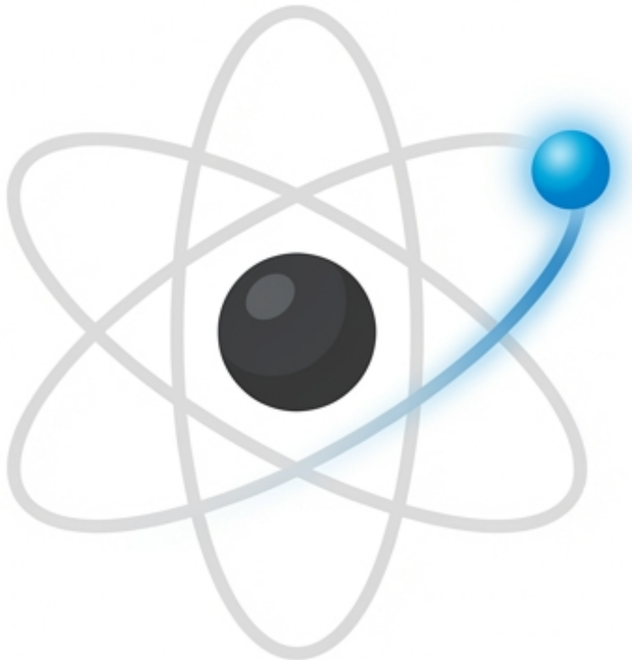
# 原子習慣



## 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。”

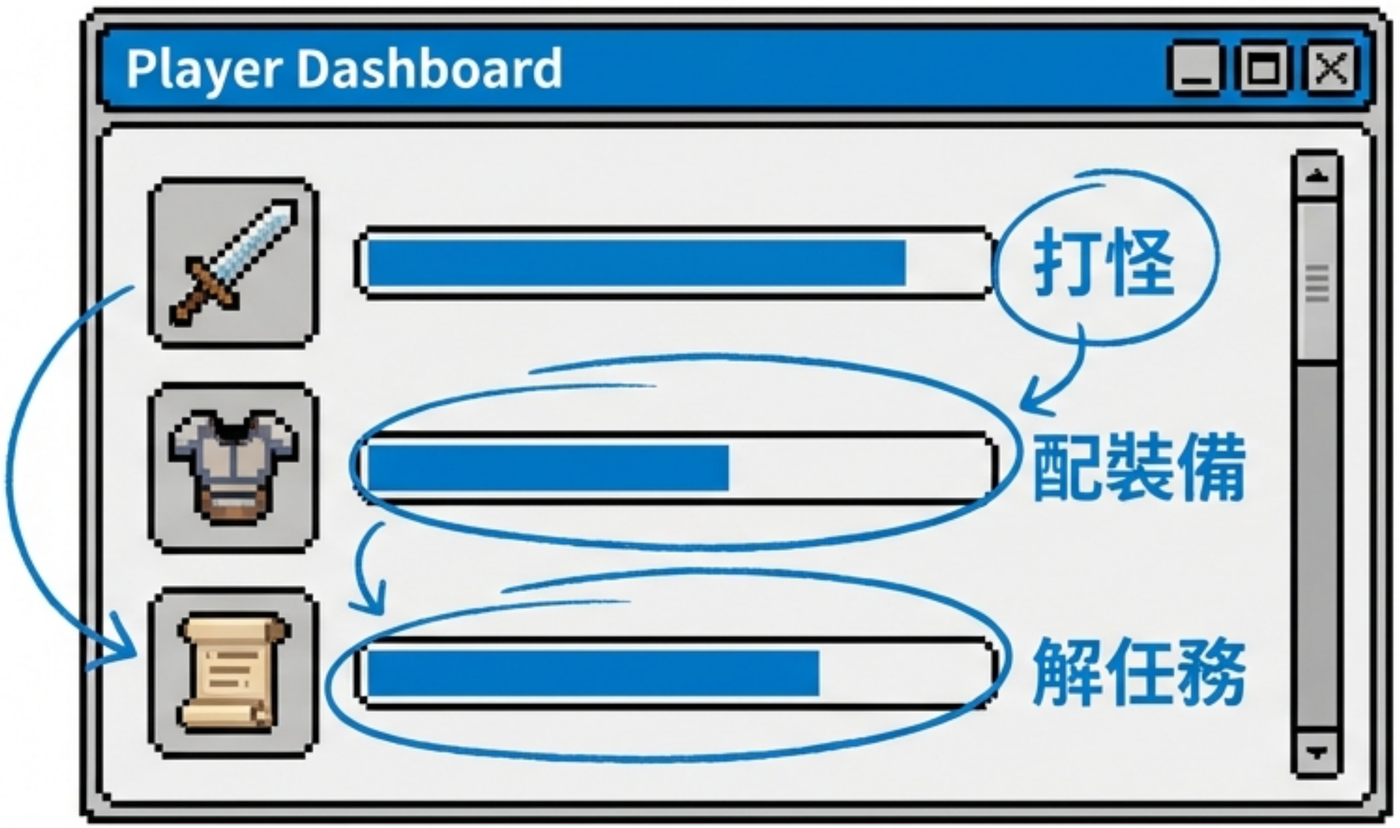
— James Clear



**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。

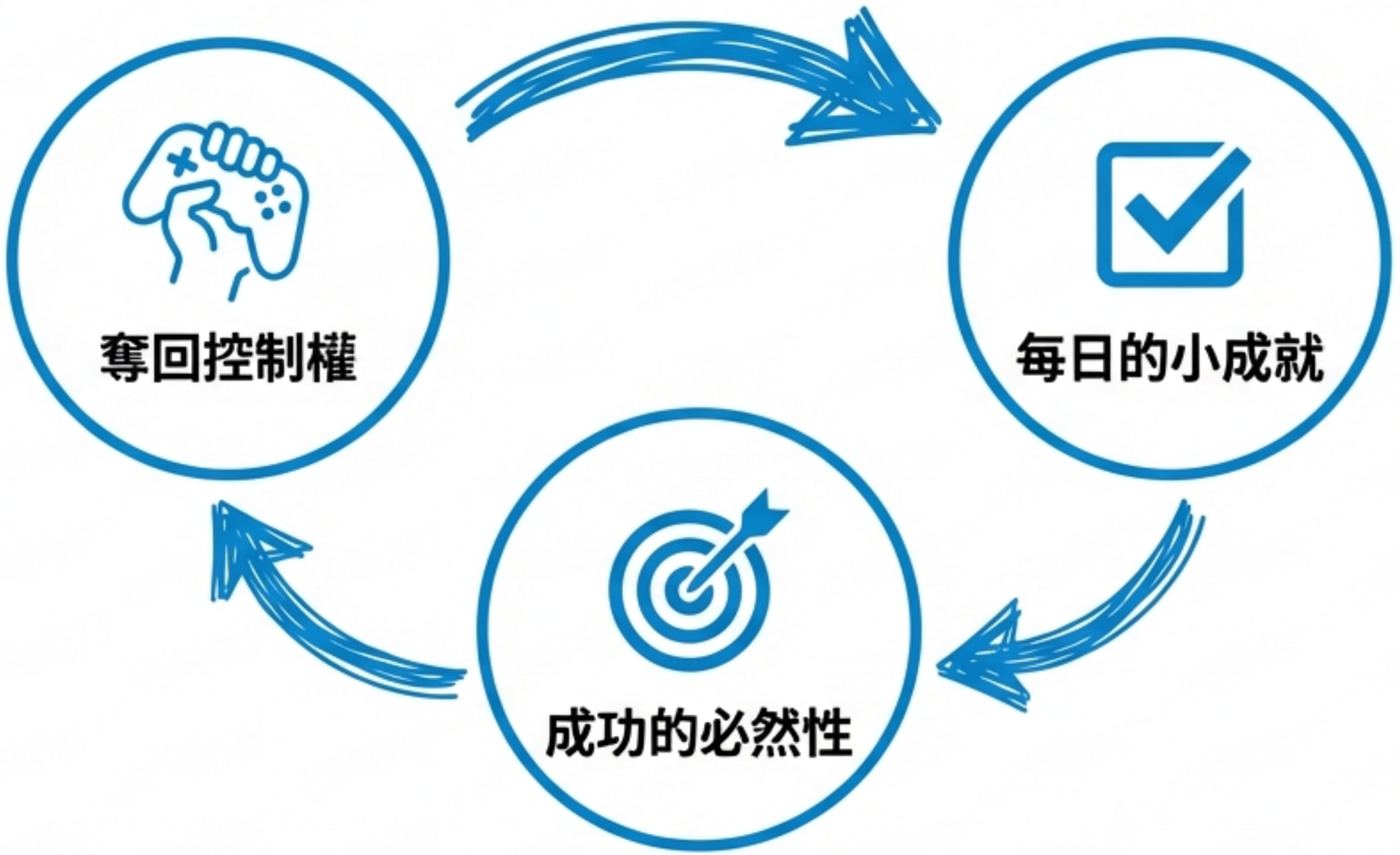


## 3. 搖搖板效應

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

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

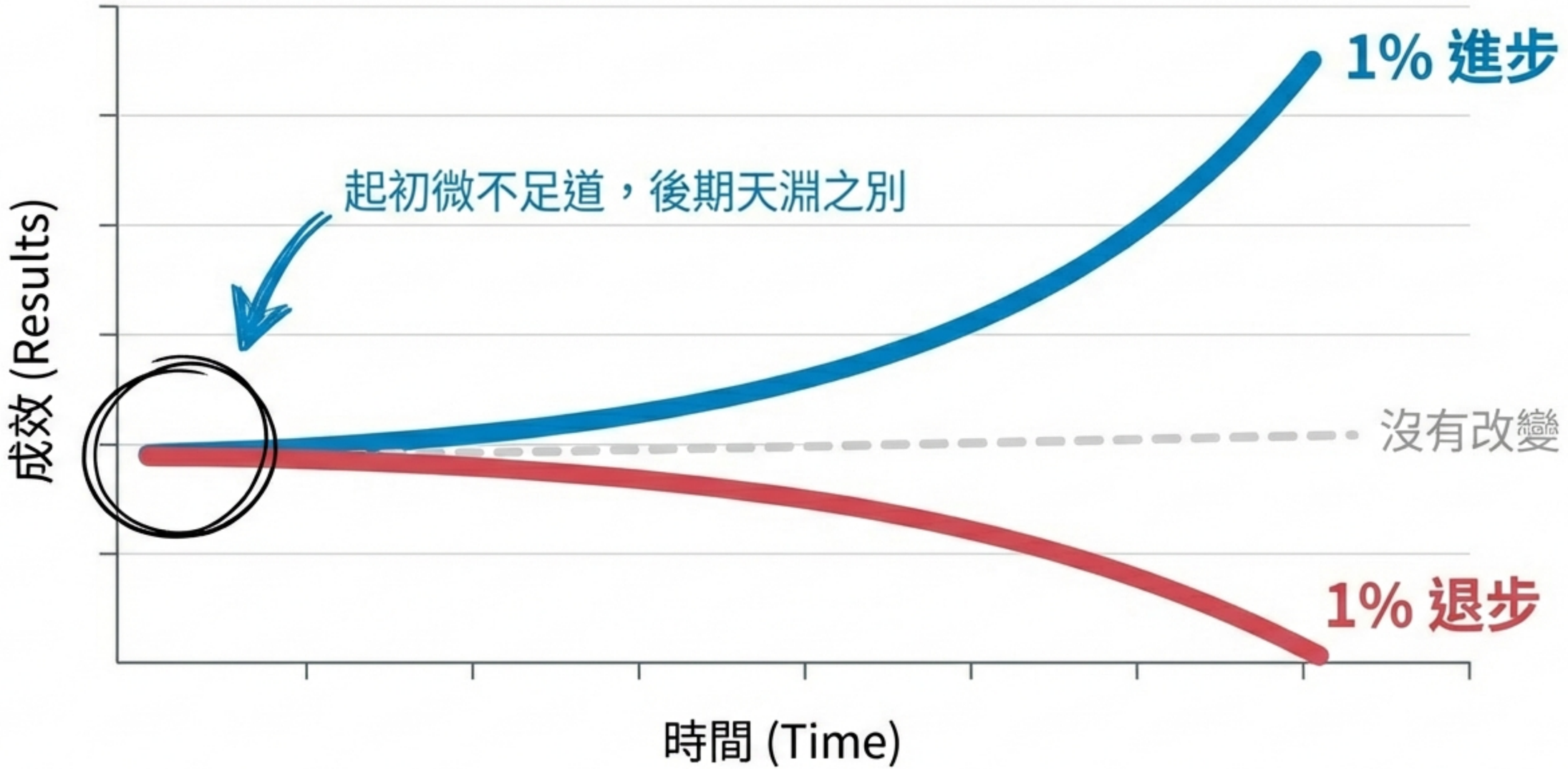
每日進步 1%，一年強大 37 倍

