

2 0 2 0

Atomic Habits

《原子習慣》導讀

導讀：陳鑄如
時間：2020.11.25

原子習慣

細微改變帶來巨大成就的實證法則

每天都進步1%，一年後，你會進步37倍；

每天都退步1%，一年後，你會弱化到趨近於0！

你的一點小改變，將會產生複利效應，如滾雪球般，帶來豐碩的人生成果！



詹姆斯·克利爾 (James Clear) 著 蔡世偉 譯

Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones



James Clear



目錄

01

原理概說

02

行為改變四法則

03

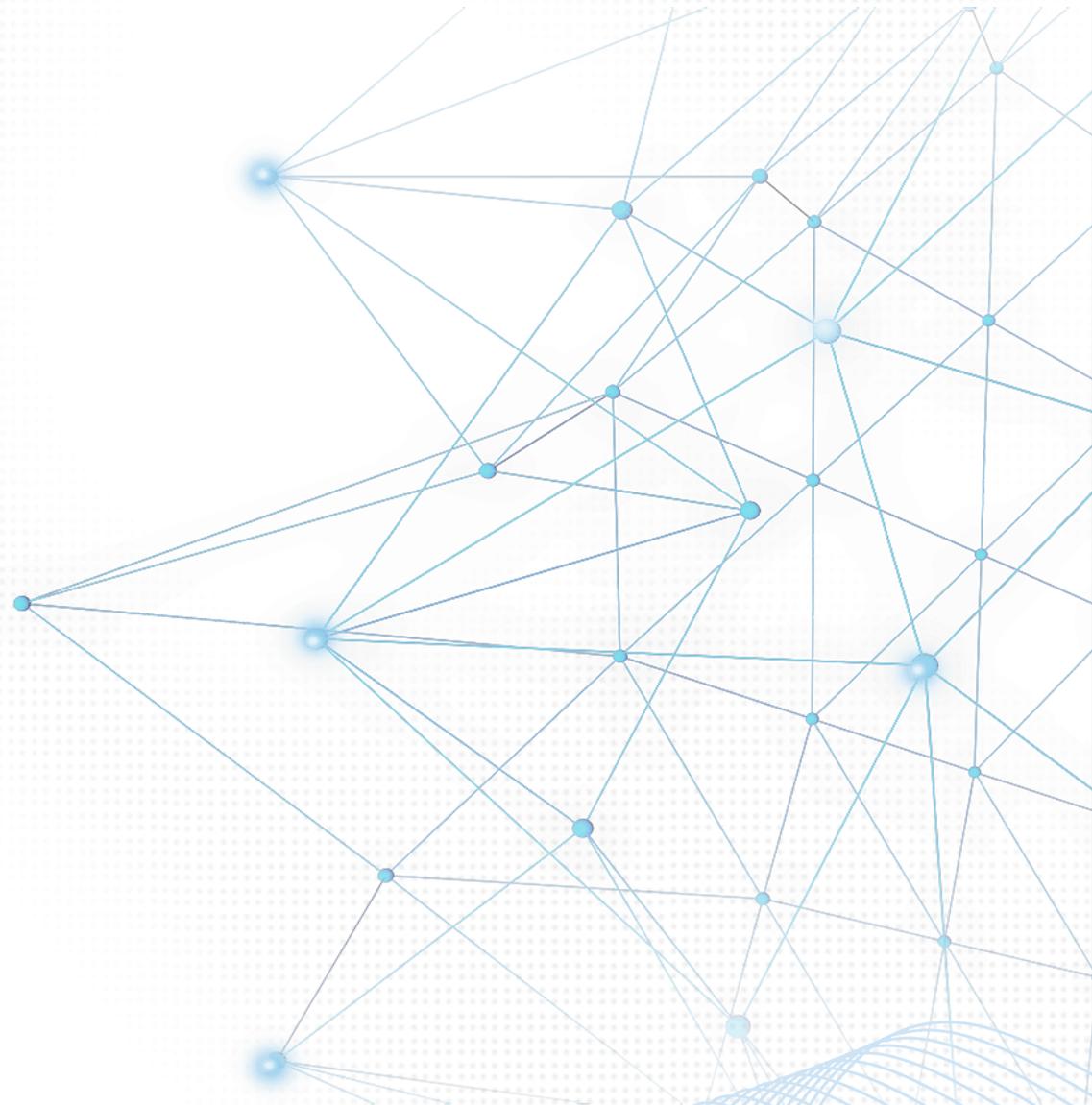
結語



PART ONE
原理概説



01



1-1

原子習慣的驚人力量

- 習慣：被**規律執行**——而且很多時候是**不假思索**——的行為或慣例。
- 原子：**微小增長的總和**（在我們做的每一件事中找到微小的改善空間）——只要願意**堅持**，起初看似微不足道的改變，終將像以**複利**計算一樣利滾利，滾出非比尋常的結果。

➤ 複利效應：小習慣造就大不同——
——若每天都能進步1%，持續一年，
最後會進步37倍；反之，若每天
退步1%，持續一年，將會弱化到
趨近於0。

➤ 習慣就是「自我改善」這件事的
複利。

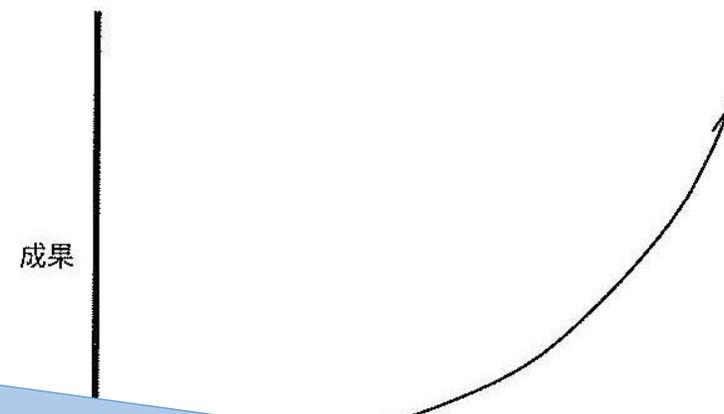
➤ 造就成功的，是日常習慣，而不
是千載難逢的轉變。

➤ 時間會放大成功與失敗之間的差
距（好習慣vs. 壞習慣）。

每天進步1%

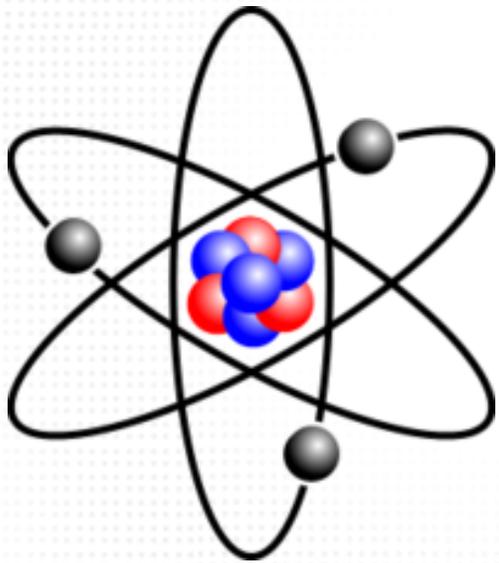
每天退步1%，持續一年： $0.99^{365} \approx 0.03$

每天進步1%，持續一年： $1.01^{365} = 37.78$



每天背3個英文單字不會
讓你的英文在一次的期中
考中變強，但持續三年，
會有意想不到的效果！

- ▶ 原子習慣：一個微小而容易執行的規律行為或習慣，卻是不可思議的力量來源，也是組成複合成長系統的元素。



Atom

Atomic Habits

1-2

建立持久的習慣很難？

- 不是失去改善的能力，而是尚未跨越潛伏之力的**停滯期**。

我們往往期待進步是線性的，至少希望如此。但事實上，我們努力的成果經常需要幾個月，甚至幾年，我們才會明白先前做的努力。這可能造成「失望之谷」：當人們付了努力卻未能體驗到任何成果，會覺得沮喪。但其實，努力並沒有白費，只是被**儲存**起來了。直到許久之後，先前付出的努力的完整價值才會顯現出來。

