

打造習慣的地基

作者/黃鈺琪

(彰化縣鹿鳴國中/指導老師 陳庭楷)

萬事起頭難，根據研究顯示：培養一個習慣需要 21 天，只要讓自己習慣了那個「習慣」，身心就不會感到排斥，時間一到，就會主動地去完成，甚至「享受」做那件事情時的喜悅，不達成目標還會渾身不對勁呢！但要培養一個習慣卻是難如登天，正當內心瞬時湧起一股想奮發向上、為自己的將來拼一把的動力時，身體卻總是很主動的撲向沙發的懷抱。因此，將「地基」穩扎穩打建設好，之後的一切就會扶搖直上了。

在今年暑假前，本土疫情大爆發，以至於我在二年級下學期又放了接近三分之一學期的疫情假。那時，我做了一個十分重要的決定——到學校上課，大部分的同學在家上線上課，在家隨心所欲的做自己想做的事、任意使用電子產品，不必全心全意的專注在課堂上，輕鬆極了；那為什麼我會放棄這個絕佳的偷懶時刻，而跑到學校去讀書呢？答案是：「因為我是一個自律且很安分的小孩嗎？」其實不然，真正的原因是——我被我的班導在停課前一天的話語說服了，他告訴我們這次的疫情假就是勝負的關鍵，鹿死誰手在這次就大概能知道了，在家上網課的人，除非十分自律，不然將近三分之一個學期都報銷了，而且要再維持現在的讀書狀況就如同大海撈針般困難，而且還必須花費大量的時間來補足自己和別人的差距。聽完老師苦口婆心的教誨後，內心裡那位沉睡許久，想為自己的未來努力一次的天使一直在不斷的告訴我：這次真的十分重要，不顧一切，勇往直前吧！於是我就放棄了原本抱持著明天就能在家放鬆的心態了，之後我每天也都有去學校上課、讀書，也從剛開始前幾天的不開心、「為什麼別人在家，而我卻要到學校」的心態，逐漸沉浸在「我今天又比別人更進步了」、「又和自己昨天的自己不一樣了」的成長喜悅之中。

或許大部分的人所理解的「地基」是需要花上好一段時間，但對我而言，不一定要投入大量的時間，而是那座聳立

在面前高大且令人心生畏懼的牆，重要的是投入的「心力」，在要建立起一個習慣時，將心力毫不保留的投入，就能成功地讓高牆倒下。當高牆倒下後，映入眼簾的就會是屬於自己一望無際、等待我們去創造開發的桃源仙境。