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

每日退步 1%，一年歸零變廢柴

NotebookLM

# 微小習慣的累積效應



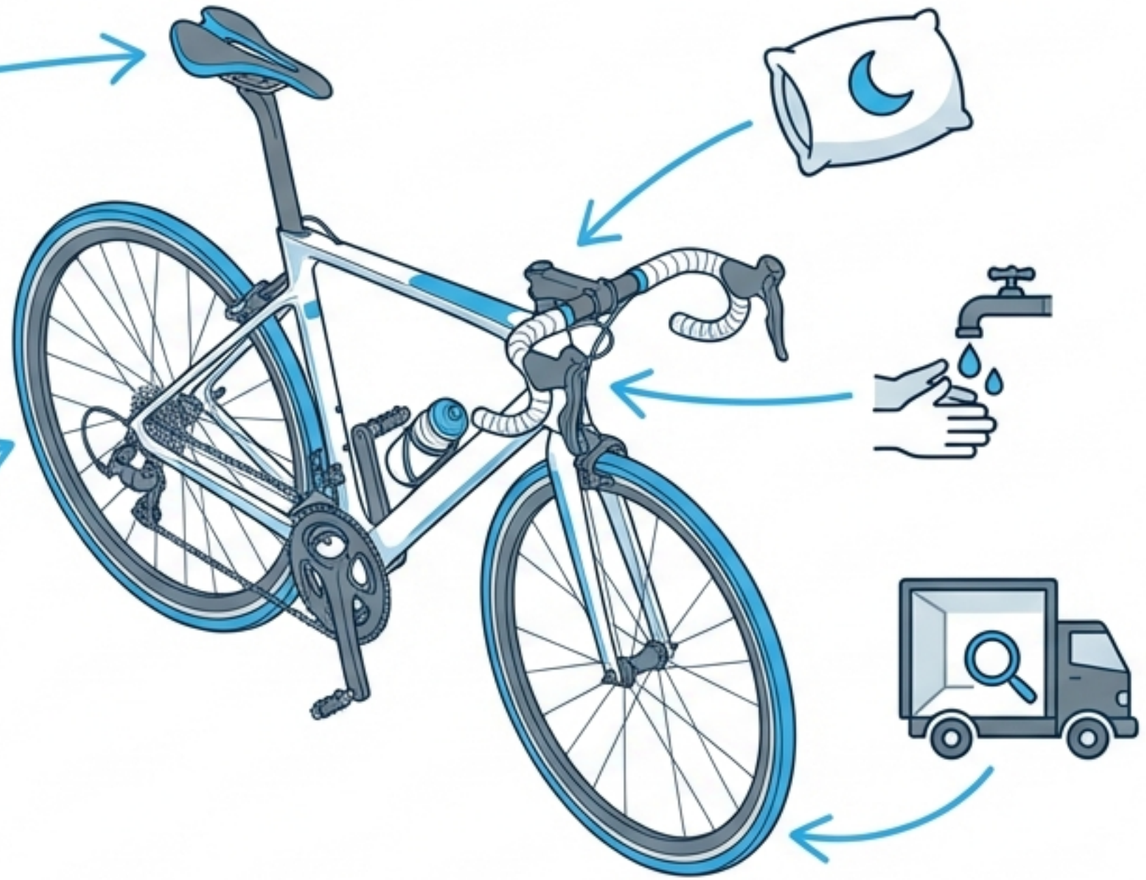

NotebookLM

# 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



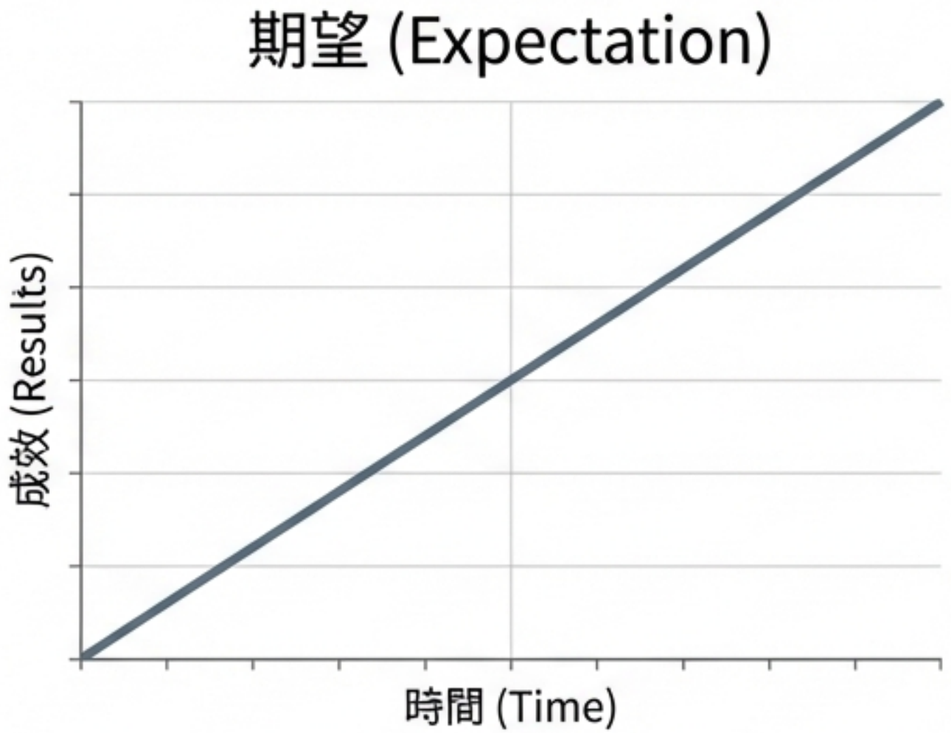
車手枕頭：測試哪
款睡眠恢復最好

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



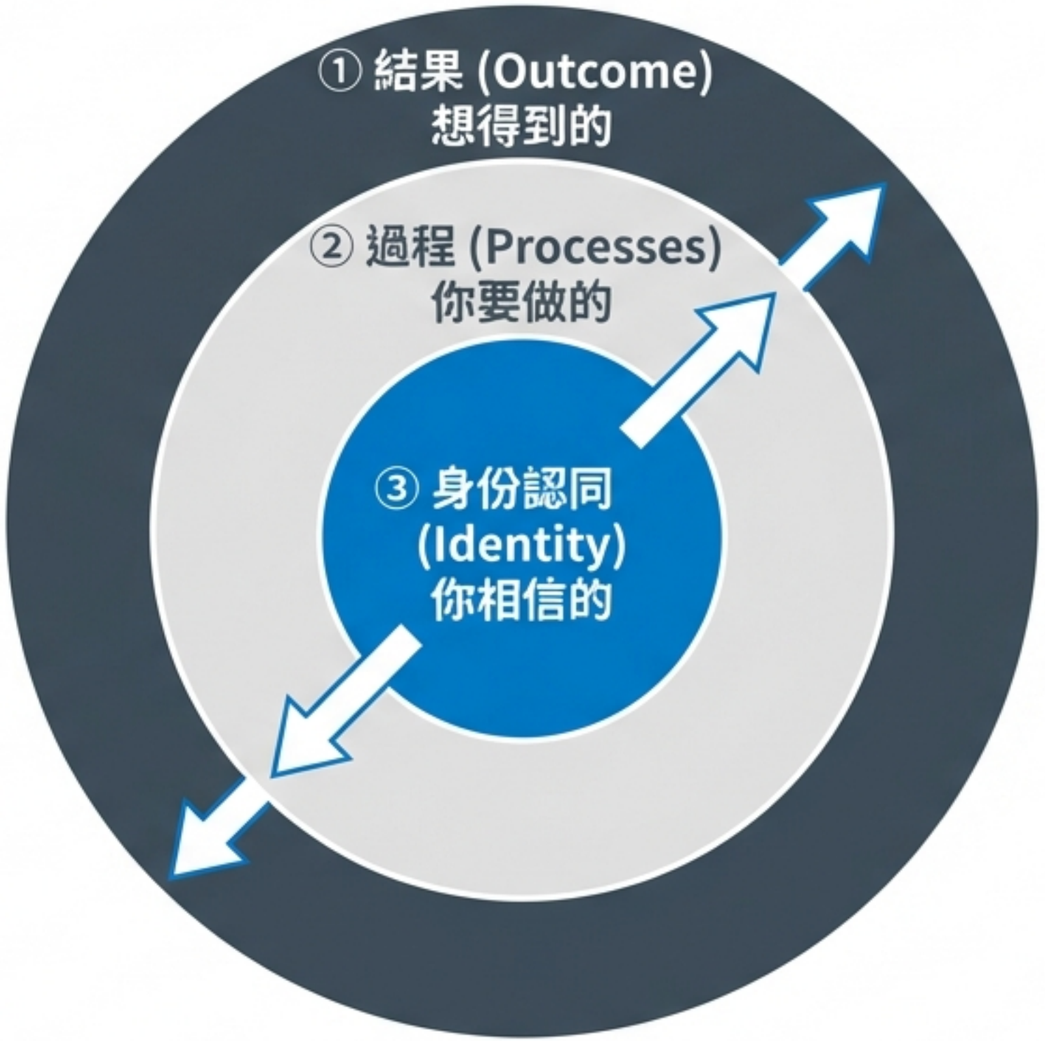




- 現實中會有平台期，甚至倒退。
- 重點唔係破紀錄，而係「唔斷纜」。
- 就算表現係「垃圾級」，只要有郁手，都好過零。