我每天都背英文單字，背了一個 month，怎麼成績沒有任何起色？——一旦萌生這樣的念頭，好習慣很容易被放棄。有意義的差異，必須要**維持夠久的習慣**，以突破停滯期。

潛伏之力的停滯期

失望之谷

時間

實際發生的事

➤ 跨越停滯期的方法：別管目標（結果），專注於系統（過程）就好——目標有助於確立方向，但系統是進步的最佳解答。

- 贏家跟輸家有同樣目標
- 目標達成不過是短暫的改變
- 目標限制了你的快樂（愛上過程，系統能以很多形式成功）
- 目標與長期進步相互矛盾（進步的必要條件，是對過程的投入）

「第一名」的目標？

「學習」的過程！

1-3

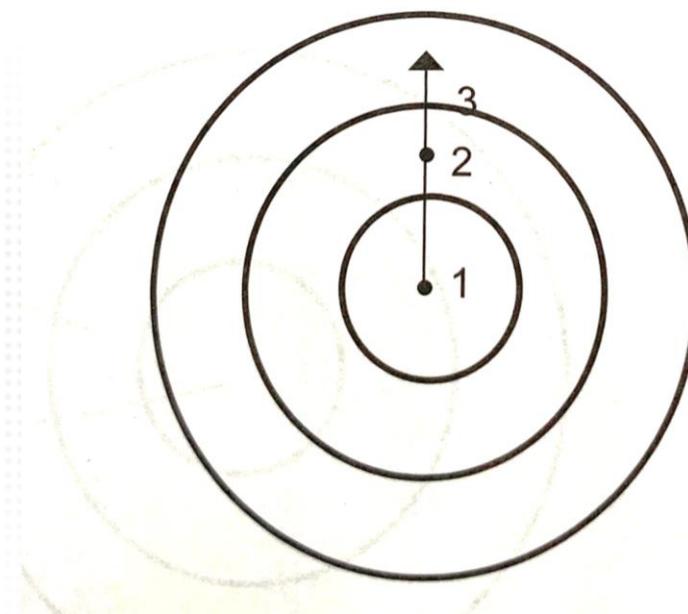
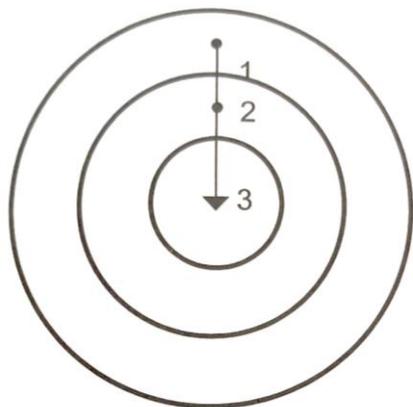
改變習慣最有效的方法：改變身分認同

➤ 改變發生的三層次：

- 第一層：改變結果（成果）
- 第二層：改變過程（習慣）
- 第三層：改變身分認同（信念）

以身分認同為基礎的習慣

以結果為基礎的習慣



- 改變習慣最有效的方法是改變身分認同：
希望成為什麼樣的人（內在動機：自己就是這樣的人）。
- 結果關乎你得到什麼，過程關乎你做了什麼，身分認同則關乎你相信什麼。

*例如：

目標不是讀一本書，而是成為讀書的人。

目標不是跑馬拉松，而是成為跑步的人。

目標不是戒除手機，而是成為沒有手機成癮的人。

——行為會反映身分認同！

➤ 身分認同的雙面刃——刻板印象：

- 我方向感很差
- 我不是晨型人
- 我很不會記人名
- 我經常遲到
- 我對科技一竅不通
- 我數學超爛

➤ 行為往往反映身分認同，未能維持習慣的真正原因，都是被自我形象阻攔。

➤ 習慣就是身分認同的具體化，如：每天把床鋪整好，就是把「一個有條理的人」這個身分認同具體化了。

1-4

改變身分認同的步驟

➤ 要改變我們

改變我們做

➤ 每個習慣不

事：相信自

○○的自己

➤ 步驟：

1. 決定你想要**成為什麼樣的人**。

2. 透過生活中的**小勝利**來向自己證明。

* 例如：

* 例如：

我可以戒除手機，成為沒有手機成癮的自己。

* 步驟：

1. 我決定我想成為「沒有手機成癮的人」。

2. 我在讀書的時候沒有滑手機。→勝利！

- 身分認同促使「回饋迴路」形成：習慣形塑了我們的身分認同，身分認同又形塑了我們的習慣——**雙向道**。



- 習慣的精隨並非「擁有」，而是「**成為**」；焦點要放在「成為某一種人」，而非「得到某一種成果」。
- 習慣之所以重要，因為它們能夠讓我們變成想要成為的那種人。

