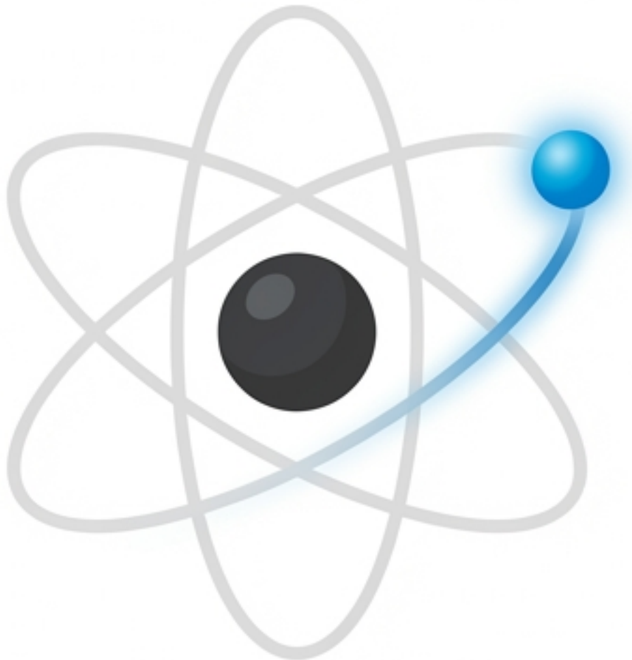
原子習慣



顛覆思維的實踐指南

從細微改變到核爆級成長

NotebookLM



1月1日：雄心壯志

- 我要減二十磅！
- 我要儲夠首期！
- 我要學好英文！

VS



12月31日：打回原形

- 結果：虎頭蛇尾，甚至完全冇郁過。
- 自我懷疑：係唔係我太懶？意志力太薄弱？

NotebookLM

“你唔會提升到你目标嘅高度，
你只會跌落到你系統嘅水平。”

