

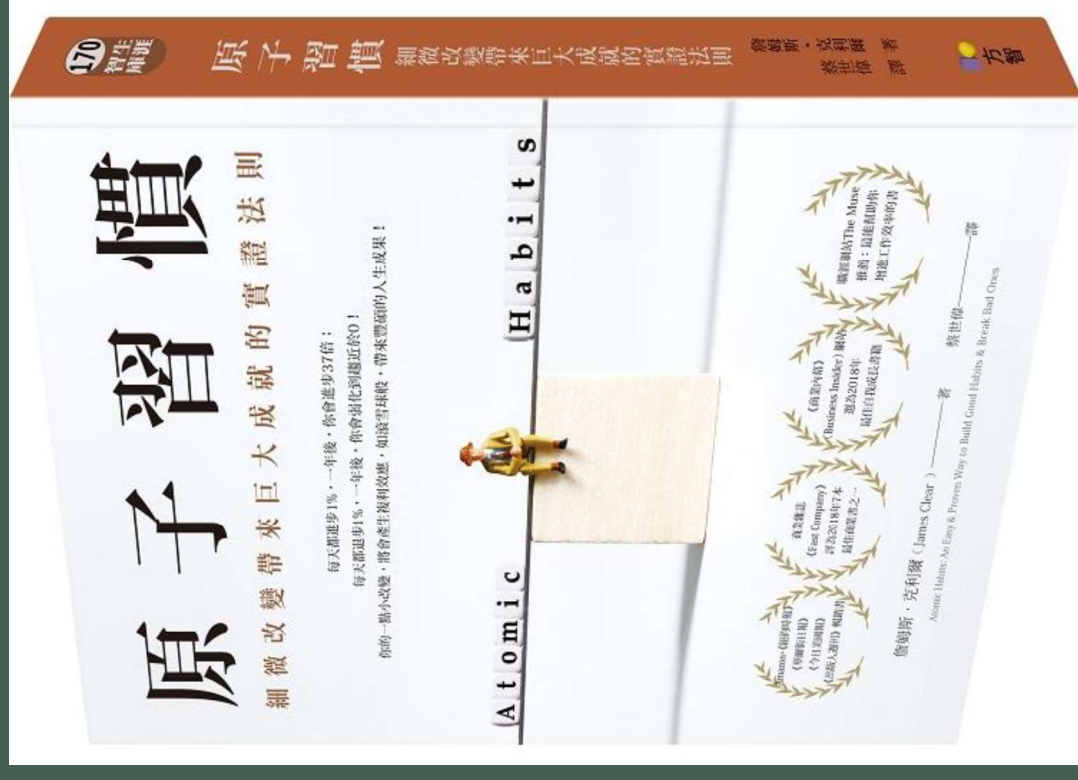


# 閱讀淺談

2022/09/21

# 《原子習慣》

- 原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則
- Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones
- 作者：詹姆斯·克利爾
- 出版社：方智



# 內容簡介

- 每天都進步1%，一年後，你會進步37倍；
- 每天都退步1%，一年後，你會弱化到趨近於0！
- 你的一點小改變、一個好習慣，將會產生複利效應，
- 如滾雪球般，為你帶來豐碩的人生成果！
- 一出版立刻風行全球，
- 企業界、運動界、教育界、瘦身界都在用的習慣養成實作指南！

每天進步1%，持續一年

$$1.01^{365} = 37.38$$

每天退步1%，持續一年

$$0.99^{365} = 0.03$$

1%的進步

1%的退步

每天進步1%，  
一年之後就  
會37倍的複  
利成長

# 你可以在這本書中學到的10件事：

- 建立一套每天進步1%的系統
- 戒除壞習慣，保持好習慣
- 避免多數人在改變習慣時常犯的錯
- 克服「缺乏動機和意志力」的問題
- 建立更強大的身分認同與信心
- 騰出時間建立新習慣（即使你忙瘋了）
- 設計讓你更容易成功的環境
- 做出可以造就巨大成果的微小改變
- 在養成好習慣的路上走偏時回到正軌
- 將本書中提到的概念運用在實際生活中