1-5

行為改變四法則

➤ 習慣是透過**經驗**獲得的**心理捷徑**（因為意識是大

➤ 本書是奠基於認知、行為科學等的「系統化實作手冊」→不需要窮盡洪荒之力和**意志力**抗爭，要**仰賴方法（行為改變）**來形成、維持好習慣。

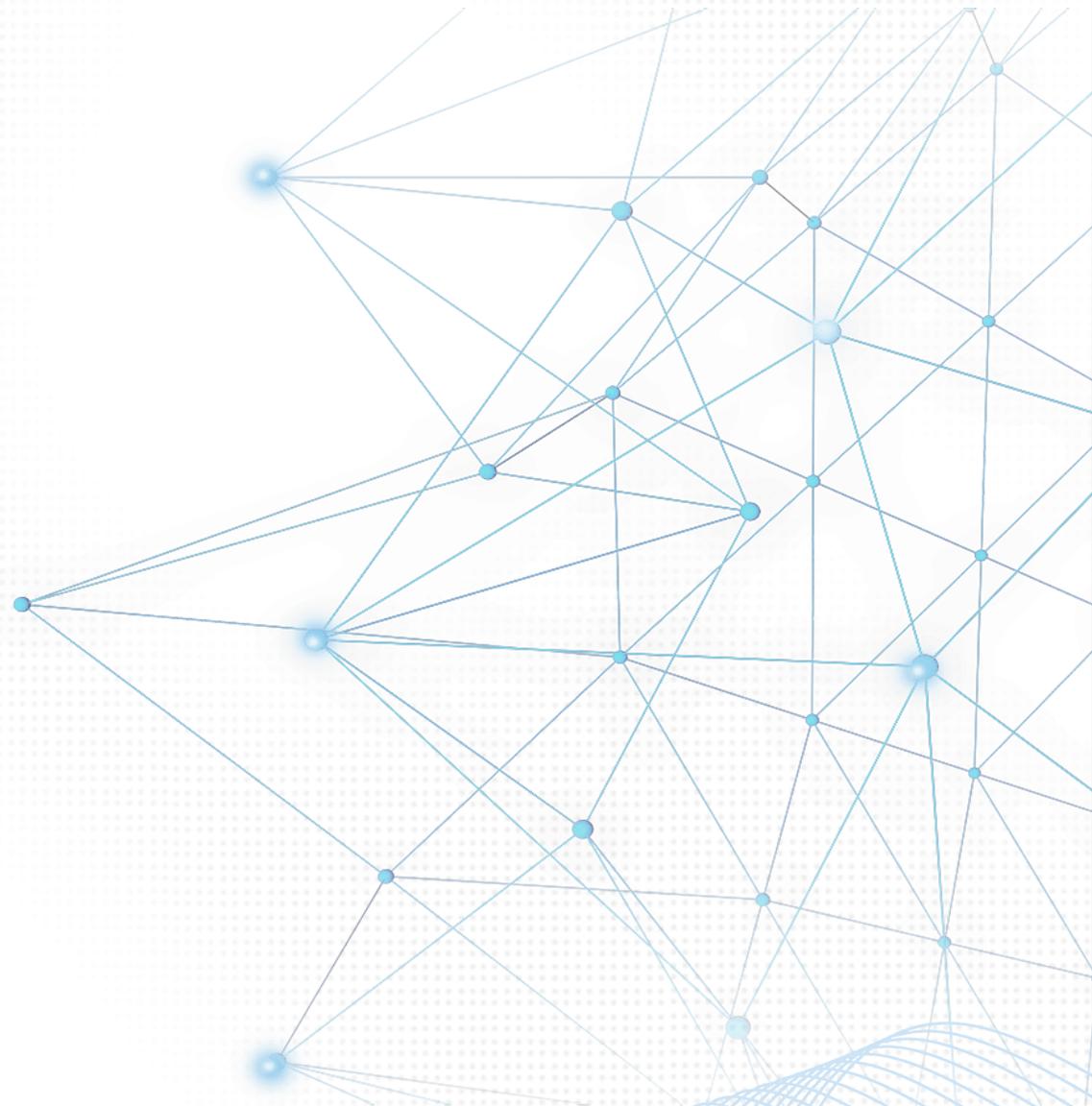
- 因至・百頃月後的動力——改變的動機或欲至。
- 回應：確實執行的習慣。
- 獎賞：習慣的目標。提示關乎**覺察**獎賞，渴望關乎**想要**獎賞，回應關乎**取得**獎賞。

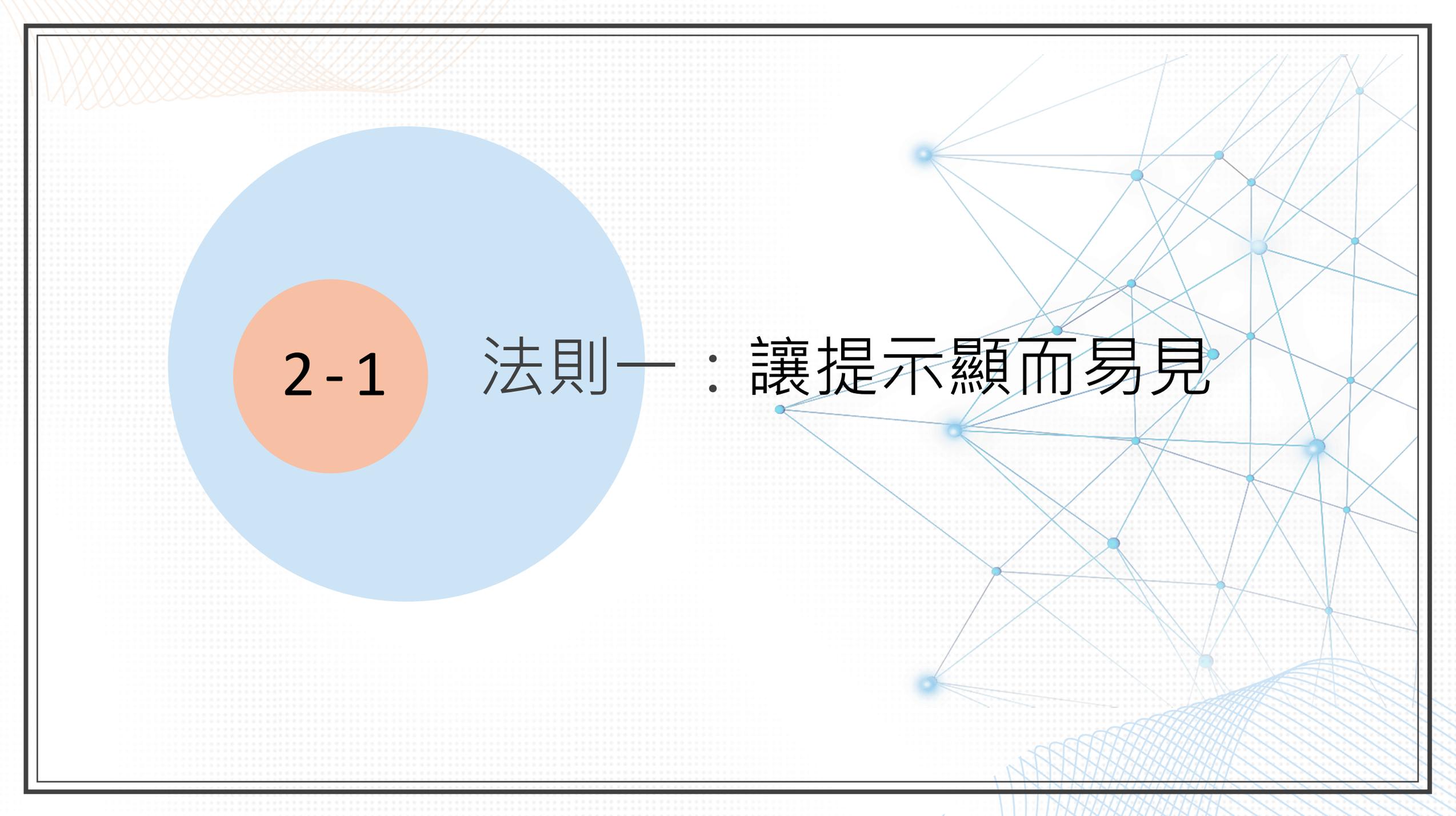
PART TWO

行為改變

四法則

02





2-1

法則一：讓提示顯而易見



2-1-1 行為改變的過程始於覺察

- 習慣並不需要覺察，不需要有意識地投入，故而危險；因此，要開始一個習慣或改變習慣，必須

*例如：拿起手機就點開IG、臉書。

*因為習慣已「自動化」。倘若我們無法意識到「無意識」，它就會指揮我們的生活。

- 使用「習慣訂分下」（生活習慣的審視）
- 向自己提問：「這個習慣能幫助我成為我想要的那種人嗎？」
- 把壞習慣說出來（→指差確認，把無意識拉到有意識層次）。

2-1-2

開始一個新習慣的策略

* 例如：

- 執行意回應。
 - 觸發一見的提示
- 有效促使我們堅持目標——我會於【時間】，在【地點】進行【行為】。
- 若不確定什麼時候開始執行新習慣，試試每年、每月或每週的第一天，因為有充滿希望的感覺。

- 習慣堆疊：做完【目前的習慣】之後，我會執行【新的習慣】。
- 把想要的行為跟每天已經在做的事情綁在一起，串聯以形成更大的堆疊。
- 找到觸發行為的正確提示，安插新習慣在（合宜的）日常生活中。

* 例如

- 運動：看到樓梯時，我就不搭電梯，改走樓梯。
- 健忘：離開一個公共場所時，我會檢查桌面和椅子，確認自己沒有遺留任何物品。

2-1-3

環境比激勵更重要

- 習慣改變取決於**身處的空間**，及**眼前的提示**（如為了改變喝飲料的習慣，在餐廳的顯眼處擺放瓶裝水）→在環境中**創造明顯的視覺提示**（如小便斗裡的蒼蠅）。
- **情境**是觸發習慣的提示。



- 環境不只充滿物品，而是**充滿我們與物品的關係**，例如沙發，有些人閱讀，有些人看電視。
- 訓練自己把特定習慣與特定情境連結在一起，讓空間的作用**單純化**→**一個空間，一個用途**。
- 情境混合，習慣混合，如在閱讀的空間避免使用手機。
*例如
房間：在床上滑手機，在書桌前就只用來閱讀。
→或：房間可以滑手機，書房用來閱讀。
- 在親友家
抗奮抗...

