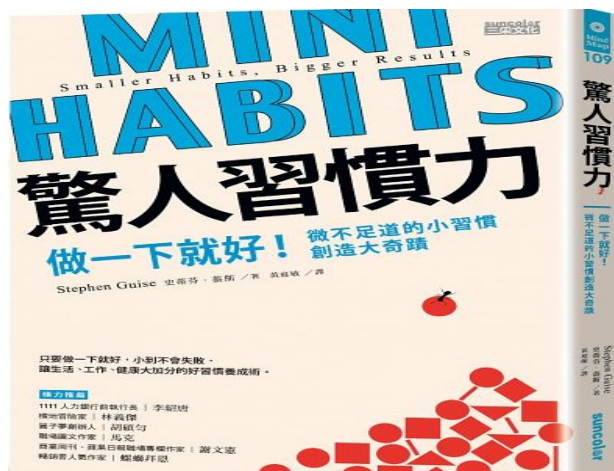


驚人習慣力—做一下就好！微不足道的小習慣創造大奇蹟

林君憶* 魏嘉慧**



壹、前言

延續聯合國教科文組織提出的終身學習架構，聯合國經濟合作發展組織發布關鍵素養（key competencies）以回應全球化與未來挑戰，促使個人幸福、社會富足健康（OECD, 2005）。我國將實施的十二年國民基本教育也以核心素養（core competencies）作為改革架構，以追求適性揚才並提升公民素養等目標（教育部，2015）。其中自主行動（act autonomously）為核心素養的三大面向之一，與溝通表達、社會參與面向並列。

同時，自主學習（self-regulated learning）是近30年在教育心理及相關領域受重視的研究主題。學者以Bandura的社會認知理論為基礎，提出自主學習理論，研究證實自主學習與學習成就的正相關性，典型的自主學習模型可以分為四階段（Pintrich, 2000；Schunk, 2001；Zimmerman, 1990）：

- 1、階段一：自訂目標（goal setting）與計畫（strategic planning）。
- 2、階段二：自我監控（monitoring）歷程中後設認知覺察（awareness）面向。
- 3、階段三：自我控制（controlling）與自我調節（regulation）歷程。
- 4、階段四：自我評估（evaluation），對學習事件反思（reflections）與回應（reactions）。

根據以上整理自主學習的特徵：自主學習是個別的、由學習者主動完成任務或解決情境難題的歷程，並且強調學習者的後設認知能力來規劃、預測、控制、調節、評估自己的學習歷程。

近年臺灣也開始重視自主學習，教師較熟悉的實踐有「翻轉教室」與「學思達」。不過，學者指出此類模式多由教師訂立目標，由學生課前與課中「自學」，但是由於教師主導角色明顯，學習者「自主」未能開展，特別是後設認知能力欠缺培養（高寶玉、徐慧璇，2018）。另一方面，也有其他自主學習模式，因學者與專家教師投入得以在個別學校或課室進行研究與實踐，例如強調自主學習的開放教育國中小、實驗學校等課程發展（洪詠善、盧秋珍，2017），或有師生參與方案教學、工作站學習法等（林吟霞，2018）；然而，此類自主課程或自主學習模式，若立即拓展至一般學校由教師採用難度過高，歸因於尚待行政體系與學校文化支持、親師生缺乏相關概念與成功經驗、及教師認知與工作負荷過重等。

筆者經過幾番搜尋與篩選書籍，選擇導讀本書的理由有三：（1）本書以腦神經科學、心理學研究為基礎，解釋個體面臨「自主」的挑戰與困境；並解釋迷你習慣（mini habits）可以克服的原因、相關研究與案例佐證。（2）本書作者史蒂芬蓋斯（Stephen Guise）致力於蒐集分析理論研究資料，為美國推動自我成長的暢銷作家，其深入淺出且幽默風趣的寫作風格，適合推薦給教育工作者作為帶領孩子進入自主學習的工作書。其他由大學教授所著之相近書籍，像是《為什麼我們這樣生活，那樣工作》、《刻意練習》等深入剖析學理，推薦進階閱讀。（3）本書最值得推薦的特點是作者將理論轉化為人人可行的實際策略，適合親、師、生或一起進行，由生活出發自己設定目標、有策略計畫實行，透過自我監控覺察大腦運作方式，啟動自我控制與調節，透過練習提升自主行動面向的核心素養來發展身心素質與自我精進。

