

百分之一百一十

羅嘉倫老師

科學總離不開進行實驗。最近，有一篇報道談及汽水與男士健康的關係的研究，實驗人員邀請受調查人士每天喝十罐汽水。他們每天從汽水中已吸取 226 克的糖份，相較世界衛生組織所建議的 6 克遠高 37.7 倍。研究員發現他們在一個月後體重平均上升了 10.4 公斤，即約 23 磅。其後 3 天，研究員卻要求他們停止喝用汽水。最後研究員發現他們體重減輕了 6 磅，同時情緒亦大有改善。

我與上述的受調查人士一樣，以我自己的身體做了一做實驗。實驗由去年 2013 年 9 月開始，至 2014 年 7 月左右，歷時大約一年的時間。而我所做的亦是關於體重增減的實驗。其中，9 月至 12 月是增磅期，不斷進食，結果成功增加 10 磅；12 月至 4 月是觀察期，飲食變得正常；最後 4 月至 7 月尾是減磅期，最高峰曾減去 18 磅，這時比我開始實驗時的體重還輕。所以，我認為我用身體所做的實驗是成功的。但究竟是甚麼使我成功？

首先，於減磅期間，我每周均完成至少三至四次，每次 40 至 50 分鐘的帶氧運動，包括在家中踏單車、跳健身舞、重力訓練等。其次，要控制飲食，不可進食零食，亦不可進食高糖份的食物，如我最愛的甜品；與此同時，我亦需要減少食量。再者，我只會一星期上磅一次，不會給自己太大的壓力，但每當發現體重減輕了的時候，我會好好鼓勵自己，加強信心及毅力。

實驗的成功，雖然有很多項目要完成，但心理因素至為重要，我想有減肥經驗的老師及同學都會知道，減肥是一件艱辛工作。因為當中有太多

的藉口或理由叫自己停下來，對自己說「今天工作太辛苦，心情不太好，多吃一點吧」、「今天心情不錯，很開心、多吃一點，應該無問題的」等。

不過要克服那些會叫我失敗的藉口及口腹之慾，我會引用一個十分有效的理論，努力完成自己的目標。這理論稱為「110 理論」或「110% 理論」。這理論的意思是用自己的 100% 的能力，再加上 10% 的力量多完成一點點，久而久之，我們的能力就在不知不覺之中加強及成長起來。因為每當我們以為自己用盡了 100% 的力量、忍耐的時候，以為已經到了自己的極限，但其實自己還有一點點的空間能擴展。只要相信我們還有潛力未發揮出來，多付出比自己計劃中 10% 的力量及忍耐，就能叫自己有進步。當然，我們必然經歷十分的痛苦及辛酸，而且心中也會反問自己為何要這樣痛苦、這麼傻氣呢？在腦中也會聽到自己的身體叫自己放棄的聲音：「放棄吧！沒有人會知道的，無謂這麼辛苦吧！今次失敗，下次再嘗試吧」。在這個時候，人的堅毅就控制自己的思考及決定了，把以上洩氣的話都停止下來，不去聽從自己懶惰的聲音，繼續去完成那本應完成的部份，否則你將會永不能成功自己的計劃。但當你克服了它，你就走在那條成長及成熟的路上，你不經不覺就比別人更強、更成熟了。

當我在減磅實驗中，我不斷運用「110 理論」推動我去完成目標。其中，如在 10 分鐘的踏單車時間，我會多踏 1 分鐘；在十次的動作後，我會多加一次等等。慢慢地發現，我很享受當中的成功感及滿足感，並且忘記辛苦了。

我建議同學亦可以在日常生活中發揮這「110 理論」。在功課上，完成十題的問題後，多做一題；在預習方面，看十頁後，多看一頁；在學習英文上，查閱十個新詞語後，多查閱一個；在生活習慣上，在拍咭死線前一天完成、在返學的路程上提早十份之一的時間出門等等……還有更多的

地方，同學們可以發揮你們的想像力去想去試用「110 理論」，使自己更成熟、更成長。

我不會懷疑你們是否有能力做到「110 理論」。我反而擔心，大家只要求自己或甘於自己活在 70%，60% 或 50% 的狀態之中。所以，我期望大家能夠都發揮自己的 110% 能力，不要怕苦、不要怕失敗、不要放棄及不要逃避，每天都可以是開始改變的好時間，只要肯踏出，我們就離開成功近了一步吧，好好享受辛苦的成果！