不用對

2-1-4

自制力的秘密

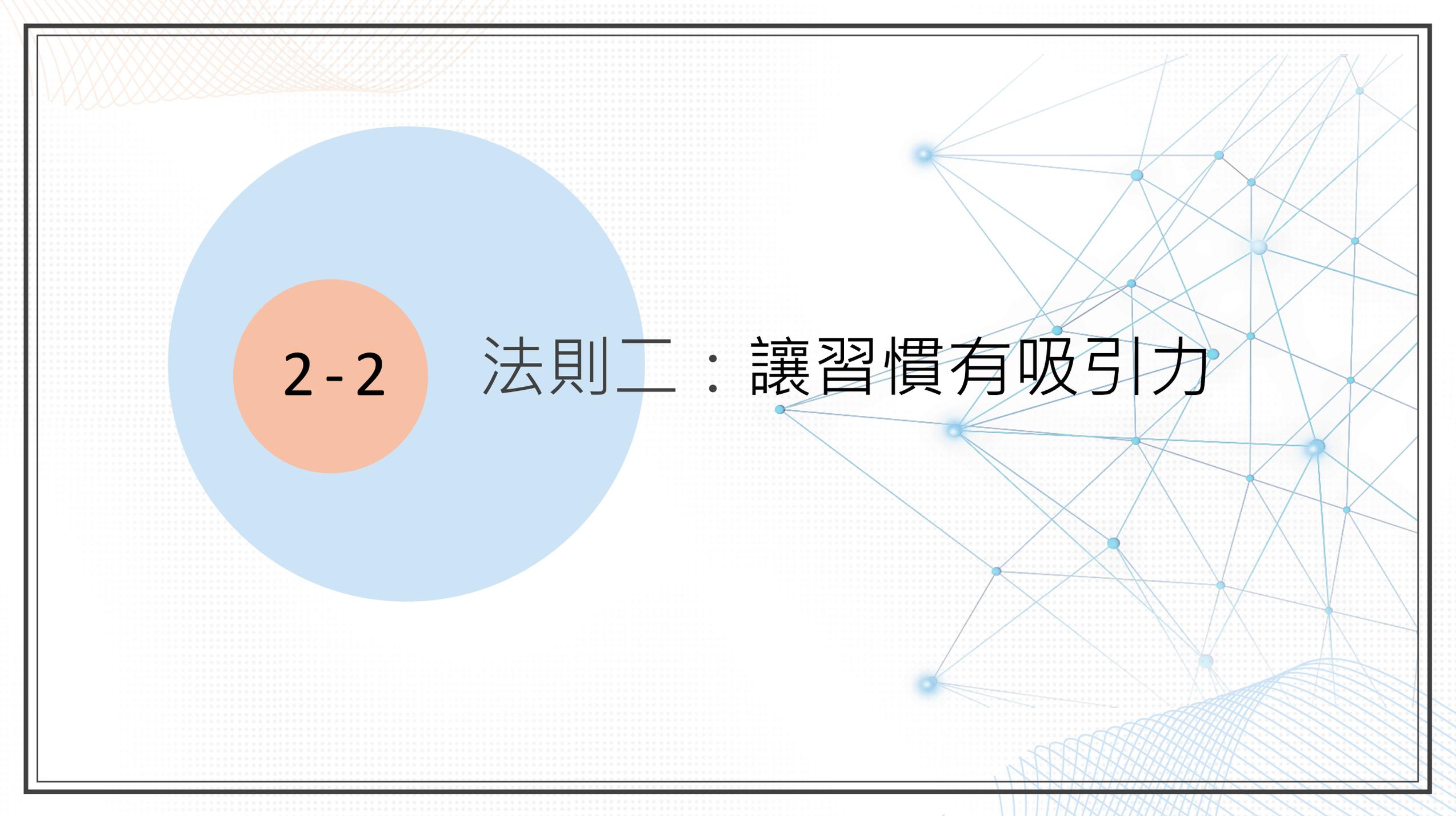
➤ 所謂「自律者」，是擅長建構生活，好讓自己不需要展現超人的自制力。我們不常讓自己處於「比抗拒

讓好習慣的提示顯而易見，
讓壞習慣的提示隱而不現。

*例如

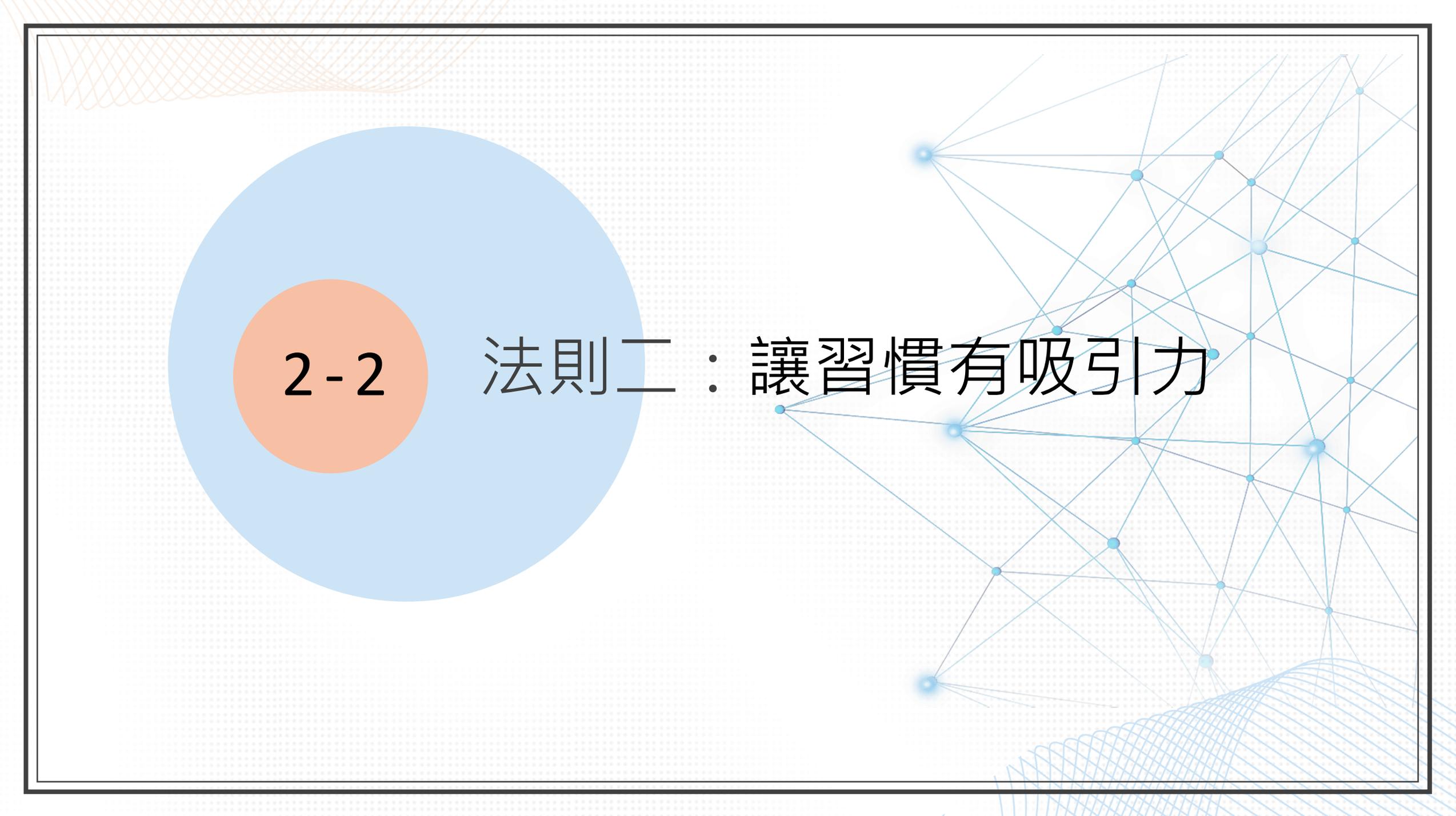
- 總覺得手機是「誘惑」的社群帳號。
- 看到手機就想滑，那就把手機留在另一個房間。