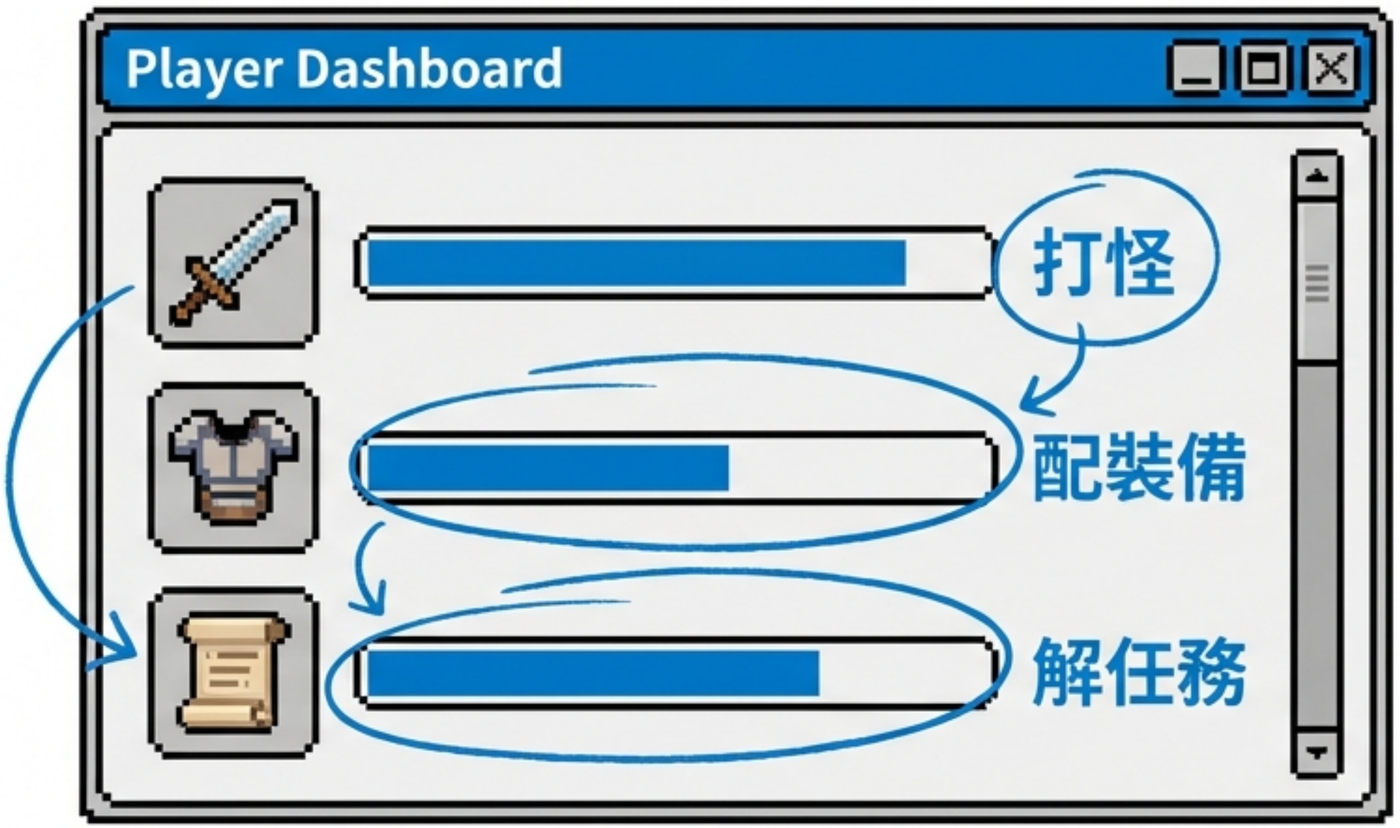
— James Clear



失敗唔係因為你廢，係因為你擺錯重點。
重點唔係「目標」，而係「系統」。

NotebookLM

系統 (The System) : 每日流程



這是你要玩的遊戲

目標 (The Goal) : 打爆機 / 升滿級



這是終點

