

再戰新年決心

01-04

羅勃和蒂娜正在一場新年舞會上：

蒂娜：有什麼新年新決心嗎？

羅勃：有啊：別再做出任何我無法持續的笨決心了。

蒂娜：你試了什麼？

羅勃：去年嗎？減肥、多運動，還有多放點心思在工作上。但別說從山上摔下來了，我連山腳都沒越過半次呢！

蒂娜：上山啊？你把眼界定得那麼高，只是自討苦吃而已。

羅勃：你覺得我該許下比較容易信守的承諾？

蒂娜：那絕對有幫助；別用那麼強烈的方式表達決心，也會有幫助的。

羅勃：比方別說「我要怎樣」，改說「我要找出方法來…」

蒂娜：沒錯；「抵達山腳」本身就是值得渴求的目標。

羅勃：我想我也該讓事情單純點；一兩個目標說不定比十個目標更有成功的希望。

蒂娜：沒錯。還有，別一次就想完成所有事情；按部就班，遵循仔細考量過的計畫。

羅勃：謝啦，蒂娜。看來今年我終於有可能下定一個我不會懷疑不能貫徹到底的決心——還會把它貼在冰箱上！