

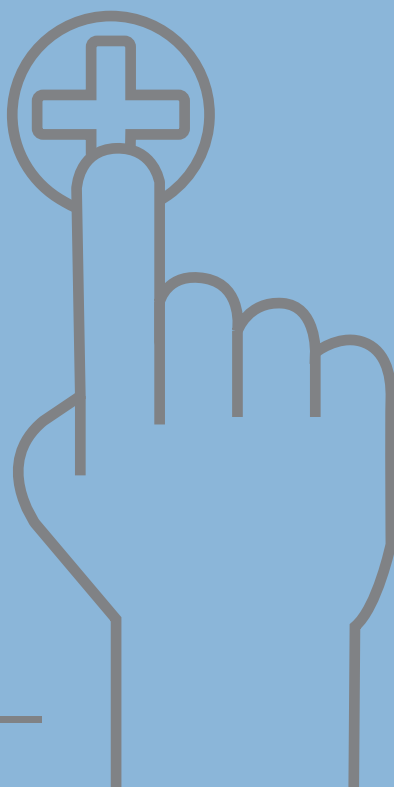
執業習慣的力量

驅動護理專業之效能

The Power of Practice Habits

Driving the Effectiveness in Nursing Profession

李選 著





-驅動護理專業之效能

The Power of Practice Habits- Driving the Effectiveness in Nursing Profession

目錄

作者簡介

作者序

第一篇 習慣形成與複利效應.....	1
第一章 習慣的理念分析	3
第二章 習慣領域論	27
第二篇 執業習慣與提升專業效能	43
第三章 臺灣護理職場現況	45
第四章 臨床護理人的執業習慣	66
第五章 高效能護理管理人的執業習慣	101
第六章 高效能護理服務的執業習慣	116
第三篇 習慣與韌性教育之推展	131
第七章 培養職場韌性習慣	133
第八章 培養有效的護理執業習慣	154
第九章 戒除無效的護理執業習慣	174
第四篇 結語.....	189
第十章 執業習慣與職場韌性驅動專業效能	189
附件	214

學歷

國防醫學院護理學士

美國德州大學奧斯汀本校護研所碩士暨哲學博士



現職

中山醫學大學護理學系教授

國防醫學院護理學系教授

中華民國精神衛生護理學會常務監事

考試院顧問

臺灣護理學會顧問

經歷

美和科技大學講座教授兼學術副校長（2020-2023）

臺灣護理管理學會第4屆理事長（2020-2023）

中華民國護理師護士公會全聯會顧問（2008-2020）

考試院第11、12屆考試委員（2008-2020）

國際護理協會（ICN）理事（2013-2017）

臺灣護理學會第27、28屆理事長（2003-2009）

中山醫學大學護理學院院長、所長、系主任

臺北醫學大學護理學系教授兼萬芳醫院護理部副主任

弘光科技大學護理系主任兼光田醫院護理部副主任

長庚大學護理學系主任兼長庚紀念醫院護理部副主任

陽明大學護理學系講師、副教授

美國德州奧斯汀州立醫院護理督導暨精神科專科護理師

美國佛州奧岱爾醫學中心護理部副主任

著作

賦能護理（電子書）、魅力銀髮族的力量、反霸凌-終結戕害和諧與效能的殺手、
韌性的力量、轉型的力量、感動的力量、護理長的十四把刷子、護理督導長的十
大魅力、護理領導人的十大秘笈、護理美學概論、關懷與溝通、護理心神州行、
情緒護理、護理研究與應用、新編精神科護理學、心理治療與諮商、實用精神科
護理學、期刊論文



元照出版提供

請勿公開散布

得獎

- 國防部績學獎章（1973）
- 衛生署護理人員傑出貢獻獎（1998）
- 國防醫學院傑出校友獎（2001）
- 軍事院校傑出校友獎（2021）
- 周美玉女士薪傳獎（2022）
- 全國榮民楷模獎（2022）
- ICN Christine Reimann Prize （2021）

 2021 年 ICN 大會開幕式頒發 Christine Reimann Prize	 獲獎證書
--	---



元照出版提供

作者序

請勿公開散布

點滴習慣，築起職場的韌性城牆

筆者自 18 歲進入國防醫學院護理學系，接受 4 年嚴謹的軍事與護理專業教育，已將強健體魄與專業素養內化為許多持續至今的生活習慣，包括：嚴謹與堅持的態度、晨讀與反思、持續寫作與同理溝通、規律運動、儲蓄理財及時間管理，成為終身受益的資產。養成有效習慣正如詹姆斯·克萊爾在《原子習慣》中所言：「細微改變帶來巨大成就」，印證微習慣對一生發展的深遠影響。時至今日，雖已年逾七旬，積累的有效習慣與自律精神，已轉化為支撐身心健康與心理韌性的基礎，使筆者不致因年歲日長而陷入健康風險、生活困境或前景迷惘，深切體會「能力經由內化成為習慣，即是韌性與尊嚴之本」的真諦。