只要流程設計得爽，結果只係必然嘅副產品。

NotebookLM

過度「目標導向」的三大陷阱



1. 快樂延遲

將快樂押後到未來。過程充滿挫敗感，永遠覺得「未到岸」。



2. 忽略當下

掛住個結果，唔識優化「此時此刻」嘅生活。

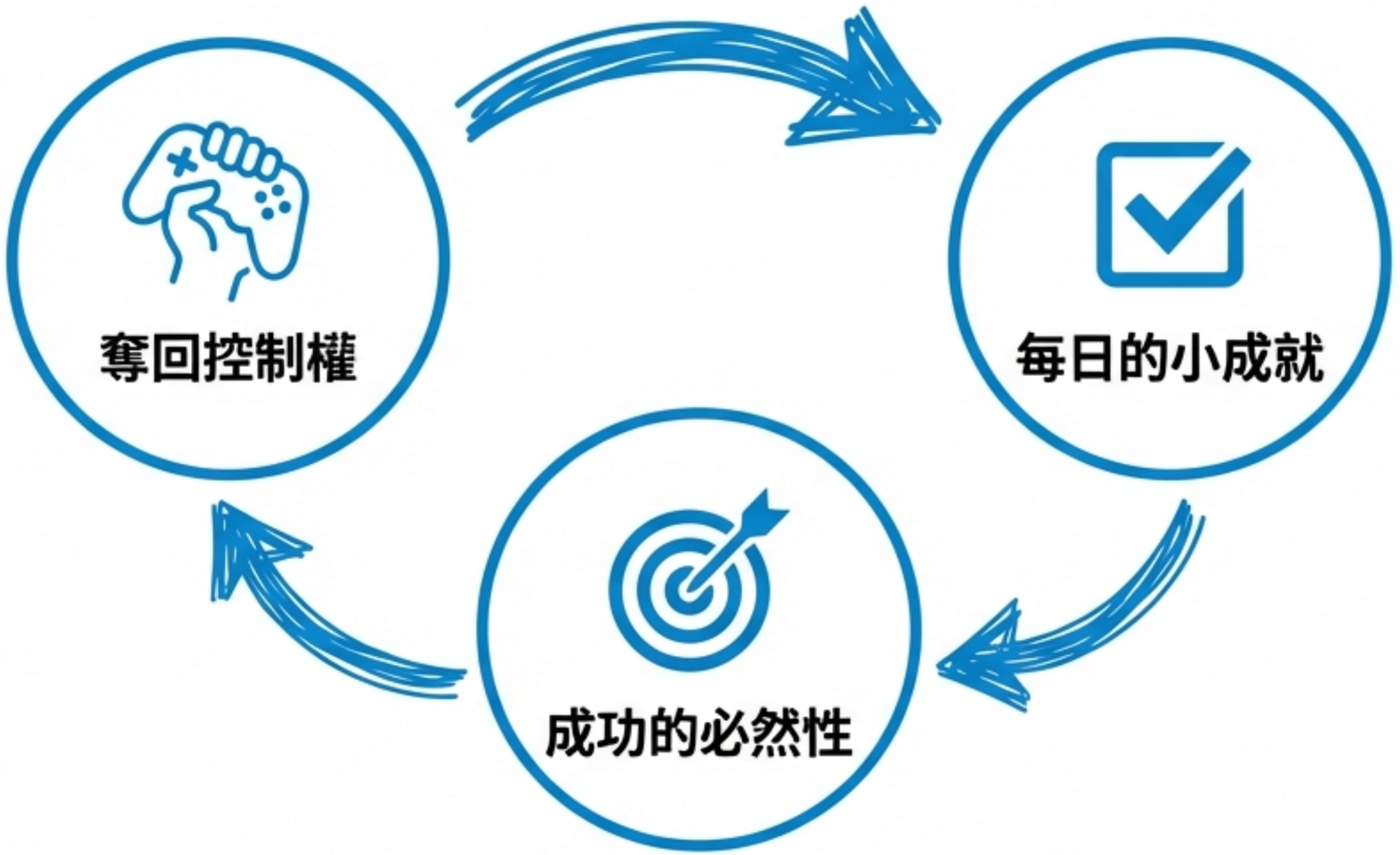


3. 搖搖板效應

一旦達到目標（如減肥成功），動力消失，生活模式打回原形。

