靂的警訊，我開始觀察我的 BMI 值（身體質量指數）、基礎代謝率（BMR），從客觀數字來推論自己的「健康」真相。

或許，運動的初衷不是為了愛美，而是想要擁有健康的身體。如果我失去健康，人生許多想做的事、要實踐的理想，可能都會變成泡影。

但是，我要怎麼和運動親近，和它成為朋友？

處於躊躇期，剛好遇到《原子習慣》上市，我對書中的「習慣四階段」模型——**提示、渴望、回應、獎賞**——四個步驟不只深感興趣，同時，也懷著好奇與探索的精神，想要從細微的改變看見習慣前後巨大的差異。誠如老子《道德經》所說：「慎終如始，則無敗事。」因此，我把目標放在健康，以運動當作改變的起點，透過系統化的方式來實踐。

順勢趁著運動習慣的建立，我也盤點了自己的人生清單，檢視自己最在意的是什麼。健康是最大的財富。有人說過，健康是一，你的想望是零，零可以是享受生活、創造成功等等。零越多，人生的可能性越多；但是，沒有了一，所有的一切都會歸零。沒有健康的身體，我們的想望可能都化為泡影了。

循序漸進，建立「運動者」身分

想要得到健康，可以使用《原子習慣》的習慣系統。透過建立微小的慣常行為，互相堆疊激發效益，而效益又會彼此相乘，最終遠遠超過你的預期。就像《原子習慣》書中說的，造就成功的，是日常習慣，而不是千載難逢的轉變。

以我而言，運動就像是改變身分。當我進行認同的具體化行為，如每天都走路（跑步）鍛鍊身體，這代表我認同自己是運動者；當我每天重複不斷的運動，就強化了我就是「運動者」的身分。透過習慣漸進式的演化，每天一點點的轉變，同時，在一個習慣與一個習慣之間，持續經歷自我的內外調整。

下表是從我認同運動者的身分開始，透過每日增加走路強度，最後達成每日萬步的經過。

結果	過程	身分認同
每日走路超過萬步	每天走路上下班	運動者

但是，初始不運動的我因無法立刻看到這個習慣改變的結果，發現要完成「每日萬步」真的很困難。因此，我運用《原子習慣》提到的策略，就是先設定目標，再依照五種難度的步驟來執行。

階段	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
強度	非常容易	容易	中等	困難	非常困難
做法	穿上舒服的鞋走路	每天走路上班	每天走一萬步	每天走 + 跑一萬步	每週至少夜跑兩次，每次至少三公里
花費時間	一週	一個月	三個月	半年	一年

目標設定之後，我讓這件事變得簡單，不急著一定要按表操課，但我決心讓運動這個行為，每天都要出現在生活之中。運動的時間盡量網羅喜歡的事，不讓自己聚焦在運動，反而著重在喜歡的事情上，如聽音樂。我為大腦按下「重新整理」鍵，讓運動和聽音樂變成一個自動化的行為。例如出門前，我會先喝杯咖啡，進行短暫的冥想，至少，心情保持清空狀態，刺激我走路的時候能夠有愉悅的心情，讓走路上班變成一件快樂的事。

同時，認識大腦運作模式。大腦喜歡游移在專注和發散之間，走路上班和聽音樂，剛好能讓自己覺得放鬆，順便有種開機上班的儀式感，適切的切換家裡和工作場域不同的模式，讓大腦知道：當走路這個動作結束，就要進入上班模式。上班需要專注，可能情緒要比較緊繃，透過走路上班，連結到專注上班的提示，當大腦進入自動化之後，居家與工作模式的切換就不容易錯置或打結。

當然，要每天走路上班，認同自己是運動者，並且相信自己可以改變，都得回到習慣四階段模型——提示、渴望、回應、獎賞——的練習。我的做法如下表格。

當我運用習慣計分卡的概念，下載計步器 APP，彷彿提醒我要注意計步器的數字。我從數字的提示，覺察自己的運動習慣。看到每天累積的步數，我開始相信自己是可以用輕鬆運動的人了。

還有，我很喜歡邊做事邊聽音樂，沉浸在音樂的氛圍裡，反而會讓我更加專注。因此，我利用誘惑捆綁策略，出門就打開手機下載的音樂，戴上耳機，邊走路邊聽音樂，音樂播完，我應該也就走到學校了。