2025 年臺灣在全球 110 個國家與地區中，連續七年榮登「醫療保健體系排名」榜首，被譽為世界最佳醫療體系之一。然而，此成就背後卻隱藏著嚴重的結構性問題-護理師的執業率與執業壽命長期低於 OECD 國家平均水準，顯示護理人力短缺與流動性高的問題已嚴重影響醫療體系的穩定性與服務量能，亦使得這份亮眼的國際評價，遭國人批評為是以醫護人員的血汗換來的代價。儘管疫情後臺灣衛生產業開始復甦，但醫療職場環境仍未見根本性改善，許多護理師長期處於高壓、超時與過度負荷的工作狀態中，導致身心耗損與離職率攀升，形成醫院開床與服務品質下滑的惡性循環。此現象亦對年輕世代產生負面效應，使大專院校護理相關科系招生困難，埋下護理人力後繼乏人的隱憂。

筆者認為，護理師在面對瞬息萬變的醫療環境與外部挑戰時，除須積極改善職場環境與工作條件，更應聚焦於護理師的賦能及培養應對複雜臨床情境的執業習慣。當專業能力透過長期、規律且持續地實踐，經建立「習慣迴路」可轉化為人的「第二本能」與職場韌性，成為護理職涯中的隱形推手及決定職場上的專業



元照出版提供 請勿公開散布

高度。若將自律、反思、自主學習、身心健康、批判思維、關懷與同理等核心能力融入執業習慣，如同千絲萬縷的網絡般環繞，成為支撐職場韌性的堅實根基。誠如「習慣若絲縷，縝密可成網；韌性似松柏，四季皆常青。」透過習慣衍生的複利效應，除能強化護理師的抗壓力與專業效能，亦能提升工作成就感與獨立性，從而減緩人力流失，為護理專業的永續發展注入關鍵動能。筆者很榮幸長期耕耘之理念「賦能、習慣與韌性」，於 2021 年獲得國際護理學會(ICN)頒發的 Christine Reimann Prize 肯定。

本書分為四篇，內容涵蓋習慣的本質與特性、習慣領域的應用、複利效應原理及建構職場韌性，進而探討培養臨床護理師與高效能領導管理者的執業習慣，落實「習慣與韌性教育」的實踐策略，強化有效習慣與戒除無效習慣。本書主旨在引導護理師透過系統性賦能，建構穩定與有效的執業習慣，將專業能力轉化為因應挑戰的韌性資本，藉由習慣衍生的複利效應，累積實力、財富、聲譽與人際資源，除能有效紓解職場壓力、提升效能，更能避免因職業倦怠或離職而中斷職涯發展，為護理專業注入永續動能，推動產業健全發展。

本書感謝元照出版有限公司以電子書的方式發行，書中若有文辭疏漏處，尚祈賢達賜教。

李選 於 2025.06.30

學習目標：讀者了解

1. 習慣的形成與衍生的力量
2. 習慣與生活型態及工作效能的關係
3. 習慣性與去習慣性的意義與方法
4. 習慣領域與複利效應的定義及衍生的功能
5. 拓展習慣領域與跳脫習慣束縛的方法

嘉言

1. 希臘哲學家亞里士多德：「習慣是天性的一部分。做好事不難，難的是養成做好事的習慣。」
2. 羅馬哲學家西塞羅：「習慣能造就人的第二天性。」
3. 美國科學家愛因斯坦：「複利是世界第八大奇蹟，威力更甚原子彈！」
4. 微軟公司創辦人比爾蓋茲：「好的習慣是財富，擁有它會終生受益。養成『立即行動』的習慣，人生將變得更有意義。」
5. 蘋果公司創辦人賈伯斯：「在生命的前30年中你養成習慣，在生命的後30年中，習慣決定了你的性格，而性格最終影響你的命運。」

前言

個體自幼在家庭與社會環境的影響下穩健成長，培養生活技能與因應日常所需。如：生活型態與作息（飲食、睡眠、溝通、消費、學習與運動）、思維模式（利己或利他、正向或負向、未來或當下）、人際互動風格（熱情或冷漠、忠誠或欺瞞）、問題處理方式（直接面對、拖延或逃避），及決策取向（創新或保守、精準或模糊）等，以上行為經由生活中重複演練後，內化成為「習慣」，是個體適應社會與環境的重要工具。研究指出：個體在每日生活中，約有近半數的行為

元照出版提供 請勿公開散布

是基於習慣而非經由深思後完成。習慣對個體的健康狀態、學習表現、人際關係、

生活形象乃至職涯發展皆有深遠影響，習慣常被視為指引人類行為的力量。正如美國教育家愛默生（Ralph Waldo Emerson）所言：「習慣若非最好的僕人，便是最壞的主人。」揭示習慣既可能成為前進的助力，也可能導致束縛思維的阻力，關鍵在於能否審慎選擇、培養與掌控。