NotebookLM

為什麼你需要「系統思維」？



PRO TIP: 結果只是習慣的「滯後指標」。你今日的生活，反映緊你去年的系統。

NotebookLM

複利的威力

習慣係世界第八大奇蹟

$$1.01^{365} \approx 37.78$$

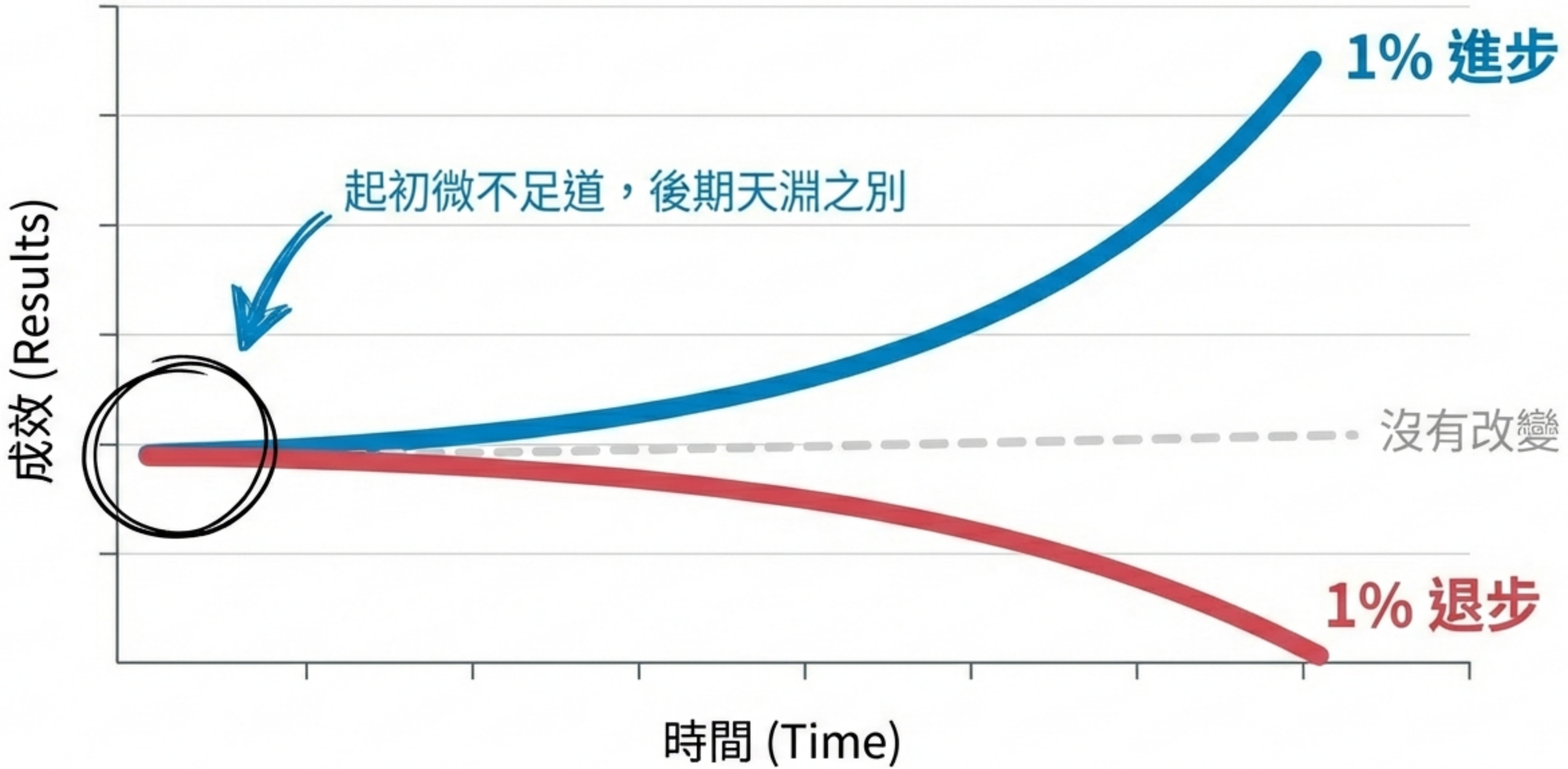