➤ 反轉：減少接觸會激發壞習慣的提示，讓提示隱而不現。



2-2

法則二：讓習慣有吸引力



2-2-1

多巴胺驅動的回饋迴路

- 大腦中的獎賞系統：多巴胺（一種神經傳導物質）——對渴求與谷例如：想著放假比真正放假還開心。
- 多巴胺對「預期」愉悅的分泌比「接收」愉悅時多→想要獎賞（預期）的神經迴路>喜歡獎賞（接收）。
- 激勵我們採取行動的，是對獎賞的預期——策略：誘惑網綁（較高可能性的行為會強化較低可能性的行為）——把「想要」的行為與「需要」的行為配對。例如：用追劇幹掉肥胖（追劇時運動）。

2-2-2

文化常態的誘人拉力

- 我們最早的習慣來自於**模仿**（社會、家人、成功者），因為**尋求歸屬**，融入**群體**或**鶴立雞群**的強烈渴望。
- 打造好習慣，最有效的方法之一，就是**加入一個把我們想要的行為，視做常態的文化中**，因為一旦獲得**認同、尊敬與讚美**，那個行為就會有吸引力。

* 例如：加入讀書會。

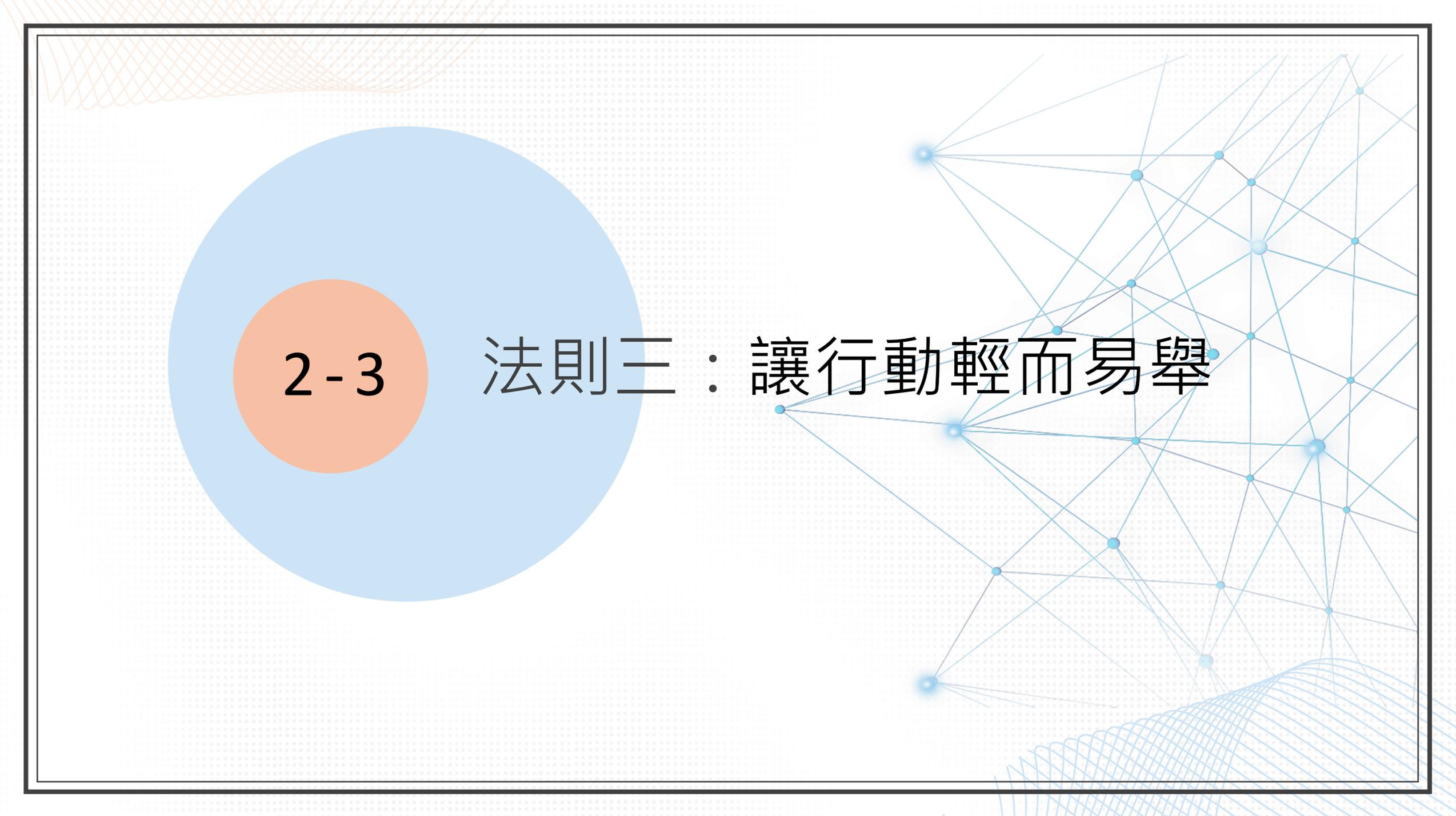
* 前提：與這個團體本來就有共同點。

2-2-3

享受困難

*例如：上社群媒體的行為並不只是想滑手機或得到「讚」，而是不一樣的「感覺」。

- 每個行為都有**表層的渴望**與**深層的潛在動機**。
- 重新設定大腦，讓自己**享受困難**的習慣：**讓困難的習慣與正面感受感生連結**，習慣就會有吸引力——
- 重新**思考**
 - *例如：早起——
 - 我「可以」早起。（心態）
 - 早起可以從容到校。（益處）
 - 起床前先翻看昨晚看到一個段落的小說。（動機儀式）
- 創造**動**享受的
- 反轉：讓壞習慣毫無吸引力——與負面感受連結，習慣就會失去吸引力。



