

## 《為什麼我們這樣生活，那樣工作》（一）

我們常以為，改不了習慣，是因為自己不夠自律。明明下定決心戒煙、少吃垃圾食物、開始運動，卻總在幾天或幾週後，又回到原本的模式。查爾斯·杜希格在《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》指出，問題往往不只是意志力，而是習慣本身早已深深嵌入大腦的運作方式。

書中提到，麻省理工學院的研究人員曾觀察老鼠在 T 字迷宮中尋找朱古力。起初，老鼠必須不斷探索，因此大腦活動非常活躍。但當牠逐漸記住路線，知道只要直走再左轉就能找到食物後，大腦活動反而明顯下降。這代表，大腦已經把原本需要專注的動作，轉化成一套自動化程序。作者將這個過程稱為「組塊化」，也就是把一連串行為打包成習慣，藉此節省心力。

而幾乎所有習慣，都可以拆成三個步驟：提示、行為、獎賞。鬧鐘響起，是提示；你走進浴室刷牙，是行為；刷完後口中的清爽感，就是獎賞。當這樣的循環一再重複，大腦便學會用最省力的方式自動執行。研究甚至指出，我們每天大約有四成行為都來自習慣，而非經過深思熟慮的決定。

也正因如此，習慣既是幫手，也是陷阱。它讓生活有效率，卻也讓壞習慣難以拔除。因為一旦某個腦內迴路形成，即使停止一段時間，它也不會真正消失。只要熟悉的提示再次出現，壞習慣就可能被重新喚起。所以，若然想改變人生，不能只靠決心，更要看懂那些每天默默支配我們的習慣迴路。

書名：為什麼我們這樣生活，那樣工作？

作者：查爾斯·杜希格

出版社：大塊文化

## 《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》(二)

習慣之所以難改，不只是因為它重複太久，而是因為它會在大腦裡培養出一種「渴望」。你以為自己戒不掉的是那塊餅乾、那根香菸，或那杯珍珠奶茶，但查爾斯·杜希格在《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》一書中指出，真正讓習慣變得牢固的，往往不是行為本身，而是我們對獎賞的期待。

書中提到，神經科學家舒茲曾研究一隻名叫 **Julio** 的獼猴。牠坐在螢幕前，只要在特定圖形出現時拉下拉桿，就能得到最愛的黑莓果汁。起初，**Julio** 並不在意螢幕上的訊號，只有當果汁真的送到嘴邊時，大腦才出現明顯的愉悅反應。但隨著實驗反覆進行，**Julio** 漸漸學會了圖形、動作與獎賞之間的關聯。這時候，神奇的變化出現了：還沒喝到果汁，光是看到圖形，牠的大腦就已經開始興奮。也就是說，大腦不是在獎賞出現後才感到快樂，而是在獎賞來臨前，就先學會了期待。

這種期待，就是渴望。後來，研究人員故意讓果汁消失，或變得稀釋。**Julio** 很快就出現挫折與失落的反應。這也解釋了，為什麼人一旦想戒掉壞習慣，往往不只是少了一個動作，而是整個人都變得煩躁、空虛。真正讓人難受的，不只是失去獎賞，而是那份被中斷的期待。

不過，渴望並不只會幫助壞習慣維持，它也能鞏固好習慣。研究發現，能長期保持運動的人，通常都從中得到了某種自己會期待的回報，可能是運動後的輕鬆感、成就感，甚至只是完成後的一點小獎勵。換句話說，習慣是否能持續，關鍵不只在提示與獎賞，更在於你是否開始渴望那個結果。

書名：為什麼我們這樣生活，那樣工作？

作者：查爾斯·杜希格

出版社：大塊文化

### 《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》(三)

想改掉一個習慣，很多人第一個反應是「硬忍」。但查爾斯·杜希格在《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》指出，真正有效的方法，往往不是壓抑慾望，而是替它找一條新的出口。也就是說，改變習慣的關鍵，不在於消滅慾望，而在於保留原本的提示與獎賞，改寫中間那個「慣常動作」。

這就是書中所說的黃金法則：不要對抗慾望，而是替換行為。

以戒煙為例，當壓力來臨、慾望出現時，若只是告訴自己「不能抽」，往往很難撐久。但如果你已經看清楚，自己真正想要的可能不是尼古丁本身，而是短暫放鬆、轉移注意或喘一口氣，那麼就有機會用別的行動來滿足同樣的需求，例如做幾下伏地挺身、吃替代品，或讓自己安靜幾分鐘。這樣做，成功率會高得多。