# —— 甚麼是原子習慣？ ——

原子習慣指的是微小的改變、微不足道的增長、百分之一的改善。

習慣就是『自我改善』這件事的複利，習慣的效果會在你反覆執行的過程中加倍，從短時間來看會很不明顯，但隨著時間拉長之後，微小的改變所造成的變化會非常驚人，這就是原子習慣。

# 習慣養成的四大法則：

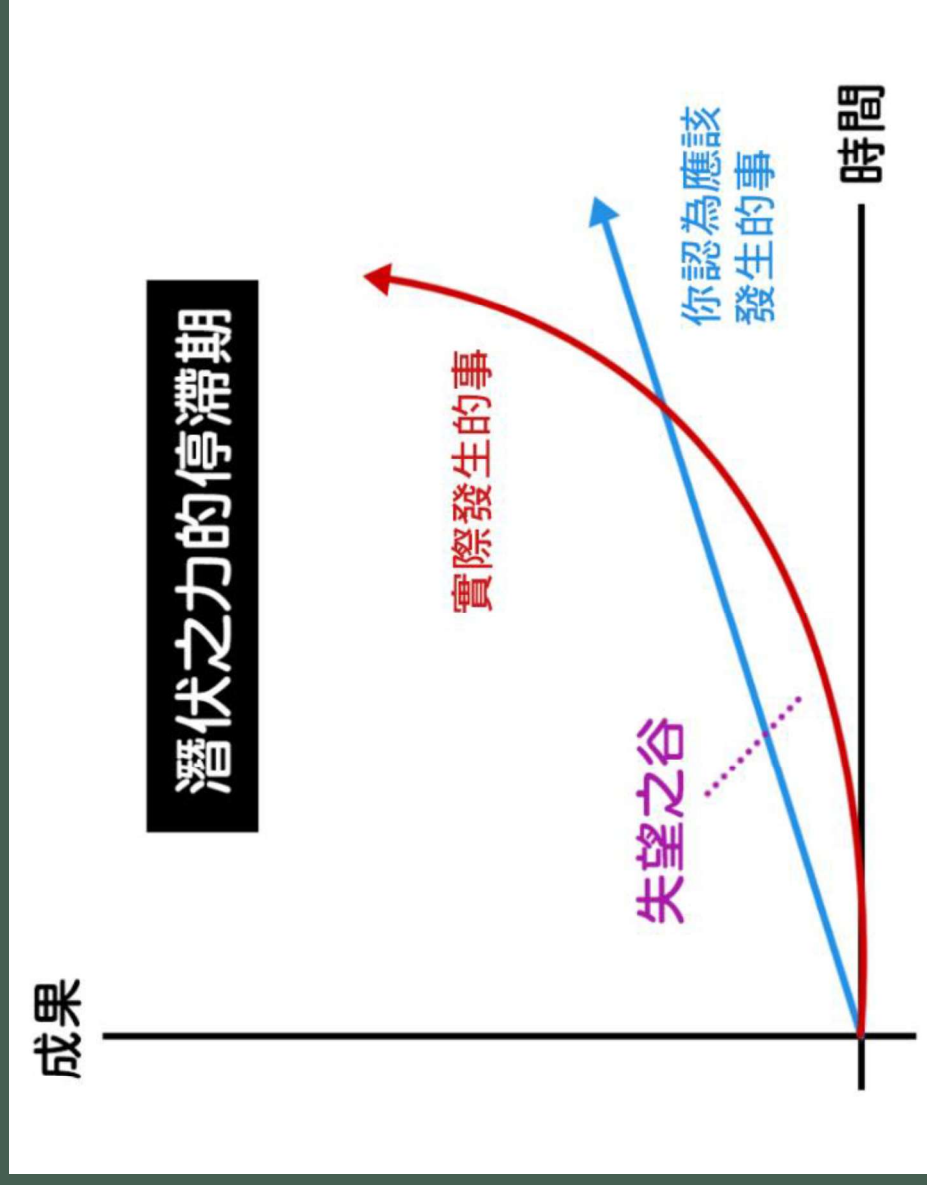
- 讓提示顯而易見
- 讓習慣有吸引力
- 讓行動輕而易舉
- 讓獎賞令人滿足

# 一、基本原理

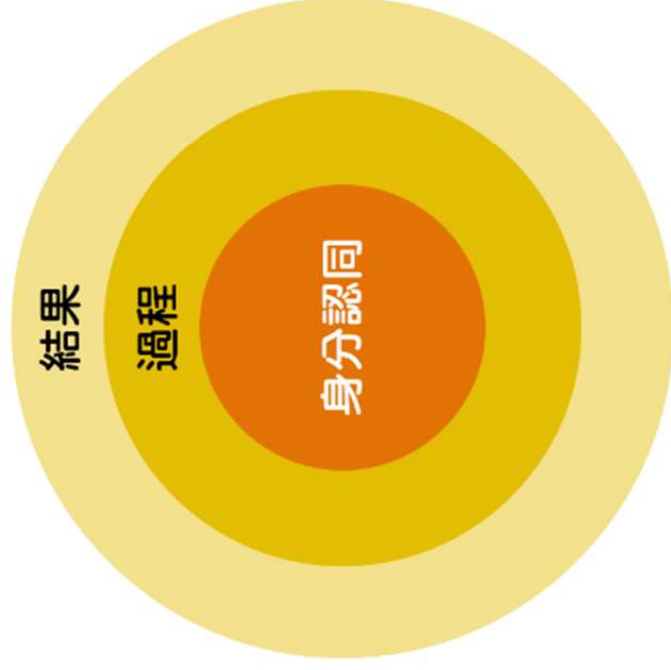
1. 習慣的複利效應
2. 想要造成有意義的差異，你必須維持一個習慣夠久，以突破停滯期
3. 別管目標，而是專注於系統
4. 改變分為三個層次：成果改變、過程改變、身分認同改變
5. 改變習慣最有效的方法，是改變身分認同（希望成為什麼樣的人），並透過生活中的小勝利來證明，這是個回饋迴路。
6. 習慣可以讓你騰出自由思考與創意所需的心理空間
7. 習慣形成的四步驟：提示、渴望、回應、獎賞。
8. 讓提示顯而易見，讓習慣有吸引力，讓行動輕而易舉，讓獎賞令人滿足。（若想要破除壞習慣，則可以反轉這些法則）



- 我們常常期待自己做了什麼改變之後，就能趕快看到成果，希望努力跟回報能夠成正比