筆者就自主學習觀點分析此書的主要限制：本書主題聚焦於培養好習慣的策略，好習慣的建立與自主學習實踐有相當重疊之處，但未必能對應自主學習的所有面向。根據後設分析2000-2011年間發表73篇的自主學習策略研究（de Boer, Donker-Bergstra, Kostons, Korpershoek, & van der Werf, 2012），自主學習平均實行時間為13.14週，與形成好習慣的所處理的情境相近，皆需個體長時間投入，皆基於自我信念、自我效能等基礎，且皆需運用自我控制與調整的原則與策略。然而，本書未能對應自主學習強調的學習認知層面，例如缺乏學生自主追求知識與技能的策略，或教師設計自主學習單元課程；相反的，本書聚焦在自主學習所需要的行為層面、情感層面的自我控制與改變，例如支持持續地增進閱讀寫作能力、維持家的整潔美感等，在歷程中評估可能面臨的內外困境（包含失去誘因、外在壓力與意志力耗損），提供具體可行策略以監控、調整、記錄、自我酬賞，再透過成功經驗與概念原則內化，有望遷移到更複雜的認知學習活動。

貳、內容導讀

本書分為七章，前三章討論習慣的建立與大腦、意志力、動機的關聯。接下來兩章提出迷你習慣的策略發展、為何能夠成功的原因與實例。最後兩章提出實際能夠操作的步驟與反思調整的方法。

一、想「自主行動」而不是「被自動」首要了解大腦運作

第一章點出習慣是影響人最重要的因素，根據研究，人類日常約有45%的行為來自習慣，也就是經常重複的自動化（act autonomously）行為，長久累積這樣重複動作可以產生很大的益處，也可能造成很大的傷害。習慣是無法立即養成或戒除，必須克服人類天生的局限，甚至外在壓力使改變更困難，若無法以有效策略計畫應對局限，人們很快精疲力竭、半途而廢。

第二章指出人類的「潛意識大腦」即基底神經節區域，專司認同與重複既有模式，除非得到其他指令，將採用自動模式以節省心力耗費；另一方面「有意識大腦」即前額葉區域掌管理性思考、決策制定，並可以壓制基底神經節，因此建立習慣必須運用前額葉部位思考有益的目標習慣，且教會大腦其他部分。然而前額葉功能強大卻很容易

疲憊，一旦疲憊或承受壓力，基底神經元就會接手進入重複模式。如何克服前額葉天生的局限？如何能使大腦這兩個部位喜歡的一致？

形成習慣之前，人使用動機、意志力讓自己做事，第三章分析意志力比動機可靠的理由。習慣須經由持續重複行為建立大腦的反應路徑，若人倚賴動機（被激勵的感覺）才能行動，當身體疲憊、興奮感變淡、有其他更有趣的事時，人不再行動，習慣建立計畫夭折。激勵策略與習慣行為所展現的情緒恰好相反，研究發現受試者表現出習慣的行為時比較不帶感情，不會激起強烈情緒，感到較少阻力、能夠自動自發。相對於動機，運用意志力（自我控制）來行動，或以意志力搭配動機使動機變得可靠，是更有效的方法。研究指出意志力像肌肉可以透過訓練改善，因其穩定性也可以有計畫地安排訓練。然而，研究發現幾項因素會造成意志力的自我耗損—所需要的努力、認知難度、不愉快的經驗、主觀的疲勞與血糖濃度。

二、使用「迷你習慣」自我控制與調整，克服人腦局限

第四章解釋「迷你習慣」有策略的運用並鍛鍊意志力，同時幾乎不造成上述意志力的自我耗損。迷你習慣是強迫自己每天進行一個微不足道的策略行動，例如做一下伏地挺身，小到不會失敗也不會因為特殊節日跳過，這樣做大腦不會抗拒，經常使自己樂意做得更多，進而養成習慣。即使如此，作者進一步解析可能產生抗拒的情況，例如抗拒開始，以及調整的方法，例如採行小步驟克服。作者在第五章指出迷你習慣是製造「自我效能」的系統，即使自我效能原本是零，「怎麼可能不相信自己沒有做一下伏地挺身的能力？」因為達成一下了甚至多做了幾下、持續成功，感到自己有能力做到、擴展自己的舒適圈。

