

老師：屈廷謙

書名：原子習慣

作者：詹姆斯·克萊爾

出版社：方智

分享：

《原子習慣》介紹如何用微小而持續的改變，累積成長期的大成果。作者提出習慣的四步迴路：提示、渴望、反應、獎賞，並提供四大法則，幫助建立好習慣：讓它顯而易見、吸引人、容易做、令人滿足；要戒除壞習慣，則反向處理。書中強調「身份認同導向」——先問自己想成為哪一類人，再用每天的選擇為這個身份「投票」。配套方法包括：兩分鐘法則（以最小步開始）、習慣疊加（把新習慣接在既有習慣後）、環境設計（減少干擾、增加提示），以及記錄進度（計分卡、連勝日曆）。全書重點是以系統取代單一目標，透過不斷微調，讓小習慣長期發揮複利效應。

讀完這本書，相信同學可以開始把「考得好」轉化為「我是每天專注學習 30 分鐘的人」。同學可依照四大法則去實踐：把課本與待辦清單放在書桌最顯眼的位置；配合自己喜歡的輕音樂，讓學習更吸引；用兩分鐘法則由「開書、寫第一題」啟動，降低開始的難度；完成後給自己小獎勵，例如休息五分鐘。同學也可做習慣疊加：刷牙後背十個生字、晚飯後完成一頁數學；並透過環境設計，把手機放遠、關閉通知，減少分心。善用日曆打叉記錄連續天數，看到進度會更有動力；偶爾中斷時，提醒自己「不要連續錯兩次」。這本書讓大家明白——穩定的系統比短暫的衝勁更可靠，只要每天踏出小一步，時間會把努力變成看得見的進步。