每日進步 1%，一年強大 37 倍

$$0.99^{365} \approx 0.03$$

每日退步 1%，一年歸零變廢柴

NotebookLM

微小習慣的累積效應



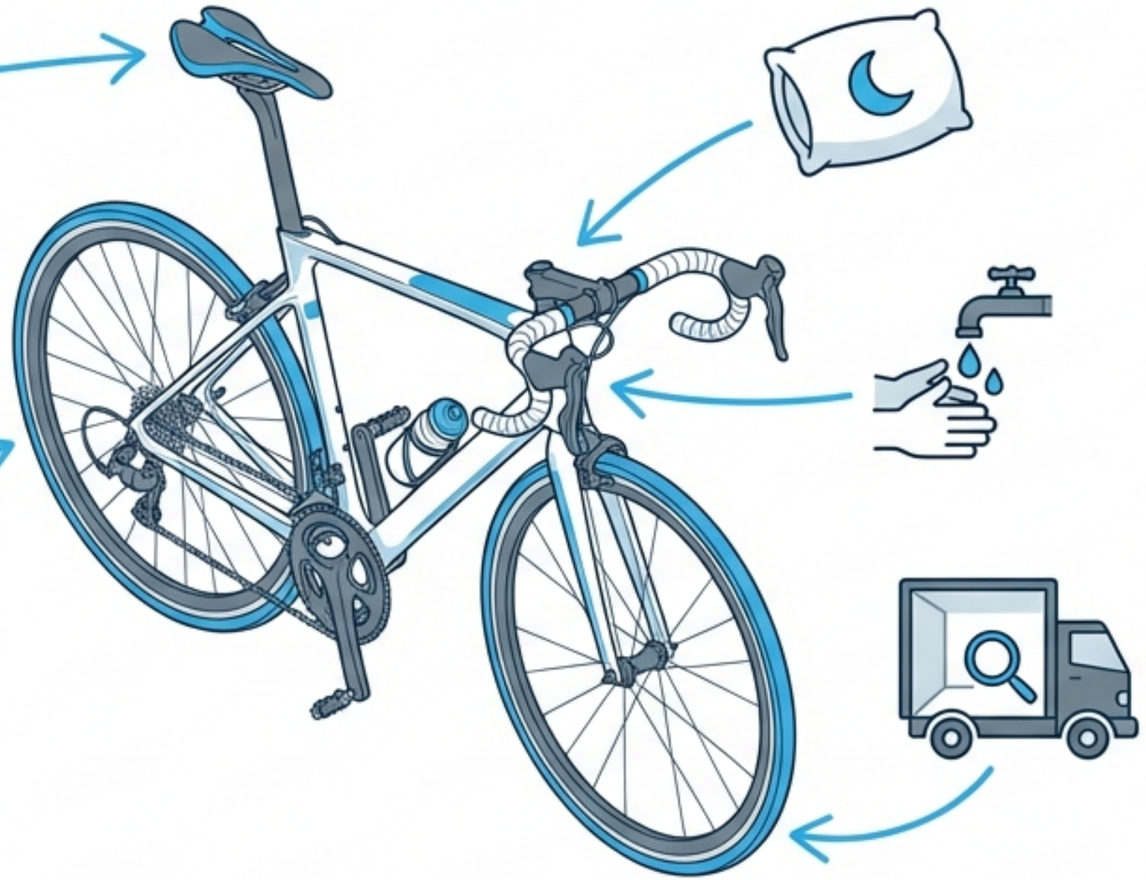
NotebookLM

實戰案例：英國單車隊的逆襲

邊際增益聚合 (Aggregation of Marginal Gains)

