



原子習慣



- 1.結果是習慣的滯後指標，財產是財務習慣的滯後指標，體重是飲食習慣的滯後指標
- 2.如果能每天進步1%，持續一年，最後你會進步37倍
- 3.每天退步1%，持續一年，你會退化到趨近於0
- 4.我們往往期待進步是線性的，但習慣帶來的改變總是姍姍來遲，直到某一刻，習慣的價值才會顯現
- 5.贏家和輸家擁有相同目標，可見促使成功的人成功的，並不是擁有目標
- 6.決定你成功或失敗的，不是你的目標，而是你的系統
- 7.改變的發生分成3個層次：（1）改變結果（2）改變過程（3）改變身份認同
- 8.習慣就是身份認同的具體化，建立習慣的過程，就是成為自己的過程
- 9.沒有做出改變，就什麼都不會改變
- 10.只要像健康的人一樣行動，你就會成為一個健康的人
- 11.你的習慣形塑你的身分認同，你的身份認同又形塑了你的習慣
- 12.習慣就是重複次數多到足以自動化的行為
- 13.習慣的終極目標，就是用最少的能量與努力解決生活中的難題
- 14.習慣形成的4個步驟：提示、渴望、回應、獎賞
- 15.行為改變4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
- 16.行為改變的過程始於覺察。必須先意識到自己的習慣，才能改變他們

- 17.最常見的提示是時間和地點：我會於「時間」，在「地點」進行「事情」
- 18.習慣堆疊的公式是：做完「目前的習慣」之後，我會執行「新的習慣」
- 19.讓環境裡可以觸發的好習慣的提示顯而易見，漸漸地，你的習慣不是與單一提示聯想在一起，而是與圍繞著該行為的整個情境連結。情境形成了提示。
- 20.行為改變第一法則的反轉，就是「讓提示隱而不現」，讓壞習慣的提示消失
- 21.習慣堆疊加誘惑網綁的公式：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」
- 22.我們傾向養成被所處文化誇讚與認可的習慣，因為我們有融入與歸屬感於族群的強烈渴望
- 23.行為改變第二法則的反轉，就是「讓習慣毫無吸引力」，瞭解壞習慣為何而壞
- 24.創造一個動機儀式，在做困難的習慣之前，先做一件享受的事
- 25.最有效的學習形式是實行，而非計畫，把重點放在行動，而非啟動
- 26.人類行為遵循最小努力原則，我們自然會被花費最少力氣的選項吸引，因此可以創造一個讓正確的事情盡可能容易被執行的環境
- 27.減少與好習慣相關的阻力，增加與壞習慣相關的阻力
- 28.兩分鐘法則：新習慣的開始應該要花不到兩分鐘
- 29.將目標依照難度，從非常容易到非常困難，找出可以引你至想要結果的入門習慣
- 30.行為改變第三法則的反轉，就是「讓行動困難無比」，增加你和壞習慣間的步驟
- 31.鎖定未來行為的終極之道，就是將習慣自動化
- 32.正面情緒培養習慣，負面情緒毀壞習慣
- 33.帶來立即獎賞的行為會被重複，帶來立即懲罰的行為會被避免
- 34.查理蒙格：「複利的首要原則：非必要，別中斷」
- 35.不要錯過兩次，如果錯過一天，就盡快回正軌
- 36.行為改變第四法則的反轉，就是「讓後果令人不滿」，建立即時的懲罰機制

- 37.習慣契約可以被用來為任何行為添加社會代價，它讓違背承諾變成一件公開且令人痛苦的事
- 38.「問責夥伴」能為不作為創造立即的代價。我們深深在乎別人如何看待自己，不希望得到差評
- 39.符合你天生的能力時，習慣比較容易執行，選到錯誤的習慣，人生就充滿掙扎、奮鬥
- 40.當執行的任務恰好在當下能力的邊緣，人便會感受到最大程度的動力
- 41.成功最大的威脅不是失敗，而是無聊，在工作不令人興奮時繼續努力，才是造就差異的關鍵
- 42.缺乏自我覺察是毒藥，反省和複查是解藥
- 43.尼采：「知道自己為何而活，就能忍受任何活法」夠大的為何能克服所有的如何
- 44.慾望負責啟動，愉悅感負責維持