NotebookLM

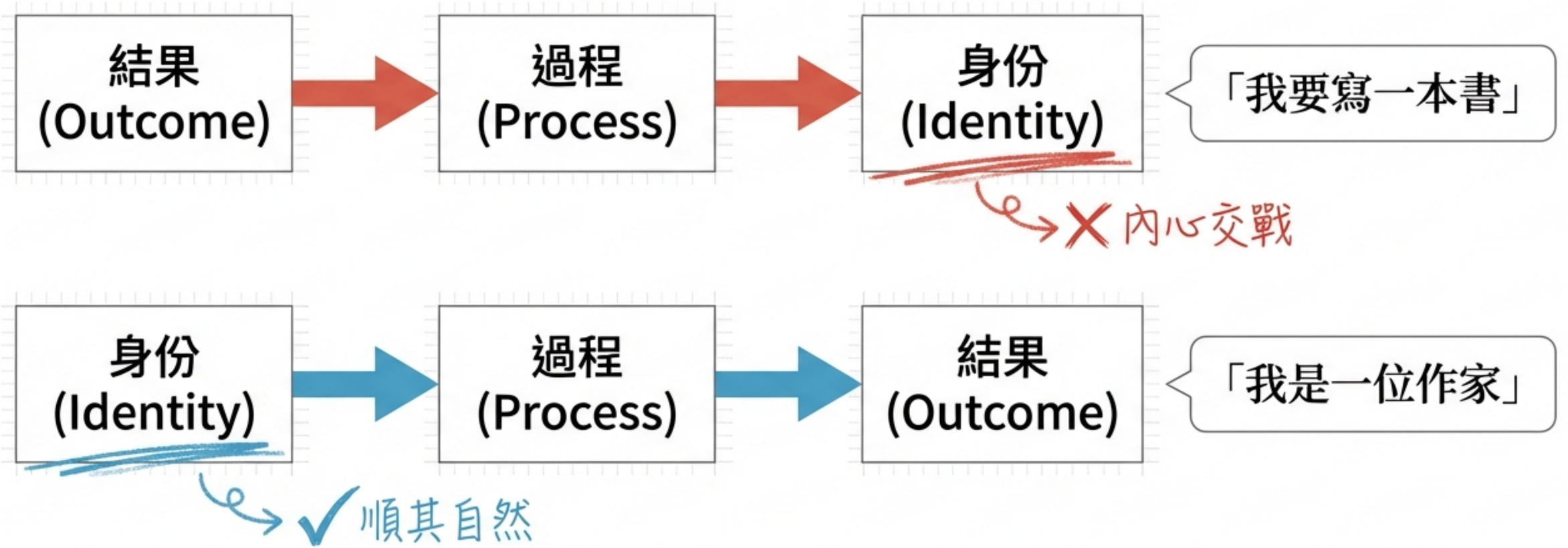
# 真正的改變是由內而外的




大多數人只關注結果，忽略了核心的身份。

NotebookLM

# 改變的方向



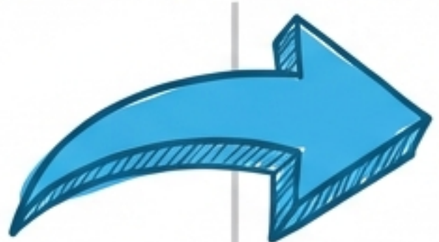

## 最有效的習慣養成法：先欺騙你個腦！

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

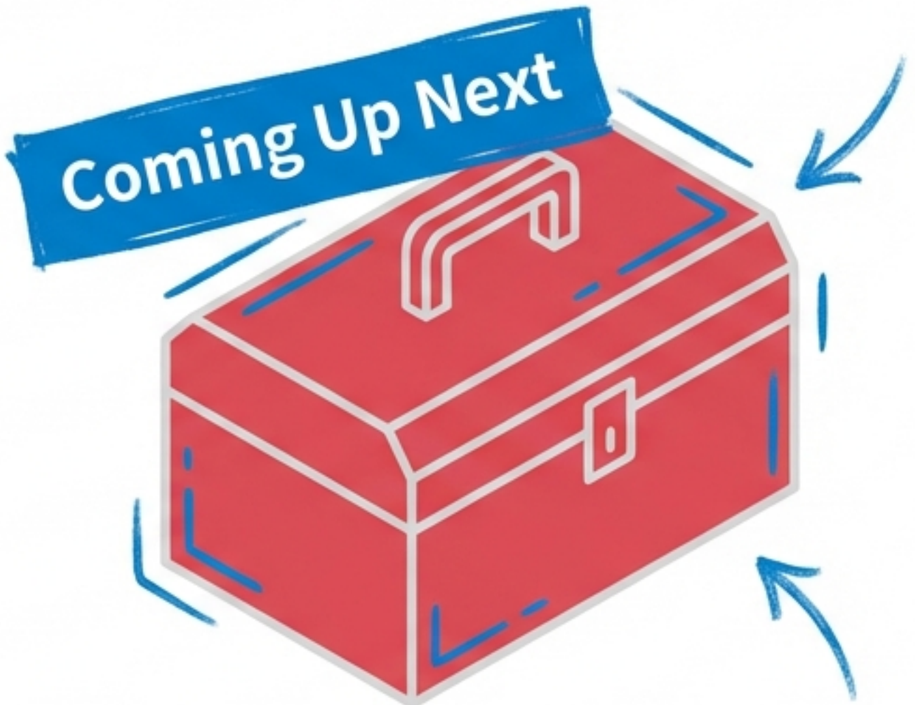
別做目標的奴隸，做系統的設計師。

## 2 1% 法則

善用複利，追求邊際增益。

## 3 身份認同

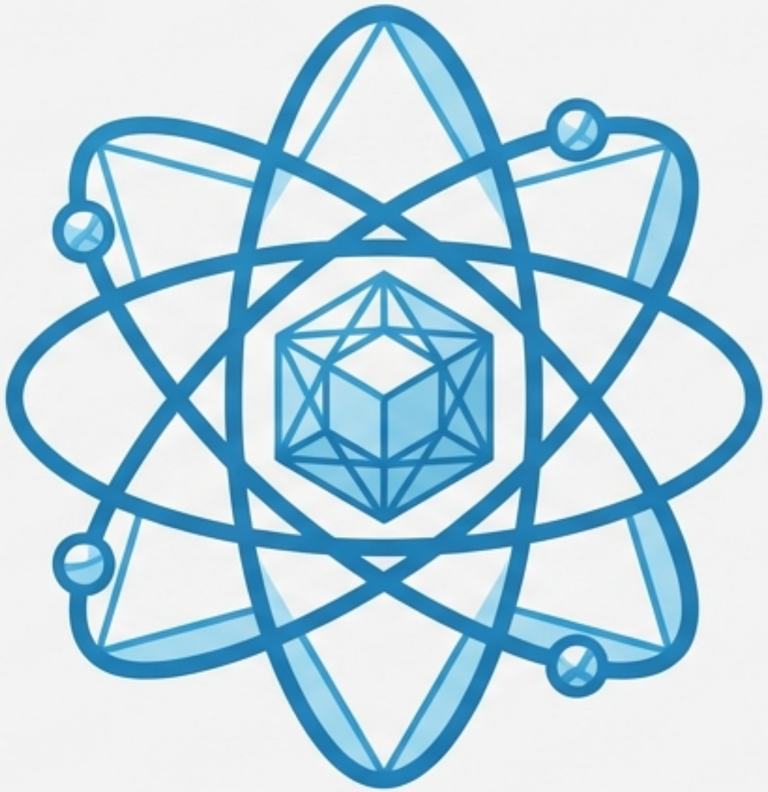
先改變信念，行為自然跟隨。




## 行為改變四法則

由「身份」落地的操作說明書，即將揭曉！

NotebookLM



Action Guide