單車座墊：
重新設計舒適度

輪胎：用酒精擦
拭增加抓地力



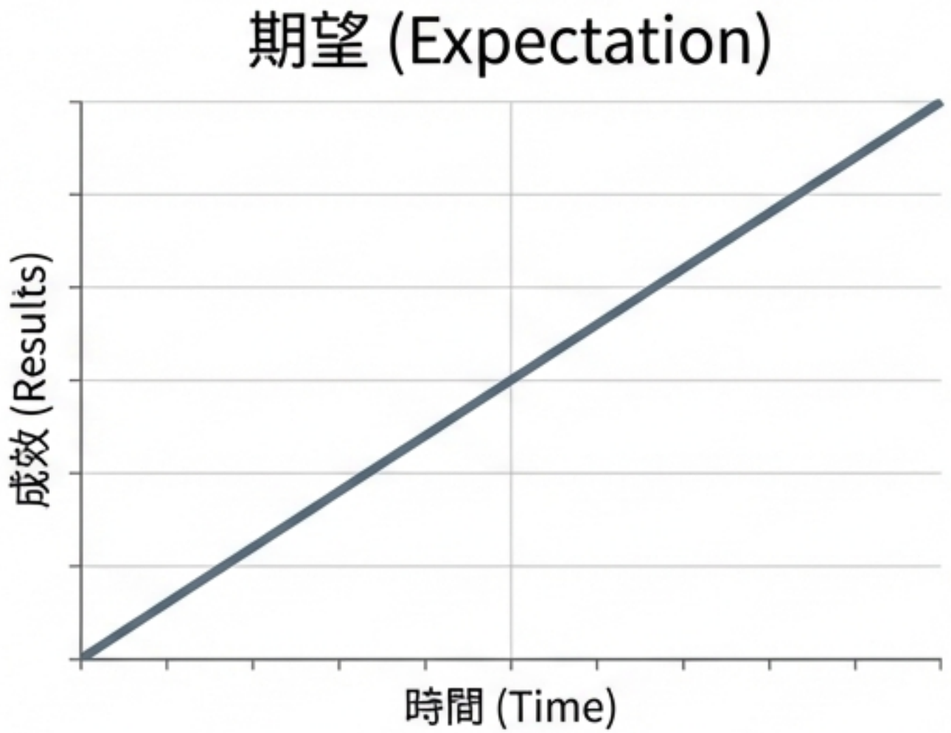
車手枕頭：測試哪
款睡眠恢復最好

洗手程序：
減少感冒風險

貨車內籠：塗成白
色為以便發現塵埃

NotebookLM

數學是理想，現實是堅持

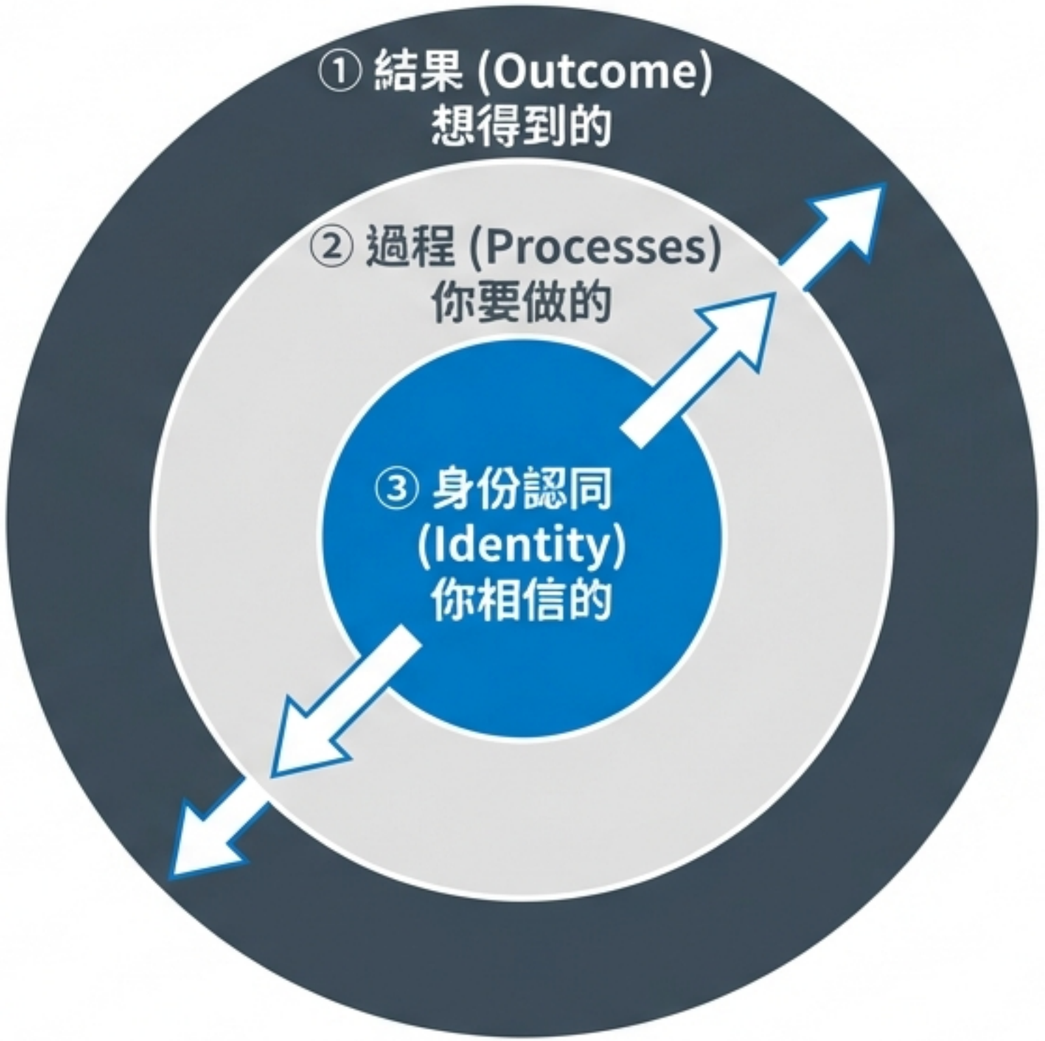




- 現實中會有平台期，甚至倒退。
- 重點唔係破紀錄，而係「唔斷纜」。
- 就算表現係「垃圾級」，只要有郁手，都好過零。

NotebookLM

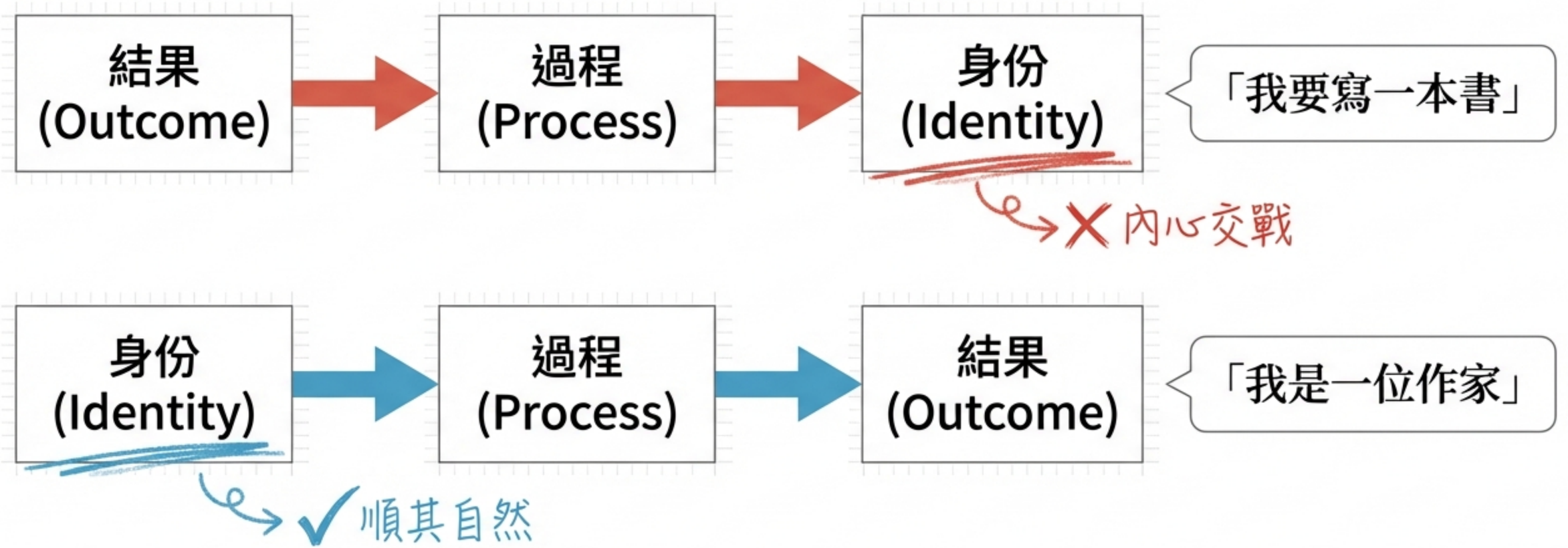