- 但事實上成果經常姍姍來遲，過了幾個月，甚至幾年，我們才白白費我們的努力沒有白費



通常行為改變分成3個層次



- **第一層是改變結果**  
結果關乎你**得到**甚麼

- **第二層是改變過程**  
過程關乎你**做了**甚麼

- **第三層是改變身分認同**  
身分認同則關乎你**相信**甚麼

- 當你越是重複某一行為，就越強化與那個行為相關的身分認同
- 建立習慣的過程，其實就是成為自己心中樣貌的過程，而你採取的每個行動讓你成為想要成為的那種人

## 二、法則一：讓提示顯而易見

- 1. 行為改變的過程始於有意識地察覺自身習慣：指差確認、**習慣計分卡**
- 2. 執行意象：我會於 [時間]，在 [地點] 進行 [行為]
- 3. 習慣堆疊：做完 [目前的習慣] 之後，我會執行 [新的習慣]
- 4. 想要讓習慣成為生活的一大部分，就讓提示成為環境的一大部分
- 5. 在新環境中比較容易改變習慣
- 6. 一個空間，一個用途
- 7. 打造一個有紀律的環境
- 8. 要剷除一項壞習慣，最實用的方法之一就是減少接觸會激發此惡習的提示

## 法則1-讓提示顯而易見

填寫習慣計分卡：也就是先列出每日習慣的清單，拿我每天早上會做的事情或行為來舉例

認為是好習慣就寫 +      認為是壞習慣就寫 -  
認為沒有好壞就寫 =

.....