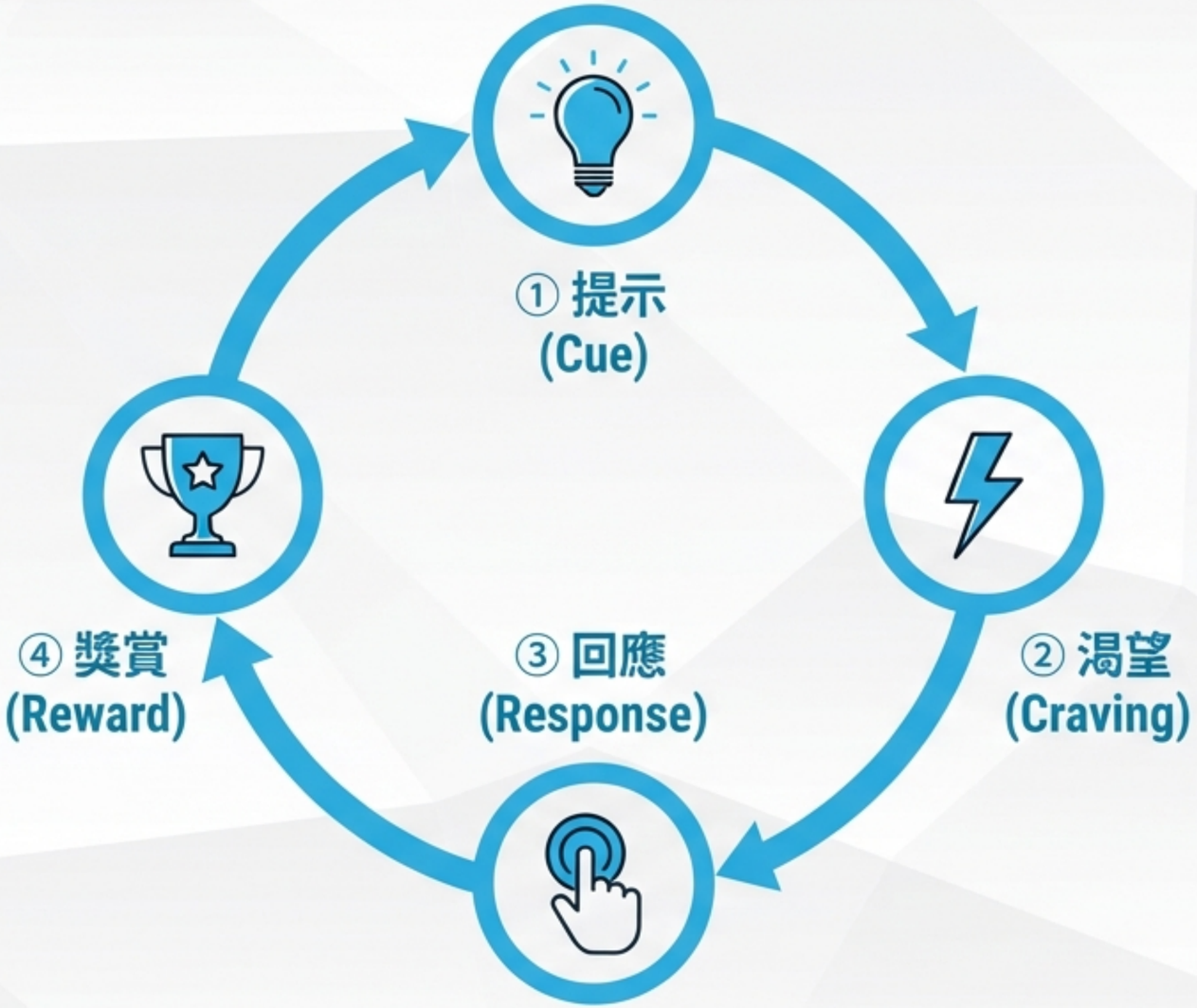
# 實戰工具箱：《原子習慣》

## 建立好習慣、戒除壞習慣的行為改變四法則

基於 James Clear 著作及實戰劇本 Part 4-6

NotebookLM

# 行為改變的核心引擎：習慣迴路




James Clear 將習慣形成拆解為四個步驟。想建立好習慣，就要順應這四步；想戒除壞習慣，就要破壞這四步。

- **第一法則 (提示)**：讓它顯而易見 (Make it Obvious)
- **第二法則 (渴望)**：讓它有吸引力 (Make it Attractive)
- **第三法則 (回應)**：讓它輕而易舉 (Make it Easy)
- **第四法則 (獎賞)**：讓它令人滿足 (Make it Satisfying)

NotebookLM

# 第一法則：讓提示顯而易見 (Make it Obvious)

## 「你見唔到，你就唔會做。」

大腦依賴環境提示來啟動行為。很多時候我們以為是缺乏動力力，其實是環境提示不足。