獎賞	回應	渴望	提示
達標的有形或無形獎勵	最小努力原則	利用誘惑捆綁策略	運用習慣計分卡的概念

偶爾，在偷懶之心興起時，我會邀請住在附近的同事一起走路上、下班。對一個從不運動的人來說，我必須先讓動起來這件事變簡單。所以剛開始，我會先搭幾站公車，讓走路上班變得簡單，縮短走路距離，減少心裡的排斥感；接著慢慢讓搭乘站數變少，最後，

終於可以不再搭公車。而當我對走路上班不感到吃力的時候，再加入夜跑的習慣，讓運動變得和呼吸一樣自然，跑步這個行為開始變得不會太困難。

最後，我會記錄每日的運動量，看著數字不斷攀升，彷彿也是在鼓舞自己的達標行為。同時，我發現自己的腿部出現肌肉，有了漂亮的線條，這種身體曲線的改變，彷彿是對健康身體的實質獎勵。初始，我也會用迴紋針作為獎賞機制，每累積一個迴紋針，就投入五十元硬幣，日積月累之後，就能買一件喜歡的東西，犒賞自己。

找到可以一起設定目標的同溫層

當運動變成日常，走路和跑步產生和閱讀一樣重要的價值——閱讀是陶冶內在心靈，運動是送給自己健康身體的禮物。後來，也因為閱讀和運動，我找到能一起設定共同目標的同溫層。即使在疫情期間，實體讀書會被迫停止，我們轉為線上讀書會，依舊維持讀書共學的習慣，透過社交平台維持一個閱讀的人際連結，保有善良正直、單純友愛的信念。閱讀習慣讓我們能適時透過書中的新知，相互問暖與回饋，讓善意流轉於疫情時代。同時，因為無法到戶外運動，我們利用做家事勞動筋骨，以走路作為防疫，同時也節能減碳。這些行為的改變都是因為身分的認同，即使遇到疫情無法見面，彼此的關係反而更加親密，建立目標身分的同溫層。

此外，運動習慣也帶動了作息正常化，能夠好好睡覺的正向回饋。白日的運動量足夠，身體容易放鬆，晚上就能得到較佳的睡眠品質；而睡眠充足，間接的也提升工作的效能，且有助於人際互動、情緒穩定。

最近還發生一件有趣的事：我和同事約好要到附近的土地公廟祈福，以前我一定會搶著要搭便車，因此，當不了解現況的同事熱情邀約我共乘時，沒想到我竟然說：「謝謝你，但我喜歡走路，不只能累積今天的步數，也能保持身體健康，還可以節能減碳喔！」說完這句話，同事驚愕的表情卻也讓我恍然大悟：原來，我已經從建立運動習慣、達成什麼目標，進步到運動者的身分認同了。

果真，每天進步百分之一，一年後你會進步三十七倍。你得到的可能不是複利效應的表面成果，而是對人生價值的確定與自我實現。

本文出自宋怡慧《怡慧老師的原子習慣實踐之旅》 二〇二三，方智出版社

志恆老師的幸福練習室

《原子習慣》一書近幾年常高居國內中文暢銷書榜首，顯見這本書持續深受讀者歡迎，原因有二：第一，內容易懂、實用、有道理；第二，真的有效果。

本篇文章的作者宋怡慧老師就是受惠者。她不只用「原子習慣」建立起運動習慣，還在生活中其他地方實踐。我相信你也想像她一樣，開始建立新的好習慣，除了運動，還有閱讀、儲蓄、社交、收拾、早睡早起、戒拖延、學習新技能……等。

然而，知道是一回事，做到又是另一回事，從知道到做到，實在很遙遠！

「原子習慣」不只教你累積微小的進步，其中一個關鍵，就是建立新的身份認同。也就是說，如果你想存錢，你可以想像自己就是一個「省錢達人」，名片上印著「省錢達人」這個頭銜。

新的身份認同會促使你去做出符合這個身份的行為，否則人就會陷入「認知失調」，而感到焦慮、警扭；而當你越節省，就越會認同「省錢達人」這個身份。

每個微小行為的累積都需要刻意而為，但我們常被生活中的瑣事纏身，而「忘記」去執行那些新行為。

小叮嚀



閱讀完晨讀文章後記得將心得感想書寫在閱讀護照上喔！

歡迎同學一起集點換獎品😊

閱讀護照點數這裡查詢～

學校首頁→行政單位→圖書館→晨光閱讀→閱讀護照認證系統