鬧鐘響 =      看手機 -      開筆電 =

醒來 =      玩遊戲 -      第一顆  
番茄工作 +

再睡 -      廁所洗臉 =

起床 +      裝一杯熱水 +

這個階段還不需要做出任何改變，目的只是要觀察自己實際做了哪些行為

• 運用習慣堆疊：

找出自己目前每天的習慣，然後把新的行為加上去，就叫做習慣堆疊

做完『目前的習慣』之後，我會執行『新的習慣』。

# 三、法則二：讓習慣有吸引力

- 1. 讓我們採取行動的，是對獎賞的預期，而非獎賞的實現
- 2. 誘惑捆綁：做完 [目前的習慣] 之後，我會執行 [我需要的習慣] + 做完 [我需要的習慣] 之後，我會執行 [我想要的習慣]
- 3. 社會常規的誘人拉力：模仿親近的人、模仿多數人、模仿有力的人
- 4. 加入一個把你想要的行為視作常態的文化
- 5. 若一個行為能獲得認可與讚美，我們就會覺得那個行為有吸引力
- 6. 習慣是古老慾望的現代解決方案
- 7. 與正面 (負面) 感受產生連結，習慣就有 (沒有) 吸引力。
- 8. 創造一個動機儀式：在執行困難的習慣之前，做一件你很享受的事。