**核心觀點 (Key Insight)**

- 不要依賴意志力，要依賴視覺範圍。
- 將無意識的習慣轉變為有意識的覺察。

NotebookLM

# 絕招一：環境設計 (Environment Design)

## Before (隱藏的提示)

❌ 水樽收在櫥櫃裡 → 忘記飲水

❌ 吉他收在床下底 → 沒動力練習

❌ 水果收在雪櫃深處 → 最後變壞

## After (顯而易見的提示)

✅ 買多個水樽，放辦公桌、床頭 (視線範圍內)。

✅ 吉他架 放在客廳正中央。

✅ 水果洗好，放在雪櫃最前一格。

**Pro Tip:** 醫院實驗證明，只需改變水的擺放位置，無需勸導，瓶裝水銷量即升 25%！

NotebookLM

# 絕招二：習慣堆疊 (Habit Stacking)

## 將新習慣「黏」在穩固的舊習慣後面

[ 做完[現有習慣]之後 + 我就會做[新習慣] ]

[刷完牙] → [飲一大杯水]

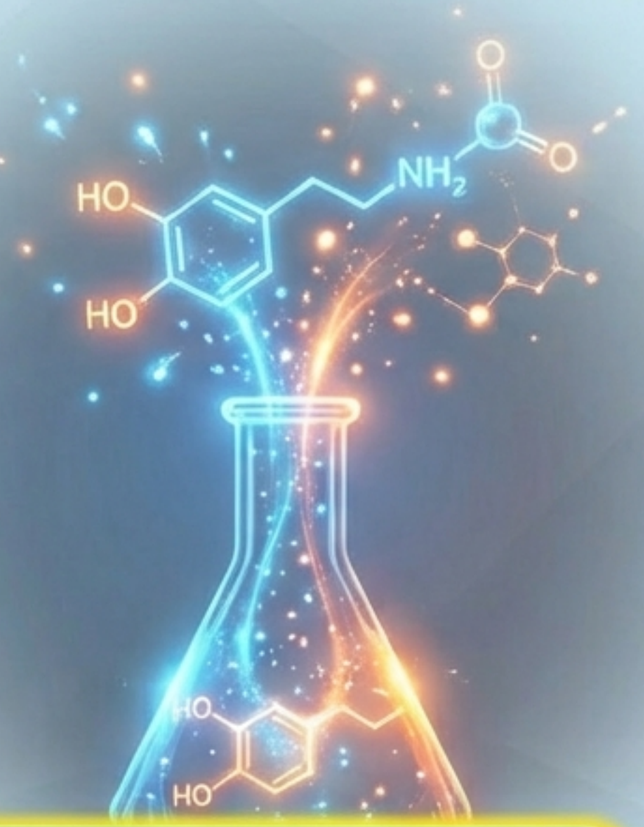
[沖完涼] → [做兩分鐘平板支撐]

[返到公司] → [寫下今日計劃]

NotebookLM

# 第二法則：讓它有吸引力 (Make it Attractive)

## 「渴望是行為的動力。」




多巴胺 (Dopamine) 驅動我們行動。
要讓習慣持續，必須讓大腦對該行為
產生「預期快感」。

**Key Insight:** 我們不一定要真的「喜歡」做那件事，
但要讓大腦覺得「做了會有好事發生」。

NotebookLM

# 絕招一：慾望捆綁 (Temptation Bundling)

## 利用「高頻行為」增強「低頻行為」的吸引力

[ 做完[我需要做的習慣]之後  我就可以做[我想要做的習慣] ]




[運動 30 分鐘] → [看一集 Netflix]
(需要) (想要)




[處理麻煩電郵] → [買杯精品咖啡]
(需要) (想要)

