

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-24	繳交日期	113/06
讀者姓名	吳孟蓁	單系 位所	人工智慧跨域科技研究
書名	原子習慣:細微改變帶來巨大成就的實證法則		
心得	<p>詹姆斯·克利爾在書中強調，習慣的力量來自於累積的小改變，而不是一蹴而就的大突破。他用“原子習慣”這個概念來描述這些微小的改變，就像原子是組成物質的基本單位一樣，小習慣是我們成功的基石。他舉了很多實際例子來說明這個道理，比如每天多走 100 步，一年後就能帶來顯著的健康改善。</p> <p>書中還提到，建立好習慣和打破壞習慣的關鍵是四個步驟：提示、渴望、反應和獎賞。這些步驟幫助我理解了如何讓一個習慣真正落地。比如，為了每天讀書，我在床邊放了一本書，這樣每天晚上睡前看到書就會想起來讀幾頁。這就是提示和渴望的作用，幫助我逐步養成讀書的習慣。</p> <p>另一個讓我印象深刻的觀點是“身份認同”的重要性。克利爾認為，要想改變習慣，最根本的是改變我們對自己的看法。比如，如果我把自己視為一個健康的人，那麼選擇健康的生活方式就會變得自然而然。我開始每天告訴自己“我是個愛運動的人”，結果真的讓我更容易堅持鍛煉。</p> <p>書中還提到，環境對於習慣的影響也非常大。克利爾建議我們設計自己的環境來支持好的習慣，避免壞的習慣。我開始把零食放在難以拿到的地方，而把水果放在顯眼的位置，這樣就更容易選擇健康的零食。詹姆斯·克利爾的寫作風格簡潔明了，理論結合實例，讓我讀起來很有共鳴，也非常實用。我開始用這些方法來改善自己的生活，比如早起、運動、學習新技能等，都有了明顯的效果。這本書讓我明白，改變並不需要一個驚天動地的開始，而是每天一點一滴的小進步，最終積少成多，帶來巨大的改變。</p> <p>《原子習慣》讓我相信，只要堅持細微的改變，每個人都能實現自己的目標和夢想。這些小習慣看似微不足道，但日積月累，能夠創造出驚人的成果。這本書讓我更加重視日常生活中的每一個小細節，因為這些細節最終會決定我的未來。</p>		