# 創造一個 動機儀式

NBA球員

Lebron James，  
他在比賽前都會  
將止滑粉往上撒，  
就像是他開賽前  
的一個動機儀式

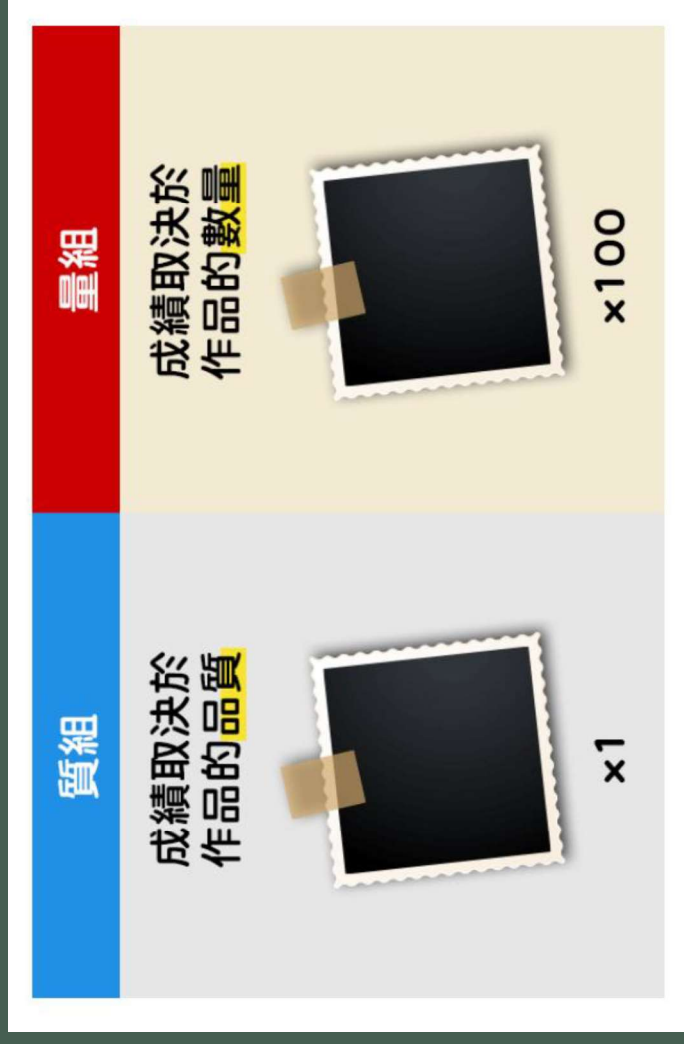


## 四、法則三：讓行動輕而易舉

1. **精通習慣由重複開始，而非完美 (實行而非計畫)**
2. 習慣的養成取決於頻率，而非時間
3. 最小努力原則：創造一個讓正確的事情盡可能容易執行的環境
4. **兩分鐘法則：先從容易的事養成習慣、開頭儀式**
5. 承諾機制：用當下做的選擇來鎖定未來比較好的行為。
6. 鎖定未來行為的終極之道，是將習慣自動化，可以善用科技
7. 一次性選擇，例如購買更好的床墊，能讓未來的習慣自動化，而且其回報會隨著時間增加的單一行為
8. 增加壞習慣的步驟，讓行動困難無比

精通習慣由重複開始，而非完美：  
習慣的養成取決於**頻率**，而非時間

- 常常會聽到有人問『要花多久才能建立一項習慣?』，但正確的問法應該是『要花多少次才能建立一項新習慣?』





# 兩分鐘法則 ▶ 如何化解大腦的抵觸心理 快速養成新習慣？

[https://www.youtube.com/watch?v=O3Cqj8yp23U&t=11s&ab\\_channel=%E4%B8%83%E8%99%9F%E7%AD%86%E8%A8%987thJournal](https://www.youtube.com/watch?v=O3Cqj8yp23U&t=11s&ab_channel=%E4%B8%83%E8%99%9F%E7%AD%86%E8%A8%987thJournal)

## 五、法則四：讓獎賞令人滿足

- 1. 立即的獎賞增加我們下一次重複該行為的可能性
- 2. 習慣追蹤器與視覺化的測量方式：  
我們不喜歡中斷連續紀錄、就算中斷了也不要錯兩次
- 3. 可以測量一樣事物，不代表那就是最重要的東西
- 4. 讓壞習慣的後果令人不滿
- 5. 習慣契約與問責夥伴

## 六、進階策略

- 1. 配合性格打造習慣，選擇最適合你的習慣，而不是最受歡迎的習慣
- 2. 當你無法靠著「更好」來贏，可以憑藉「不同」勝出
- 3. 金髮女孩原則：執行難度恰到好處的任務，可以維持動力
- 4. 變動獎賞、愛上無聊：成功最大的威脅不是失敗，而是無聊
- 5. 習慣的壞處在於讓我們不再注意到微小的失誤
- 6. 習慣 + 刻意練習 = 精通
- 7. 反省與複查是一個讓你對自身表現長久保持差覺察的過程
- 8. 愈是緊抓一個身分認同不放，愈難讓自己超越這個身分成長

# 再次總結習慣養成的四大法則：

- 讓提示顯而易見
- 讓習慣有吸引力
- 讓行動輕而易舉
- 讓獎賞令人滿足

• [https://www.youtube.com/watch?v=LQ9hewSv-1o&t=333s&ab\\_channel=%E8%89%BE%E7%88%BE%E6%96%87](https://www.youtube.com/watch?v=LQ9hewSv-1o&t=333s&ab_channel=%E8%89%BE%E7%88%BE%E6%96%87)

習慣就像人生的原子，每一個習慣都是造就你整體增長的基本元件。

起初，這些小小的慣常行為似乎無關緊要，但很快地，它們就會互相堆疊，激發大一點的效應；這些效應又會相乘，最終到達的等級遠遠超出你一開始的投資。

習慣雖小，但威力無窮，這就是「原子習慣」。

## 摘錄 書中的一段話：

# 回到班級分享

- 1. 什麼是「原子習慣」？

- 微小的改變、微不足道的增長、百分之一的改善

- 2. 閱讀文章中的重點

- 改善日常習慣、改變發生三層次、跨越停滯期、精熟需要耐性

- 3. 題目當中你自己的心路歷程