NotebookLM

# 絕招二：加入特定圈子 (Social Norms)

**人是群體動物，我們容易模仿身邊的人。**

- 想養成什麼習慣，就融入一個「那個習慣是常態」的圈子。
- 例子：想跑步？加入跑會。
  想閱讀？參加讀書會。



**當身邊的人都在做，大腦會認為這件事是「正常」且「有吸引力」的，阻力會大幅降低。**

NotebookLM

# 第三法則：讓它輕而易舉 (Make it Easy)

## 「對抗人性必死，利用人性順風。」

人類天生懶惰，傾向選擇阻力最小的路。
目標不是更有紀律，而是設計一條無阻力的路。

減少好習慣的阻力
(Friction) → 預備環境





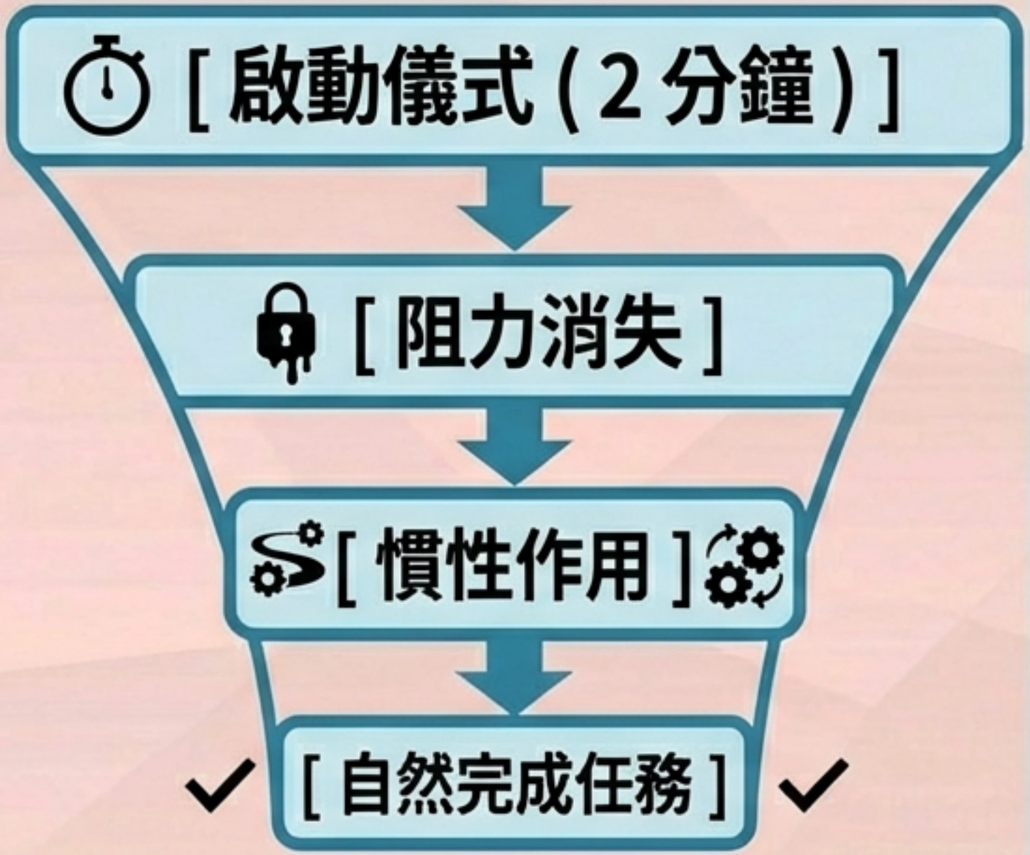
增加壞習慣的阻力
→ 讓它變麻煩



NotebookLM

# 絕招：兩分鐘法則 (The Two-Minute Rule)

## 重點是「啟動儀式」，而非「完成任務」



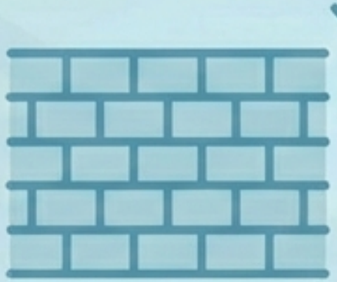

- 閱讀一本書 ➡ 閱讀一頁
- 跑 5 公里 ➡ 穿好跑鞋，出門站兩分鐘
- 寫日記 ➡ 寫一句話

NotebookLM

# 反轉法則：增加壞習慣的阻力 (Make it Difficult)



讓壞習慣的步驟變多、變難，
激發大腦的「懶惰模式」來放棄。





## 想少滑手機？

- 刪除 App、登出帳號、
  將手機放在另一個房間。



## 想戒零食？

- 將零食鎖在難開的櫃子、
  放在最高處、甚至不買回家。



增加摩擦力，直到「懶得去做」戰勝了「想做」。

NotebookLM

# 第四法則：讓它令人滿足 (Make it Satisfying)

## 「行為有即時回報，大腦才會記住。」



大腦是「即時回報動物」。
好習慣通只有「延遲回報」(如健康)，
所以我們要人為製造「即時快樂」。

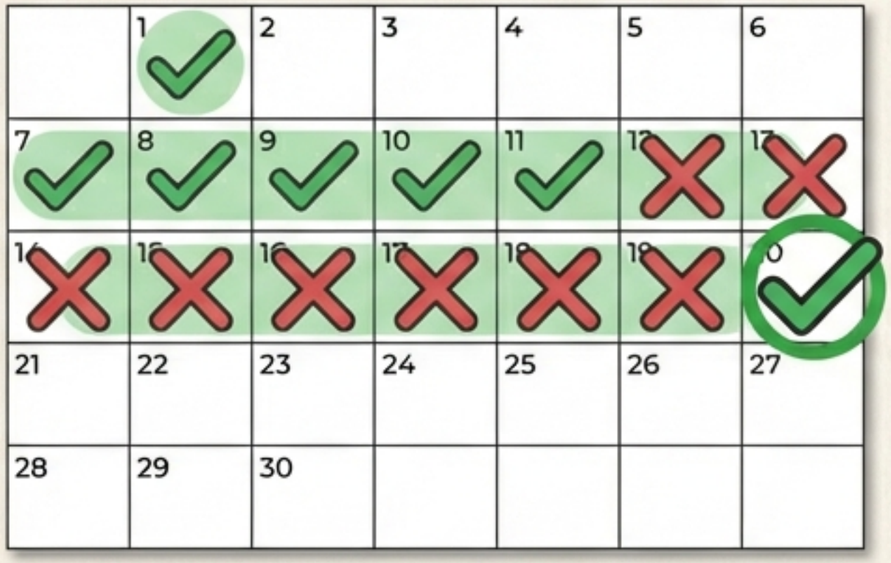
### 策略✓

- 完成困難任務後，給自己一個小獎勵 (e.g., 玩 15 分鐘遊戲)。
- 將「完成」與「快樂」掛鉤。

NotebookLM

# 絕招：習慣追蹤與問責

## 1. 習慣追蹤器 (Habit Tracker)



效果：看見「連勝紀錄」本身就就是獎勵。不想「斷纜」的心理會推動你堅持。



