

## 【薪資駭客】上班忙到沒空運動？掌握運動微習慣、從最不費力的目標開始吧！

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

先前我們揭開了一個運動和加薪的科學秘密：規律運動，竟然是地表最強的加薪武器之一！我們看到了來自美國、瑞士、芬蘭和中國的科學研究，都證明運動能為你的薪水，帶來高達 10% 甚至更多的增長。錯過的朋友，強烈建議先回去補個課，連結我放在這邊。因為你必須先了解背後的科學原理，你的認知才會更有動力，執行我們今天的計畫。

好，我知道平常不運動你，其實熱血沸騰躍躍欲試，但同時也冒出很多問號：道理我都懂，可是我每天加班的好累，哪有時間運動啊？我就是討厭運動，有沒有什麼『懶人包』？我常常出差，生活不規律，怎麼堅持下去？別擔心，今天這篇文章，我們不談複雜理論，只先講最實用的「微習慣」觀念。我們要拆解如何設定一個縮小到「不可能失敗」的目標，讓你的身體在最不費力的情況下開始啟動。

### 運動微習慣，首先設定縮小到不可能失敗的目標...

很多人一想到運動，腦中就浮現「每天一小時、跑 5 公里、滿身大汗」的痛苦畫面，然後...就沒有然後了。

這邊先要介紹一本書叫「微習慣」：簡單到不可能失敗的自我管理法則，作者史蒂芬·蓋茲 多年想要養成運動的習慣，但是一直做不到，於是突然有一天腦洞大開，他對自己說：我就給自己訂一個絕對不會失敗的運動目標？「只做一個伏地挺身」，他就是從這麼簡單到有一點好笑的目標開始，他趴下身做了一下伏地挺身，結果你們猜後來呢？他想，既然身體姿勢都調整好了，那再多做幾下吧？結果那一天他竟然不知不覺運動了 20 幾分鐘。從那一天開始他每天的運動都超標完成(一個伏地挺身)，他的運動習慣整整維持了 10 年以上，運動已經成為他每天的**飲食**習慣。

這裡告訴我們的是，運動，不是要你立刻成為肌肉男、苗條女。我們只要從一個叫做「最小有效劑量」也就是小到不可思議。

這是什麼意思呢？就是說，心理完全沒有負擔，我們用最少的時間和精力，去獲得最大的健康和認知益處，這讓我們的大腦反應不再抗拒，給我們這些的沒有時間運動的上班族來說，簡直是福音！

我們只要自己將每日運動目標，設定到不可能失敗的最小劑量，從這裡養成習慣，慢慢地你會給自己正向回饋，接下來第二階段重頭戲開始了...既然你可以開始有每天的運動認知信心，接下來就自然而

(續)



## 【薪資駭客】上班忙到沒空運動？掌握運動微習慣、從最不費力的目標開始吧！

微知識·真健康 | 太格 AI 報你知

然會往世界衛生組織，對身體健康的運動指南，也就是每週累計 150 分鐘的有氧運動，就像快走、慢跑或者重量訓練，分攤下來，就是每天只要花個 20-30 分鐘，一週五天。是不是聽起來沒那麼可怕了。

此時你對運動已經變成生活日常，接下來就將目標調整到第三階段，就是肌力訓練（長肌肉）：這超重要！肌肉是我們身體的「代謝引擎」。每週至少一次，把我們身體的主要肌肉群，像大腿、臀部、腹肌、肩膀、手臂，都練到就對了。不一定要去健身房，在家看 YouTube 上的健身線上課程，一起做深蹲、伏地挺身、阻力訓練等等，也是很容易輕鬆的達標。

**記住這個黃金組合：有氧 + 肌力。** 有氧幫你提升心肺和精力，肌力幫你維持的身體基礎代謝和好體態。兩者結合，效果加倍！

而且，研究告訴我們，運動頻率比單次長時間運動更重要。你每週運動五次，每次 30 分鐘，效果遠勝於你週末一次運動兩小時。因為高頻率的運動，能持續刺激你的大腦和身體，讓「加薪」的複利效應不斷滾動！

掌握了「微習慣」與「最小有效劑量」的觀念後，你可能想問：那具體該怎麼做呢？之後我將針對三種最常見的職場人士：久坐族、出差族、以及壓力大的族群，直接給出量身打造的「懶人運動方案」。

### 參考資料（可點擊連結）

1. 運動對收入的影響：來自 NLSY 的證據（Social Science Research Network, SSRN）：  
[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1612384](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1612384)
2. 個人體育活動的長期勞動力市場和健康影響（National Center for Biotechnology Information, NCBI）：  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19570587/>
3. 規律的體育鍛鍊能提高個人收入嗎？（International Journal of Environmental Research and Public Health）：  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36079780/>
4. 體育鍛鍊對長期收入的影響（Journal of Health Economics）：  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24034960/>
5. 世界衛生組織關於身體活動和久坐行為的指導方針（World Health Organization, WHO）：  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
6. Nike Training Club 健身 APP（Nike）：  
<https://www.nike.com/tw/ntc-app>

2