書中也提到「匿名戒酒會」的做法。這個組織幫助了無數酒癮者維持清醒，方法並不只是要求成員停止喝酒，而是要他們先誠實面對：自己真正從酒精裡渴望的是什麼。很多時候，答案不是醉，而是陪伴、放鬆、被理解。因此，戒酒會提供新的例行行為，例如固定參加聚會、與支持者交談，用較不傷害自己的方式去回應同樣的需求。

不過，杜希格也提醒，光是替換行為，還不夠。研究發現，當重大壓力事件來臨時，舊習慣仍可能突然反撲。有人戒酒多年，卻在得知母親罹癌後立刻走進酒吧，之後再次沉淪。這說明，習慣的力量不只來自行為模式，也來自人在脆弱時對自己的信念。

書名：為什麼我們這樣生活，那樣工作？

作者：查爾斯·杜希格

出版社：大塊文化

## 《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》(四)

在《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》一書，作者提到，史丹佛大學曾做過一個著名實驗：研究人員讓四歲孩子單獨待在房間裡，桌上放著一顆棉花糖，並告訴他們，如果願意等十五分鐘不吃，就能得到兩顆。結果只有約三成孩子成功忍住。多年後，研究人員再追蹤這些孩子，發現當年較能等待的人，長大後在學業、人際與成癮風險等方面，整體表現都更好。

這個實驗讓人看見，意志力並不是只在某一件事上發揮作用，而是一種會外溢到其他生活領域的「關鍵習慣」。後來也有研究顯示，意志力較強的學生，平均成績更好，也更有機會進入理想學校。但意志力並不是恆定不變的。很多人都有這種經驗：有些日子去健身房毫不費力，有些日子卻連離開沙發都困難。原因在於，意志力其實像肌肉一樣，會疲勞。

如果你白天已經把心力耗在繁瑣工作上，回到家時往往很難再逼自己做困難的選擇。不過，這個比喻也帶來希望：既然像肌肉，就代表它能被訓練。透過持續實踐需要克制與堅持的行為，例如規律飲食或固定作息，我們其實也在鍛鍊意志力。

書中還提到，一間連鎖咖啡店曾發現，員工平常大多能保持有禮，但遇到顧客情緒失控時，意志力很快就被擊垮。後來公司設計了一套應對流程，讓員工事先演練壓力情境。當情況真的發生時，他們不必臨場硬撐，而能依照步驟行動。這說明，意志力不只靠忍耐，也仰賴預先準備。當人有選擇感與清楚方法時，意志力才更能穩定發揮。

書名：為什麼我們這樣生活，那樣工作？

作者：查爾斯·杜希格

出版社：大塊文化

## 《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》（五）

習慣的力量有時強大到令人害怕。查爾斯·杜希格在《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》裡，提到兩個極端案例。

2008年，布萊恩·湯瑪斯在睡夢中勒死了妻子。事後他立刻報警自首。法庭上的辯護指出，他當時正處於「夜驚」狀態，大腦高層功能幾乎關閉，只剩下最原始的防衛機制在運作。他誤以為自己正在勒緊入侵者，試圖保護妻子。換句話說，那是一種在無意識狀態下被觸發的自動反應。最終，他被判無罪。

差不多同一時期，安琪·巴赫曼因積欠賭場巨額債務被告上法庭。她早已因賭博失去房子與大筆遺產，仍在賭場不斷寄來優惠邀請時再次沉淪。她也辯稱，自己只是被習慣驅使，根本無法抗拒。但法院沒有接受這個說法，社會輿論也對她相當苛刻。

這兩個人都可以說：「不是我，是習慣害的。」但為什麼結果如此不同？作者杜希格給出的答案很直接：一旦我們意識到某個習慣正在傷害自己或他人，改變它就成了我們的責任。湯瑪斯並不知道自己在夜驚狀態下會傷人，但巴赫曼早已知道自己可以採取措施，例如加入限制名單，阻止賭場再向她發送促銷訊息。

《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》這本書真正想說的，不是習慣有多可怕，而是習慣雖然強大，卻不能成為我們逃避責任的藉口。理解習慣，是為了讓人明白改變並非不可能。而一旦知道了，我們就不能再假裝無能為力。習慣也許塑造了我們，但最終，選擇是否面對它、是否改寫它的人，仍然是自己。

書名：為什麼我們這樣生活，那樣工作？

作者：查爾斯·杜希格

出版社：大塊文化