真正的改變是由內而外的



大多數人只關注結果，忽略了核心的身份。

NotebookLM

改變的方向



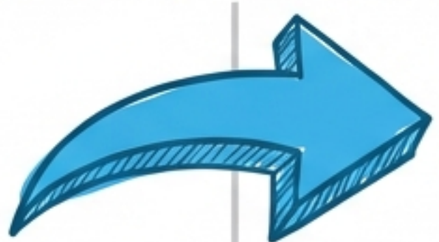
最有效的習慣養成法：先欺騙你個腦！

NotebookLM

每一件小事，都是為你的新身份「投票」

目標導向 (Goal Oriented)	身份導向 (Identity Oriented)
寫完一本書	成為一個作家
逼自己一日寫一萬字	每日寫一句句子
壓力大，易放棄	累積票數，重塑潛意識

唔係「做到 → 成為」，
而係「成為 → 做到」。



而係「成為 → 做到」。

NotebookLM

三步重塑你的身份



TASK 1: 定義身份

不要問「我想達成什麼？」
要問「我想成為怎樣的人？」



TASK 2: 小票積累

行樓梯 = 為「健康」投一票。
早睡 = 為「清醒」投一票。



TASK 3: 尋找證據

讓潛意識接收證據：
「原來我真係咁嘅人。」

NotebookLM

原子習慣核心回顧

1 系統 > 目標

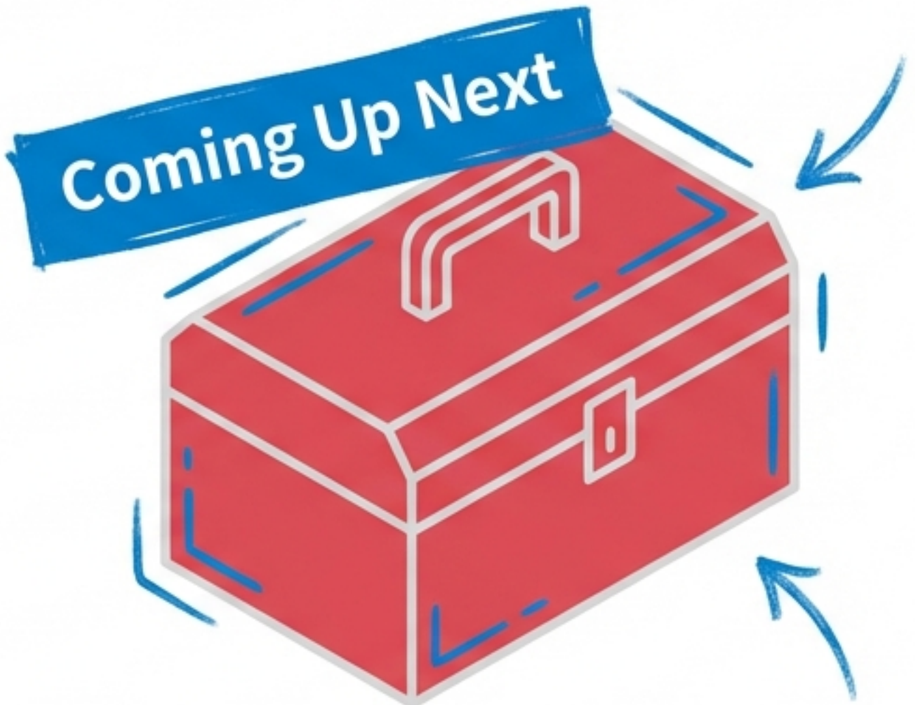
別做目標的奴隸，做系統的設計師。

2 1% 法則

善用複利，追求邊際增益。

3 身份認同

先改變信念，行為自然跟隨。



行為改變四法則

由「身份」落地的操作說明書，即將揭曉！

NotebookLM