2-3

法則三：讓行動輕而易舉

2-3-1

精通習慣由重複開始

*例如：

- 精通習慣的學習形式是**行動**而非**計畫**。制定讀書計畫（啟動）VS. 實踐讀書計畫（行動）。
- 啟動（計畫）VS. **行動（重複實行）**。
- 啟動有時是有用的，但無法帶來結果，只是讓我們覺得準備做事，有時準備會成為一種拖延。
- 透過不斷重複，讓行為漸漸**自動化**，就算心思放在他處，仍能照常執行→不假思索的行為。
- 習慣的養成取決於**頻率（多少次）**，而非時間（多久）。

2-3-2 最小努力原則

- 大腦的設定是盡可能減少能量，讓習慣簡單到就算沒有意願也會執行至關重要（但不是只做容易的事，而是盡可能讓「做那些事」這個行動變得不費力）*例如：工廠的生產線。
- 利用環境設計，減少與習慣相關的阻力。環境設計可以讓提示顯而易見，也可以透過優化環境讓行動變得輕而易舉，亦即創造出一個讓正確的事情盡可能輕而易舉的環境→把環境準備好。

- 使用「**重整房間**」的策略來把環境準備好：重新整理房間的目的，不只是上一次使用完畢的清潔，也為了下一次的**使用**做準備——這樣的習慣會回饋我們很多時間。
- 減少與好習慣相關的阻力，阻力一少，養成習慣就簡單了；增加與壞習慣相關的阻力，阻力一多，養成習慣就困難了。

- * 例如：增加與壞習慣相關的阻力——
- 看完電視把插頭拔掉，阻力越多，形成習慣的可能性越低。
 - 把手機留在另一個房間。

2-3-3

讓習慣自動化

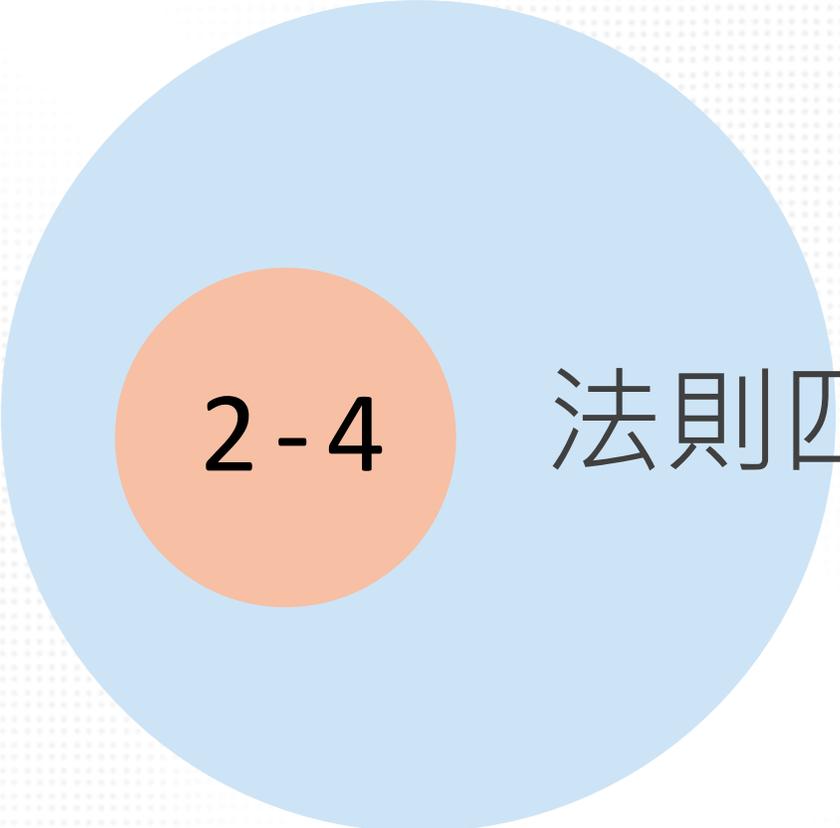
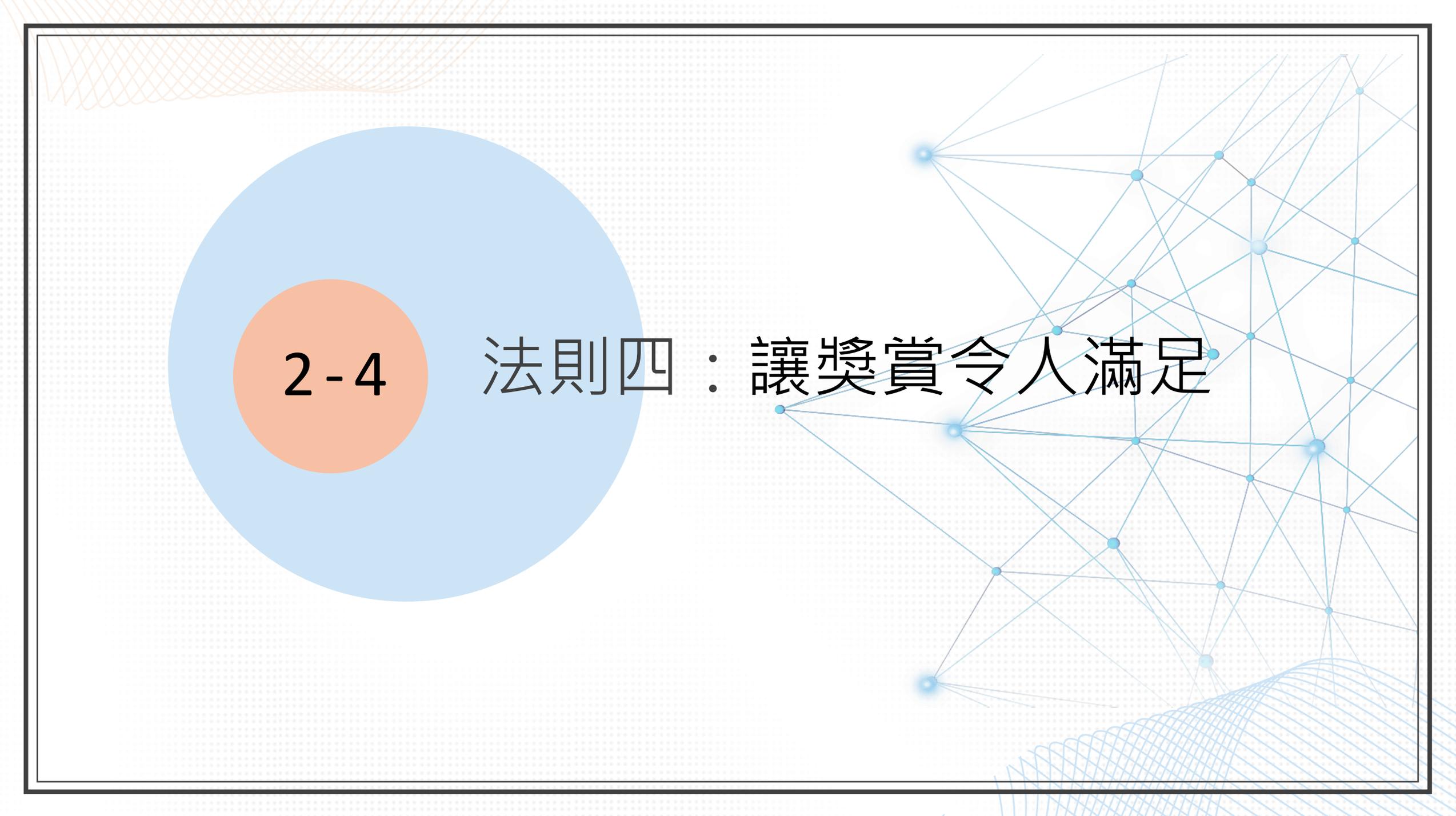
*例如：先滑手機，還是先寫作業？