三、迷你習慣的實踐八步驟

作者在第六章列出迷你習慣的操作方法：

（一）寫下好習慣清單，然後迷你化—先訂定一週計畫，經評估再決定長期計畫。如果感到阻力，發揮創意將行動變小，使大腦不感到威脅。

（二）每個小習慣都問為什麼—找出值得努力的目標與核心價值。

（三）設定習慣暗示—利用時間或活動作為暗示來提醒自己，但需自主、自由、彈性，以增加正向感受與信心。

（四）建立獎勵計畫，讓自己更有成就感—待規律習慣建立，讓自己在做事情時心情愉快，達成目標本身即成為對大腦的獎勵。

（五）運用工具記錄你的執行力—學習者找出自己合適的自我監督方式，例如大張月曆或者手機APP。

（六）從小處著手，並且看見進度。

（七）把小習慣排進行事曆。

（八）保持耐心—行為成為習慣的徵兆有：不會有阻力、認同、不假思索、不擔心、不會感到興奮。

作者在最後一章提示反應與反思的要點，包含不欺騙自己、對任何進展感到開心、獎勵自己、如果感到抗拒則

再調整、提醒自己這是小事一樁可以做到。若大腦其他部分還沒有溝通協調好，前額葉想貿然進行大幅改變必將耗盡精力，因此迷你習慣消耗極小的意志力，同時悄悄地建立重複的行動路徑，使得大腦負責決策與進行重複行動的部分產生連結，使自主的決策與行動可以產生持續的改變！

參、結語

迷你習慣的特徵是，小到簡單得不得了，不耗損意志力使人腦不抗拒。因為容易做到，使自我效能循環成長（社會認知學習理論中自我效能為終極的自我動機，因相信自己的能力可以達成成功而更願意選擇該行為），提升自我控制感與心理健康。

在實務工作上，筆者認為親、師、生都可以運用本書的概念，首先思考「個人化」目標，自己想要培養的好習慣，也是終身學習的實踐。再將這個目標「迷你化」，這個過程可以激發想像力、創造力、幽默感，也可以學習設立可測量可達成的目標。可以設計輕鬆追蹤的方式「自我監控」，在聯絡簿貼一張達成打勾的月曆，親子、師生在家裡或教室的場域，跟孩子一起進行各自的自主訓練。站在原點的高度，「慶祝」累積的小成功，發自內心感到開心，請留意過度強調外在酬賞、或比較性的讚美，可能會干擾自主學習（林吟霞，2018），應同時透過反思調整策略。藉由成功的經驗擴展舒適圈而非強迫踏出，使人更樂於嘗試，有助於遷移到未來多元的自主學習活動。

實際上，迷你習慣的概念在教育場域也已被運用，例如每日學生記錄跑操場的圈數、每日使用聯絡簿寫小日記，對學生健康與寫作能力培養頗有助益。教育工作者可以進一步提供學生自主空間，所瞄準培養的素養或理解內涵相同的原則下，鼓勵學生「客變」追求這個目標的方法，鼓勵使用迷你習慣進行自主能力培養，感興趣的讀者可以參見《學習個人化》一書的導讀（林君憶，2017）。舉例來說，運用迷你習慣發展溝通表達能力的素養，孩子可以「客變」為連載小說、分析每日與人進行的一段對話、草擬影片拍攝圖板、寫一段程式語言等。因為培養能夠迎向未來VUCA的（易變的、不確定的、複雜的、模糊的）世界所需要的人才，相較於提供一致訓練以達成既定標準，我們更需要幫助學習者了解自己，探索、發展、超越自我，肯定自我的價值，往適性揚才、終身學習的目標前進。

導讀書籍

黃庭敏（譯）（2015）。S. Guise著。驚人習慣力—做一下就好！微不足道的小習慣創造大奇蹟（Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results）。臺北市：三采。

參考文獻

林吟霞（2018）。運用德國「工作站學習法」促進學生自主學習的教學策略。課

程與教學，21（2），1-32。

林君憶（2017）。書評：學習個人化－當代教室的演化。教科書研究，10（2），211-222。

洪詠善、盧秋珍（2017）。國中理解與實踐自主學習之案例研究。教育研究月刊，287，28-44。

高寶玉、徐慧璇 (2018)。自主學習課堂實踐之張力：香港個案研究。《課程與教學》，21(2)，33-58。

教育部 (2015)。十二年國民基本教育領域課程綱要—核心素養發展手冊。取自

<https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/23/refile/8006/51358/9df0910c-56e0-433a-8f80-05a50efeca72.pdf>

de Boer, H., Donker-Bergstra, A. S., Kostons, D. D. N. M., Korpershoek, H., & van der Werf, M. P. (2012). *Effective strategies for self-regulated learning: A meta-analysis*. Groningen, The Netherlands: GION/RUG. 取自

https://www.nro.nl/wp-content/uploads/2014/05/PROO_Effective+strategies+for+self-regulated+learning.pdf

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2005). The definition and selection of key competencies: Executive summary.

Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502).

Schunk, D. H. (2001). Social cognitive theory and self-regulated learning. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (Vol. 2, pp. 125–152). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*, 25(1), 3-17.

* 林君憶，國立臺灣師範大學教育學系專案助理教授

** 魏嘉慧，淡江大學課程與教學研究所研究生

電子郵件：chunylinkeys@gmail.com；gchw72@gmail.com