## 2. 問責夥伴 (Accountability Partner)




效果：利用「怕丟臉」的心理。

例子：「如果我沒去健身，
我就轉帳 $200 給你。」

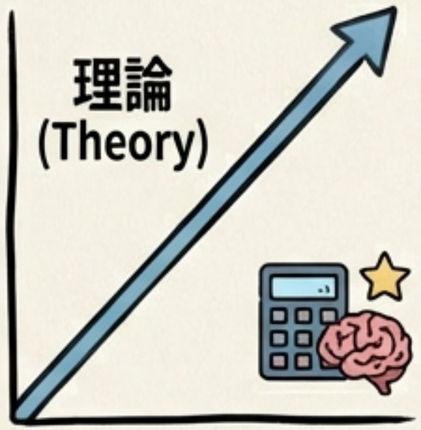
NotebookLM

# 冷靜補充：迷人的數字與現實

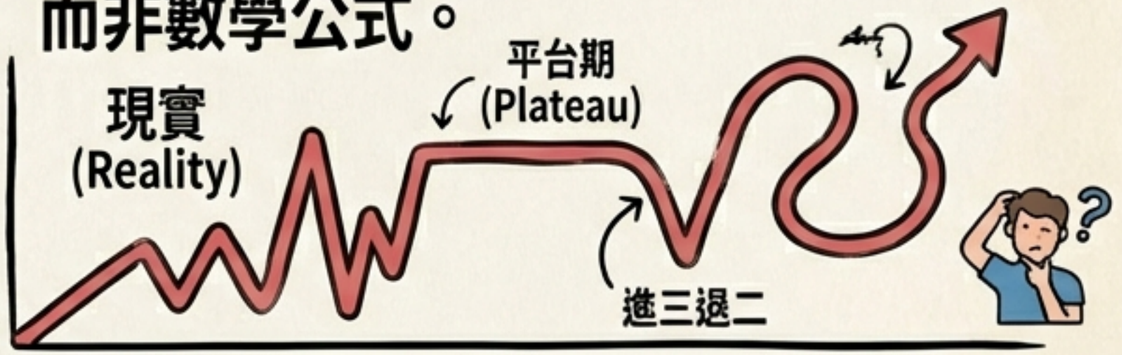
## 關於 1% 法則 (1.01^365)

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

- 理論：每天進步 1%，一年強大 37 倍。

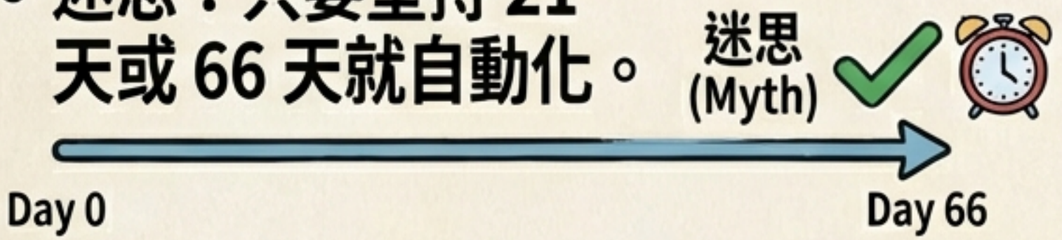



- 現實：進步是非線性的。會有平台期，會「進三退二」。這是一個比喻，而非數學公式。

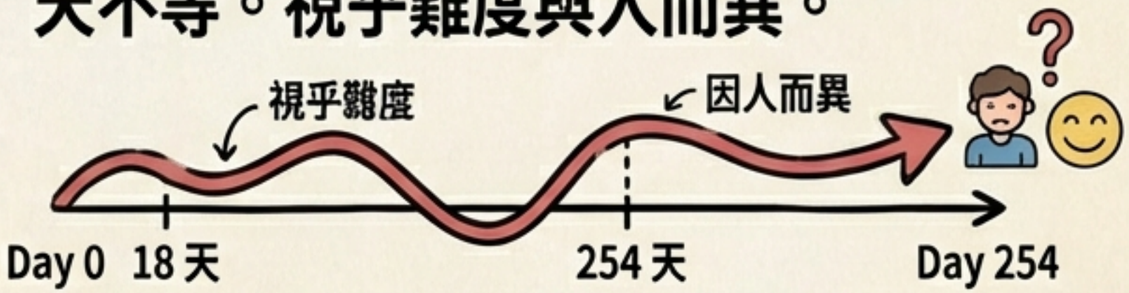



## 關於 66 天養成習慣？

- 迷思：只要堅持 21 天或 66 天就自動化。




- 現實：研究顯示範圍從 18 天到 254 天不等。視乎難度與人而異。




NotebookLM

# 框架的局限與進階觀點

## 目標 vs 系統




書中輕視目標，但科學顯示「清晰目標 + 系統」才是最佳組合。目標定方向，系統助前行。

## 內部狀態 (Internal State)



對於 ADHD 或極度壓力者，單靠改變環境可能無效。這時需要的不是技巧，而是身心的療癒與接納。

## 推薦進階閱讀

- Tiny Habits (BJ Fogg)
- Good Habits, Bad Habits (Wendy Wood)

NotebookLM

# 總結：你的行為改變清單

## 從一個「不完美的開始」出發

| | 第一法則 (提示) | 第二法則 (渴望) | 第三法則 (回應) | 第四法則 (獎賞) |
|---|---|---|---|---|
| 建立好習慣 | 讓它明顯 (環境設計) | 讓它吸引 (慾望捆綁) | 讓它容易 (兩分鐘法則) | 讓它滿足 (習慣追蹤) |
| 戒除壞習慣 | 讓它隱形 (移除提示) | 讓它討厭 (強調壞處) | 讓它困難 (增加阻力) | 讓它痛苦 (問責懲罰) |

**不要等待完美的計劃。選一個原子習慣，今天就開始。**

NotebookLM