

逃避不再可恥 「2分鐘法則」有用

最近，行為改變學專家 James Clear 開始利用一個簡單法則，協助自己對抗拖延並保持好習慣。最棒之處在於，這個法則非常單純、而且應用起來也非常容易。他稱這個小策略為「2分鐘法則」，目標就是讓你能更快開始做你該做的事。新年新希望，就從兩分鐘法則開始吧！



圖片來源：<http://shimizumari.com/fuwa2li/>

你會不斷拖延的那些事，做起來通常不是那麼困難，你只是會為了各種原因不想開始。「2分鐘法則」克服拖延和懶惰的方式，就是讓開始行動簡單無比，簡單到你不能說不。它可以分為兩個部分：

第1部分：如果只要不到2分鐘就能做完，現在就開始做

第一部分來自艾倫（David Allen）的暢銷書《搞定》（Getting Things Done）。許多我們一直不做的事，其實只要不到2分鐘就能做完，例如吃完飯後立刻洗碗、把髒衣服丟進洗衣機、丟垃圾、整理雜物、寄電子郵件等等。如果某件事只要不到2分鐘就能完成，就遵循法則，現在把它做完。

第2部分：開始養成新習慣之時，只花不到2分鐘去做

你的目標是否全都能在兩分鐘內完成？當然不行。不過，每個目標都能以2分鐘或更短的時間為始。

「2分鐘法則」適用各種大小目標，就是因為人生的慣性；一旦你開始做某件事，持續下去也會比較容易。James Clear 喜歡2分鐘法則，因為它相信，開始之後，各種好事都會隨之而來。想吃得更健康？吃一片水果（2分鐘法則），你也許發現，自己會想做一份健康的沙拉。想養成閱讀習慣？讀本新書的前3頁（2分鐘法則），等你發現的時候，你已經讀完前3章了。想一週跑步3次？每週一、三、五，穿上跑鞋然後走出門（2分鐘法則），不久之後你就會發現，持續增加的並不是肚子裡的爆米花，而是腳下的總里程數。

養成任何新習慣的重點就是開始，不只是第一次，而是每一次。重點不是表現，而是持續。從許多方面來說，開始比成功更重要，在初期之時尤其如此，因為你接下來會有很多時間提升表現。

2 分鐘法則重視的並非成果，而是行動的過程。對於相信系統比目標更重要的人來說，它真的非常有效；將焦點放在起而行，然後讓事情自然發生。

現在就嘗試看看 2 分鐘法則不一定適合你，但如果你不嘗試，它永遠都不會有用。

資料來源：摘錄自天下雜誌

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5080194>