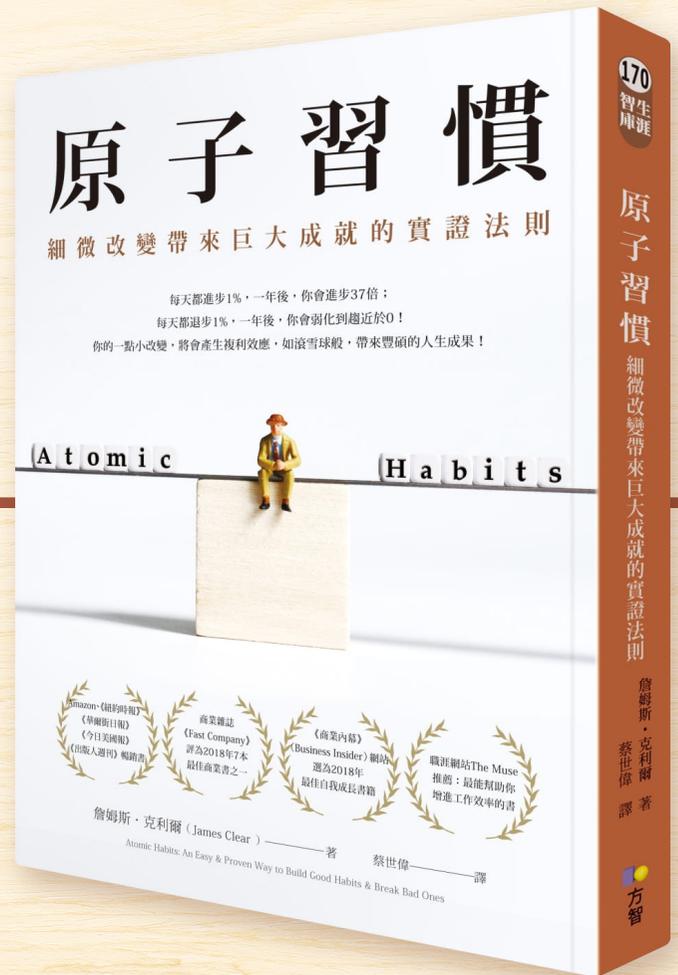


原子習慣



作者

詹姆斯·克利爾

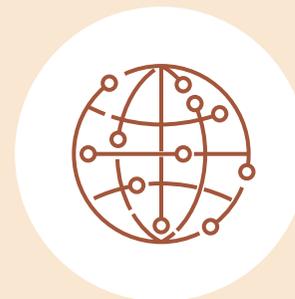
James Clear



專門研究習慣、決策
及如何持續進步的
作家與講者。



創造的習慣養成系
統, 廣受NFL、NBA
及MLB球隊使用。



創立的「習慣學院」
線上課程, 已教育超
過一萬名領導者、經
理、教練及教師。



所謂習慣，
就是重複次數多到足以自動化的行為。

建立習慣前先思考.....

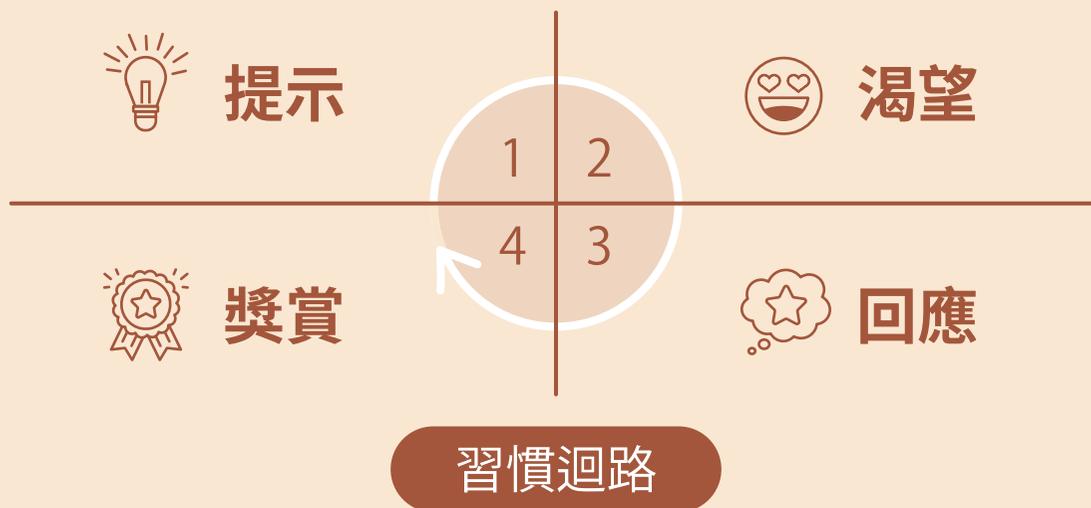
**「希望成為什麼樣的人」
再透過生活中的小勝利來向自己證明。**

- 每天寫了一頁, 你就是個作家。
- 每天練小提琴, 你就是個音樂家。
- 每次去健身, 你就是個運動的人。



建立習慣迴路

- 提示、渴望、回應、獎賞, 4步驟缺一不可。
- 又可分為兩階段: 問題階段 (提示、渴望) 和解決方案階段 (回應、獎賞)。



建立好習慣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

讓提示顯而易見

法則1



觸發行動的提示方法

- 建立習慣計分卡。寫下所有習慣，再歸類好習慣、壞習慣。
- 寫下「我會在(什麼時間)，在(什麼地點)進行(什麼行為)」。
- 習慣堆疊。做完「目前的習慣」之後，我會執行「新的習慣」。
- 重新設計環境。



