

老師： 李展旭

書名： 原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則

作者： 詹姆斯·克利爾

出版社：方智

分享：



《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》是一本讓你重新思考習慣的重要性與影響力的佳作，特別適合中學生閱讀。作者詹姆斯·克利爾以簡單易懂的語言，結合科學研究和生動的例子，講述如何通過細微的改變來實現巨大成就。

這本書強調「一點一滴」的力量，告訴我們不必一開始就設定龐大的目標，而是應該專注於每天小小的進步。你們常常面臨學業壓力和繁多的課外活動，有時候會覺得目標遙不可及。這時，《原子習慣》就能提供實用的方法，幫助你把大目標分解成小步驟，讓每一步都變得可實現。

書中介紹了四個建立好習慣的簡單步驟：提示、渴望、反應和獎勵。這些步驟不僅適用於學習，也能應用於生活的其他方面。例如，你想提高成績，可以從每天固定時間開始自習這個小習慣入手。隨著時間的推移，這些小習慣會累積成巨大的改變。

閱讀這本書的另一個亮點是，它提供了許多實用的策略。例如，如何利用「習慣堆疊」來更有效地養成新習慣，或是如何通過「環境設計」來減少壞習慣的誘惑。這些策略對於你們來說，既實用又易於操作，讓你在學習和生活中都能更加自律和高效。

此外，作者還強調了自我認同的重要性。他指出，改變習慣的關鍵在於改變自我認知。當你開始把自己看作是一個努力學習的人，這種自我認同會驅動你做出與之相符的選擇。這對於正在塑造自我價值觀的你們來說尤為重要。

總而言之，《原子習慣》不僅僅是一本關於習慣的書，更是一套有效的生活指導。它將帶領你一步步走向自我改善的道路，使你在學習、生活和其他方面都能獲得顯著的進步。這本書會讓你明白，即使是最微小的改變，也有可能帶來巨大的成就。希望你們能夠從中受益，找到屬於自己的成功之路。快到圖書館借閱這本書吧！