- 要掌握一整天的「**決定性的瞬間**」——習慣是起點，不是終點。
- 盡可能讓習慣**容易開始**，而真正的**行**，並且在覺得費力之前停止。
- 不需要一開始就打造完美的習慣，應該先做容易做的事，然後持續的做。**先標準化，才能最佳化**。
- 把過程的開頭**儀式化**，越有可能進入成大事所需的高度**專注狀態**。
- 反轉：讓壞習慣的行動困難無比。

*例如：

1. 讀一頁書。
2. 算一題數學。
3. 看一篇英文文章。

提高阻力，增加與壞習慣之間的步驟。



2-4

法則四：讓獎賞令人滿足



2-4-1 行為改變的基本原則

- 帶來獎賞的行為會被重複（∵滿足），帶來懲罰的行為會被避免。
- 立即獎賞VS. 延遲獎賞
 - 壞習慣的後果會被延遲，其獎賞卻是立即的。
 - 好習慣的代價在當下，壞習慣的代價在未來。
- 行為改變的基本原則：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。
- 訣竅：**追求立即的滿足**。

*例如：抽菸、滑手機

*關鍵：**成功的感受**→該習慣有所回報，努力是值得的。

2-4-2

如何每天堅持好習慣

- 迴紋針策略：視覺的測量提供進步的清楚依據——**習慣追蹤器**。
 - *例如：check list
 - 好處：顯而易見（視覺提示）、有吸引力（激勵效果）、令人滿足（追蹤本身就可以變成一種獎賞）。
- 如何在習慣中斷之後快速回復？原則：**不要錯過兩次**。
- 要留意的是：測量是在幫助、引導我們看清全局，而非消耗心神。（當測量成了目標，就不再是個好的測量方式）

