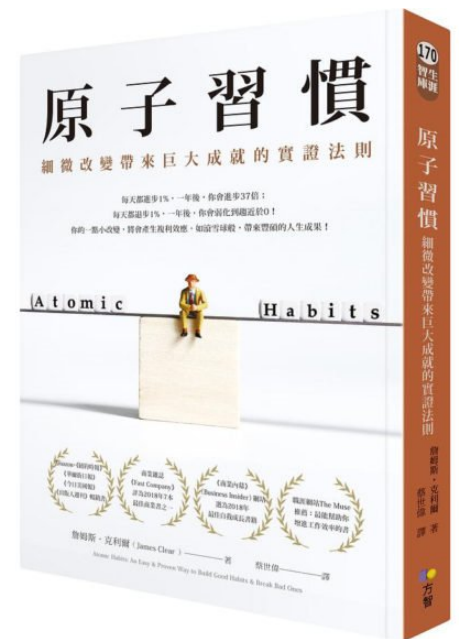


自主學習—原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則閱讀心得

一、 閱讀動機

我之所以選擇《原子習慣》作為我自主學習的書籍，是因為我以前是一個拖延症很嚴重且很容易半途而廢的人，遇到一項任務時，我總是一拖再拖，這導致我需要在很短的時間內做完很多事；而在堅持這件事上，我總是急於看見成果，所以當需要長時間才能得到回饋的事情，例如減重和學習一項新技能，我總是很難持之以恆。後來在網路上看到有人推薦這本書，說它提供了實際方法可以幫助養成好習慣、戒除壞習慣，我便對它產生了興趣，想藉此找出改善自我管理的方法。希望透過這本書，我能夠真正改掉壞習慣，培養能夠讓自己穩步向前的方法。



二、 作者簡介

詹姆斯·克萊爾，一位專門研究習慣、決策及如何持續進步的作家與演講者。它的文章常見於《紐約時報》和《時代雜誌》等，並創立了習慣學院，幫助數萬名想要在生活中或工作上打造更好習慣的人。

三、 內容大意

《原子習慣》這本書強調的是利用微小的改變，經過長時間的堅持來累積力量。作者認為，只要每天進步1%，長期下來就能產生巨大的改變。書中提出「行為改變的四個階段」：提示、渴望、反應、獎賞。

首先，「讓提示顯而易見」，去創造一個能夠提醒你行為發生的環境。可以利用「習慣堆疊」，將想要完成的事與每天的習慣結合，並寫下具體計劃，增加執行計劃的頻率，漸漸地，環境會與行為建立起聯繫，進而自然地觸發習慣的產生。

其次，「讓習慣有吸引力」，當一個行為愈有吸引力，我們就愈容易執行它。可以利用「誘惑綁架」策略，將想做的事和必須做的事放在一起，提高行動的慾望。

第三，「讓行動輕而易舉」，將行為簡單化至能夠輕鬆啟動。利用「兩分鐘法則」，在開始一個新習慣時，將習慣化行為縮減至兩分鐘內，使其容易開始，避免因目標太過困難而放棄。

最後，「讓獎賞令人滿足」，讓行為在結束後能夠帶來立即獎賞，提高重複執行的意願。例如：若目標是培養閱讀習慣，可以開一個存款帳戶，每完成一次閱讀，就往帳戶裡轉一筆錢，可以把這筆錢拿去旅遊或是買想要的東西獎勵自己。另外，「習慣追蹤器」可以幫助我們維持習慣，記錄每天的執行情況，視覺化的成就感也能成為持續努力的動力來源。

此外，作者也提到「身份認同」對於習慣建立的重要性，成功的習慣改變，來源於對自我認知的改變。當你開始把自己視為「是一個運動的人」、「是一個愛閱讀的人」，你的行為就會自然而然地與這個身份一致。

四、 讀後心得

在閱讀《原子習慣》這本書時，最打動我的是「習慣的力量在於複利」這個觀念，改變人生不一定需要劇烈的轉變，只要每天進步1%，一年後就會進步37倍。這讓我開始反思，我是不是太注重短期的努力，而忽略了長期努力會帶來的成果？過去的我總是急著去看見短期努力帶來的結果，覺得做能立馬看見成效的事情才是有意義的，但其實，長期的累積也許能帶來更大的成果，真正持久的進步，是來自每天所持續積累的小動作。我在高中時看到很多人自己創作歌曲，覺得他們很厲害，也萌生了想要自己創作的念頭，但我並沒有鋼琴基礎，所以我決定要自學鋼琴，但因為從零開始到學會自己創作的路途太遙遠，我總是覺得可以再等等，所以學了幾天就沒有再繼續了。在讀了這本書後發現，若是我每天持續練習，建立起練鋼琴的習慣，哪怕一天只花15分鐘，在幾個月後或幾年後我也能自己創作出一首歌。

另一個深深啟發我的觀點是「改變習慣最有效的方法，是改變身分認同」。與其設定「我想要瘦下來」、「我想要多讀書」這樣的目標，不如直接問自己：「我想成為一個什麼樣的人？」當一個習慣與我們的身分產生連結時，行為才會變得自然，也不容易因外在因素而影響。在讀完這本書後，我開始告訴我自己要成為一個「健康的人」，而不只是想要瘦下來，這個想法默默影響了我的日常選擇。例如我開始減少吃零食的

頻率，喝飲料時也優先選擇無糖。這些改變看似微小，但正是透過這些微小的選擇，慢慢地建立起了新的生活方式。

總結來說，《原子習慣》是一本談習慣的書，也是一種生活方式的指引，這本書教會我的不只是怎麼「做」，還有讓我學會怎麼「成為」。未來我會繼續將這些觀念融入日常生活，持續成長，成為自己想成為的人。