生活習慣的養成源自於意識地行為選擇與反覆練習的結果。當個體經五官（感官接受器）接收外界刺激，訊號經由神經纖維傳遞至大腦，於下視丘與各感覺中樞（如：枕葉的視覺中樞、顳葉的聽覺、味覺或嗅覺中樞）進行處理。經過潛意識的分析整合後，以上經驗轉化為長期記憶，儲存在大腦皮質下方、顳葉內側海馬迴（hippocampus）之「習慣領域」（habit domain）。日後當類似情境出現時，大腦猶如啟動電源開關或觸發骨牌效應，無須耗費認知資源，神經系統會自動串連之前內化的反應程序，產生連續性的行動模式。換言之，習慣一旦建立便如導航系統（GPS）能自動掌控個體的行為，亦如電腦中的統計軟體程式在啟動後能自動執行複雜運算或製作圖表，習慣之好壞將深刻影響人生方向、高度與成果。正如英國文學家王爾德所言：「起初是我們在形塑習慣，後來則是習慣造就我們。」指出習慣的雙面性：既是邁向卓越的助力，也是限制成長的枷鎖，端視個體如何選擇與經營。

人的慣性思維與行為模式深植於大腦海馬迴的「習慣領域」，該區域有長期記憶與空間定位之功能，透過經驗的篩選與優質習慣的累積後釋放強大能量。習慣的力量如同雙刃劍：若能因應時勢與環境變化而靈活調整，便能發揮正向效應，自動化行動可帶來生活秩序，及提高效率與成就感。但習慣若未隨環境演進而更新，將停留於僵化與保守的過去，個體猶如困獸般被禁錮於舊框架中，限制思維自由馳騁與阻礙學習成長，甚至脫離現實需求與規範。

神經科學、心理學與社會學領域的學者於過去四十年，持續探討習慣的特性、

習慣迴路、運作機制與其對個體行為的影響。美國作家杜希格在《習慣的力量》書中指出：「人若能診斷自己的習慣，便擁有改變習慣的自由和責任。若有能力利用習慣衍生的力量，即使陷入危機仍有翻盤的機會。」行為科學家米爾克曼亦強調：「一旦有效習慣成為自動反應，培養心理韌性便不再困難」，進一步凸顯習慣教育的關鍵價值。本篇旨在探討習慣本質、習慣迴路與拓展習慣領域，說明如何透過建立正向習慣累積生活與職場效能，發揮複利效應，猶如應用物理學中的槓桿原理（Leverage principle），以省時、省力與便利方式即可應對職場挑戰，減少壓力與身心疲憊，實現持續成長與克服困境。

第一章 習慣的理念分析

前言

明代學者洪應明在《菜根譚》中提到：「個體的言行經反覆實踐會形成習慣，習慣定型會塑造個性，而個性又將決定命運，命運走向則影響一生。」。足見品格修養與人生是否順遂，根植於長期培養的良性習慣，如：勤勞節儉、行善布施、熱心助人等。個體若能透過持續的「覺察」與「自省」，建立嚴謹的生活習慣，且不斷更新思維模式、揚棄過時陳舊者，即可擺脫傳統與封閉思維的限制，掌握人生主導權，使自身不斷成長蛻變，如同蝴蝶在展翅飛翔前築繭自縛，經歷蛻變歷程，終能破繭而出展翅高飛。罪犯經長期的感化教育而徹底悔悟與洗心革面，此為由內而外的轉化與跳脫束縛孕育力量，從沉潛中蘊藏生機，最終迎向光明。

「習慣」是社會科學中探討人類行為的核心概念，經持續與規律地重複實踐，可累積能量及產生正向或負向的影響。正面觀之，習慣能有效儲存與釋放能量。然而，個體若對生活中持續接受無微不至的親情照顧、健康狀態、生活安穩與安全感習以為常，便容易失去敏銳的感知力，忽略其中蘊含的意義與價值，將缺乏

感恩與珍惜之心。「習慣性忽略」除可能導致情感淡漠與浪費資源，甚至使個體

陷入麻木、倦怠或身心失衡的困境。正如英國作家塞繆爾·約翰遜警示：「習慣初時微弱，幾不可察；當感受到其力量時，它已強大得難以撼動。」。本章將從多元角度探討習慣的定義、習慣迴路、拓展習慣領域，進而剖析習慣化與去習慣化的過程，說明善用習慣帶來的複利效應，提升生活品質與工作效能。