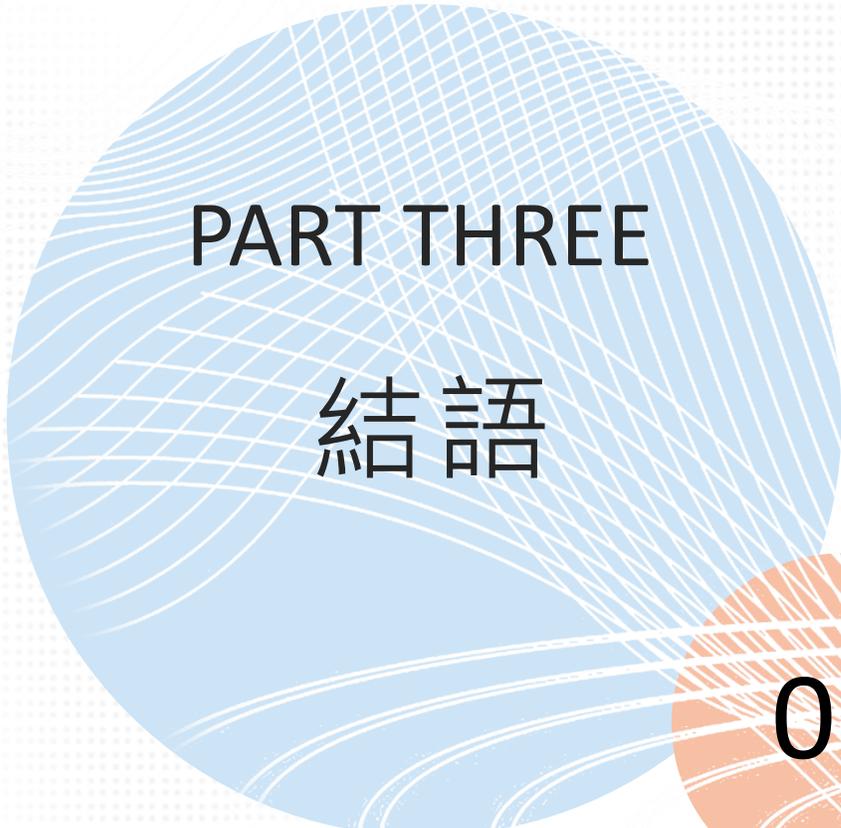
- 如果這個測量無法給你動力，也許該把焦點轉向不同的測量方式，例如：問責夥伴。

*例如：找夥伴一同建立好習慣。

- 反轉：讓後果令人不滿，為該行為加上立即的代價（懲罰）。

*例如：

- 若超過12點才睡，超過1分鐘捐款1元。
- 若寫作業前先滑了手機，明天就不能帶手機到學校。

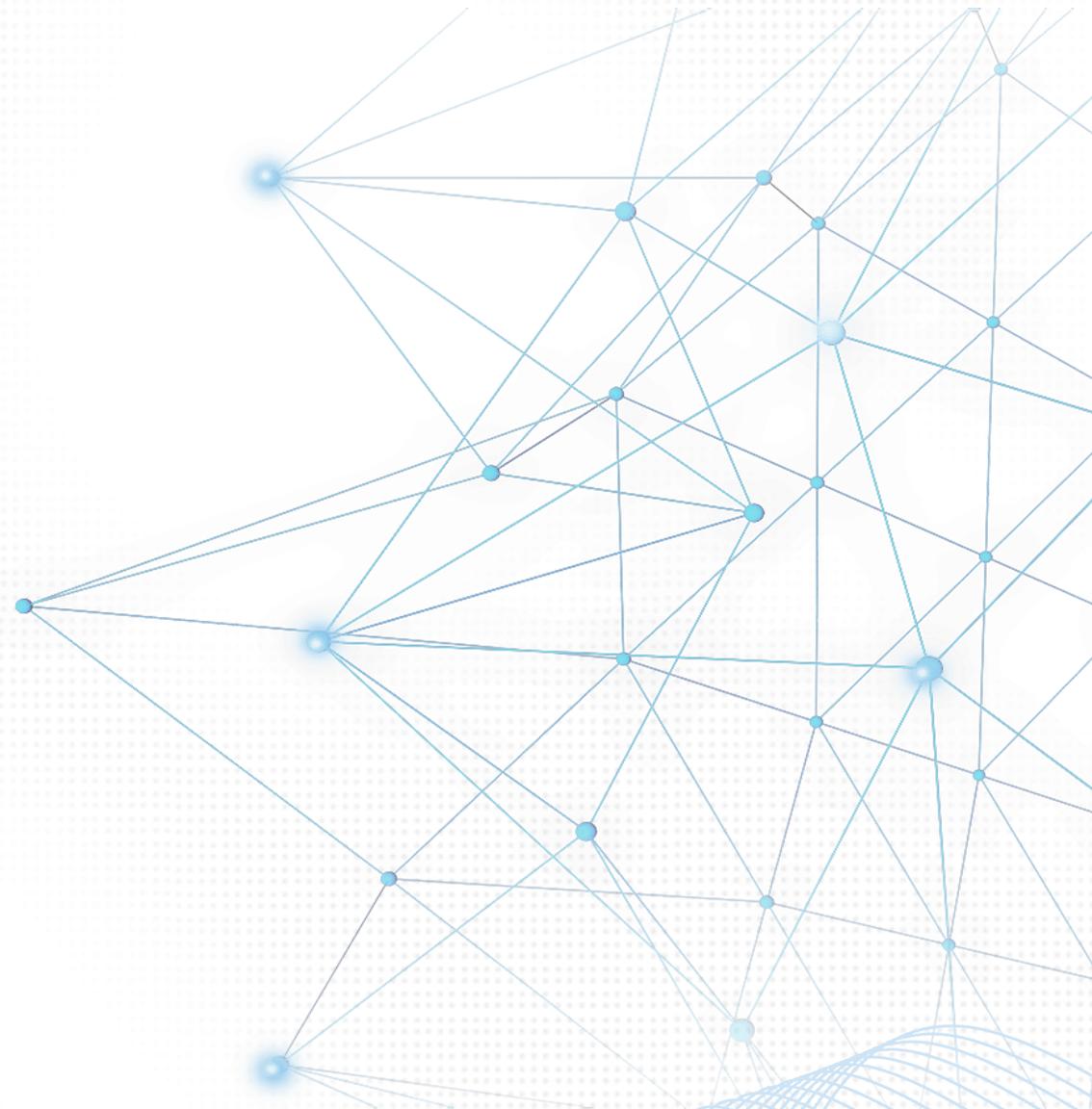


PART THREE

結語



03



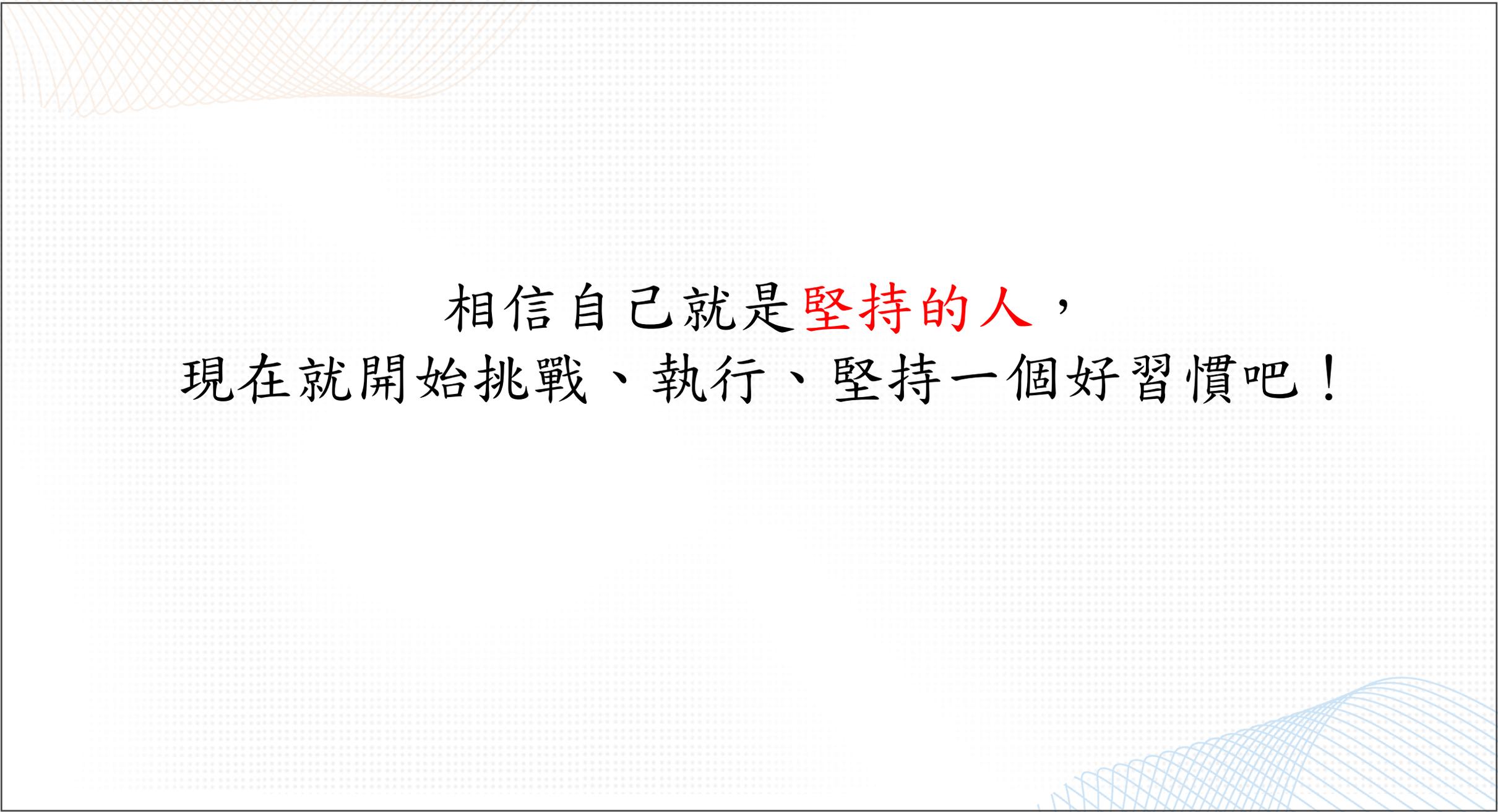
如何建立好習慣

法則 1	讓提示顯而易見
1.1	填寫習慣記分卡。寫下目前的習慣，好讓自己察覺它們。
1.2	運用執行意向：「我會於〔時間〕，在〔地點〕進行〔行為〕。」
1.3	運用習慣堆疊：「做完〔目前的習慣〕之後，我會執行〔新的習慣〕。」
1.4	設計所處的環境，讓好習慣的提示顯而易見。
法則 2	讓習慣有吸引力
2.1	運用誘惑綑綁，將「想要」的行為與「需要」的行為配對。
2.2	加入一個把你想要的行為視作常態的文化。
2.3	創造一個動機儀式：在執行困難的習慣之前，做一件你很享受的事。

法則 3	讓行動輕而易舉
3.1	降低阻力，減少你與好習慣之間的步驟。
3.2	打造環境，將環境準備好，讓未來的行動比較容易執行。
3.3	掌握決定性瞬間，將每個能產生巨大影響的小選擇最佳化。
3.4	運用兩分鐘法則，把習慣縮減到能在兩分鐘之內完成。
3.5	讓習慣自動化，投資能鎖定未來行為的科技或一次性採購。
法則 4	讓獎賞令人滿足
4.1	運用強化法。完成習慣時，給自己一個立即的獎賞。
4.2	讓「不作為」變得令人愉快。要避免一項壞習慣時，設計一個方法讓自己看見益處。
4.3	運用習慣追蹤器。追蹤執行習慣的連續紀錄，然後「不要中斷」。
4.4	不要錯過兩次。當你忘記執行某項習慣，要確保自己立刻重回正軌。

如何戒除壞習慣

法則 1 的反轉	讓提示隱而不現
1.5	減少接觸，把壞習慣的提示從所處的環境中移除。
法則 2 的反轉	讓習慣毫無吸引力
2.4	重新建構你的心態，強調避免壞習慣的益處。
法則 3 的反轉	讓行動困難無比
3.6	提高阻力，增加你與壞習慣之間的步驟。
3.7	運用承諾機制，把未來的選擇限制在對你有益的那些。
法則 4 的反轉	讓後果令人不滿
4.5	找到一位問責夥伴，請對方看著你的行為。
4.6	擬訂一份習慣契約，讓壞習慣的代價變得公開且令人痛苦。



相信自己就是**堅持**的人，
現在就開始挑戰、執行、堅持一個好習慣吧！

2 0 2 0

謝謝聆聽