習慣計分卡



寫下習慣



習慣堆疊



設計環境

讓習慣有吸引力

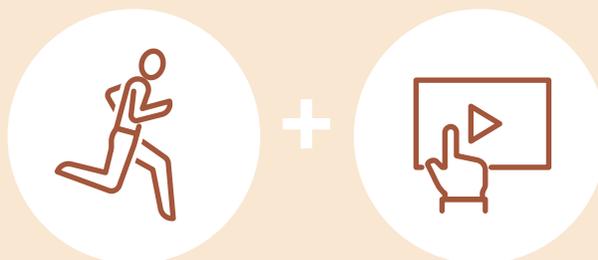
法則2



運用誘惑綑綁，讓習慣有吸引力

用「想要」的行為強化「需要」的行為。

- 想知道最新的名人八卦，又需要鍛鍊身材，就規定自己只能在健身房讀八卦報、看實境秀。



結合誘惑網綁和習慣堆疊

- 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」。



創造動機儀式

練習把習慣與你很享受的某件事物聯想在一起。

- 戴上耳機, 播放自己喜歡的音樂, 然後進行需要專注力的工作; 5次、10次、20次之後, 戴上耳機自動成為與高度專注力有關的提示。



讓行動輕而易舉

法則3



讓行動輕而易舉方法

- 降低阻力, 減少新習慣的步驟。
- 設計環境, 讓習慣容易執行。
- 新習慣剛開始執行不超過兩分鐘。
- 維繫習慣的祕訣是, 在覺得費力之前停止。



讓獎賞令人滿足

法則4





能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。
完成習慣時，
給自己一個立即的獎賞。

習慣追蹤器，讓行為可視化

- 追蹤執行習慣的連續紀錄，然後「不要中斷」。
- 善用科技，讓記錄自動化。
- 為避免自己偷懶，寫下習慣契約，如果沒做到
- 就公諸於世。



習慣堆疊+習慣追蹤器的公式

做完「目前的習慣」之後，我會「追蹤該習慣」。

- 在健身房完成一組訓練，我會記錄在健身日誌上。



Workout days



Workout time



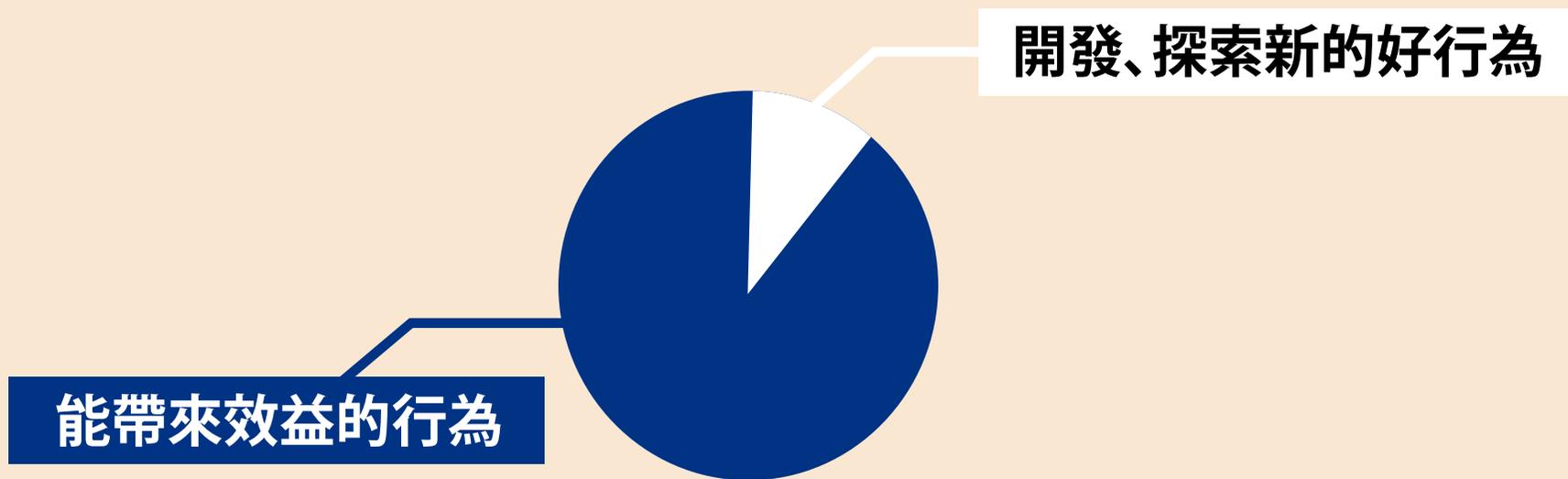
Workout load



不需要養成每個人叫你養成的習慣，
選擇最適合你的習慣，
而不是最受歡迎的習慣。

找到對自己有利的賽場

- 將80~90%的時間投注在能帶來效益的行為上。
- 用剩餘的10~20%的時間繼續開發、探索新的好行為。



開發、探索不同選項時， 可自問幾個問題

- 什麼事情對別人來說是勞苦, 對我來說卻是樂趣?
- 什麼事情讓我忘記時間?
- 什麼事情讓我比一般人得到更多報償?
- 什麼事情對我來說是自然而然的?