習慣定義與分類

根據《大英百科字典》(Britannica Dictionary, 2022)指出「習慣形成」源自於個體的心智經由意識地「選擇」(善或惡、現世或來生、物質或精神)，再經長期規律化操作後衍生的行為表現(仁慈悲憫、兇暴殘酷、揮霍或簡約)。這些經驗深植於大腦中央的基底核紋狀體，最終轉化為潛意識中的長期記憶與自動化反應。日後於外在特定情境的提示或暗示下(貧困、苦難或誘惑)，以上行為無須經過大腦深思熟慮即可啟動反射性動作，個體若缺乏自我意志的控制(自覺與自律)或外力強制干預而產生本能反應：捐款、援助、說謊、收賄、攻擊或逃避等行為。慣性行為依特性分為四種類型。

1. **生理類習慣**：涵蓋生活中的規律作息與自我管理、維持生活秩序、保持環境與個人整潔、晨起與餐後刷牙、用餐方式(中、西式)與口味偏好(葷素選擇)、運動與睡眠模式(早睡或熬夜)、晨間或晚間沐浴、節能與環保行為(隨手關燈或資源回收)、嚼食檳榔、用藥、吸菸或飲酒，及物品隨手整理與固定擺放方式等。
2. **社會情感類**：指個體在社交互動中展現的行為模式與價值取向，包括生活與社交禮儀、穿著風格、情感表達及溝通風格(用詞謹慎、言詞尖銳、含蓄、攻擊、壓抑或開放)。亦涵蓋禮貌問候、口頭禪、贈禮、誇讚、抱怨、收賄、交友(熱情好客、孤僻內向、樂於助人或依賴)、參與慈善及志工活動、對人情冷暖的態度、經營人際關係、使用社群媒體等，皆是形塑社會認同感、歸屬感與安全感的重要習慣。

3. **靈性類習慣**：指個體在追求內在成長與生命意義上的行為，包括設定人

生目標與方向（堅定或隨性）、培養興趣與才藝（演奏樂器、繪畫、園藝、烹飪）、傾聽與同理心、關懷、親近大自然、冥想或靈修活動，及參與宗教儀式（祈禱、禮佛、祭祀等）。亦包括閱讀書籍的偏好、自我探索與成長方式，及享受獨處時光，皆為靈性類的生活習慣。

4. **心智類習慣**：意指影響個體思考與學習歷程的行為與態度，包括多元思維模式（邏輯推理、批判分析、創意設計思考，或僵化固執傾向），及科技應用習慣，使用 AI 工具（Chat GPT 與 APP 等）、大數據資料庫等。亦涵蓋跨域學習與聯盟合作、職涯轉換、反思、分享、表達感恩與道歉。此外，時間管理、財務與資訊整合能力、多元學習策略、閱讀與寫作、撰寫日記或傳道等，皆為心智類的習慣。

許多社會成功人士即使工作行程繁忙，仍堅持每天晨讀、規劃、靜思、冥想、運動與學習新知等活動，保持參與主日禮拜的習慣，維持身心靈的穩定與活力。個體養成習慣出於有意識地選擇與目標導向，並非出自本能或即興反應，一旦從中獲得正向回饋、他人肯定或內在平靜而持續實踐，進入「有所為而為」的階段。以上行為經長時間實踐進入潛意識層次，轉為自動化、不假思索地「無所為而為」，即成為第二天性。當習慣成自然後，個體將置身於熟悉的節奏與安定情境中，常不願離開「舒適圈」。

自願留在舒適圈的心態及語言表達

1. 「我是 LKK，使用 AI 我不會！現在挺好的，沒必要學習與改變。」
（將自我定位為落伍者，否定學習，並將不嘗試的選擇合理化。）
2. 「這世界對我不公平！但何必自找麻煩去爭取？」
（以外在不公為藉口，掩飾無力改變現況的無奈或選擇逃避。）
3. 「我很忙，沒有時間運動與投身公益，等有空再說吧！」
（以忙碌為屏障，迴避改變生活方式與承擔社會責任的可能性。）



元照出版提供

請勿公開散布

國家圖書館出版品預行編目資料

執業習慣的力量：驅動護理專業之效能= The Power of Practice Habits: Driving the Effectiveness in Nursing Profession / 李選著. -- 初版. -- 臺北市：元照出版公司, 2025.09

面；公分.

ISBN 978-626-369-374-6 (平裝)

1.CST: 護理人員 2.CST: 專業守則

3.CST: 職業訓練

419.652

114013133

執業習慣的力量 驅動護理專業之效能

5L059PA-E

2025年9月 初版第1刷

作 者 李 選

出 版 者 元照出版有限公司

100 臺北市館前路 28 號 7 樓

網 址 www.angle.com.tw

定 價 新臺幣 450 元

專 線 (02)2375-6688

傳 真 (02)2331-8496

郵政劃撥 19246890 元照出版有限公司

登記證號：局版臺業字第 1531 號

ISBN 978-626-369-374-6