

習慣決定機會 品格決定命運

作者：洪蘭

團隊的時代，品德和習慣的重要性，絕不亞於學識和能力。才智天生，但改掉壞習慣、養成好習慣，不只影響觀感，更決定升遷。

我請在美商任人力資源部經理的朋友，來跟我的學生講求職策略和面試應注意的細節。她一上台，就在黑板上寫下「習慣」兩字，然後說：「品格決定命運，習慣決定機會，一些看似無傷大雅的習慣會影響你的升遷。」學生聽了都很驚訝，因為他們從小被灌輸學歷和能力很重要，從來沒有人強調習慣也重要。

她舉例說明：辦公室是個小型社會，你的工作習慣，包括說話的態度、坐的儀態、處事的涵養，都會影響別人對你的觀感，間接影響你的升遷。

又因為辦公室空間不大，所以衛生習慣特別重要。絕對不可當眾剔牙、摳鼻、梳頭（因為梳頭時，頭皮屑會飛起來不衛生，所以應該去廁所梳），這都是不禮貌的行為。有人喜歡在喝茶時，先在嘴裡咕嚕咕嚕漱一下，再吞下去，那也是很令人不舒服的。

她說，曾經有位很有能力的課長，老闆有意調升他。一次宴請重要外賓後，課長在電梯內，用牙線剔牙，外賓嚇得直往後躲，生怕被他剔出來的殘渣噴到。老闆眉頭一皺，他就升不成了。

所以，衣冠不整不是名仕派，是對別人的不尊重。說話不可口沫橫飛，更不可講得太興奮，用手指去戳別人。打呵欠要用手蓋住嘴巴，不可讓別人看到你的大牙。與人說話時，要保持一臂之距，不可貼著人說話，更不可咄咄逼人。

學生聽了都嚇一跳，反省起來，好像自己也有很多壞習慣。一個學生問：那麼該怎麼辦？

這是好問題，習慣是你建立的，你當然可以改，孟子說，「趙孟之所貴，趙孟能賤之。」不過，要花很多力氣，因為習慣是個不自覺的行為。「不自覺」就表示，已經不動用到大腦什麼資源，可能連意識的門檻都沒過，所以改掉壞習慣需毅力，要時時提醒自己不要再做。

我們的大腦像一個草原，本來沒有路，是經驗在闢路。走路會把草踩平，走的次數愈多，路愈大條，下自成蹊，最後形成習慣。

習慣有什麼好處呢？因為大腦只有三磅（約一・三六公斤）重，只佔體重的二%，卻用掉人身體二〇％的能源。大腦是全身最花能源的器官。因此，大腦會盡量把日常生活中的例行動作變成習慣，使我們不花什麼力氣就能過一天，好把節省下來的資源拿去處理跟生存有關的重要事項。

所以，要改變一個行為最有效的方式是，用新的習慣去取代舊的習慣。你必須在大腦中另闢一條新路，每天去走它，不讓草長出來，久一點後，新路成蹊；舊路許久不走，被草淹沒，最後就看不見痕跡了。

習慣看似個人小事，其實影響深遠，因為現在是團隊的時代。團隊中，只要有一個人跟別人合不來，生產力和創造力就會減弱。在二十一世紀，品德和習慣的重要性，絕對不亞於學識和能力。

上天很公平，你不能控制你的基因，卻可透過努力，養成使你成功的好習慣。

2014-08 天下雜誌出版