

**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	113-3	繳交日期	113/03
讀者姓名	吳芊妘	單位 系所	化工系
書名	原子習慣:細微改變帶來巨大成就的實證法則		
心得	<p>原子習慣是一本講解習慣重要性的一本工具書，如果利用習慣，我們可以學習一項技能、完成想做的事，甚至成為想成為的人。作者利用許多經濟學與心理學上的研究，佐證好的習慣會改善人的一生，並且書中也有給出許多例子，告訴我們，這些成功人士也是無意間使用原子習慣的技巧，讓自己一直保持或是磨練自己的技能與心態。</p> <p>作者告訴我們想建立好習慣，主要要滿足四大步驟，接下來就是一直循環這四步，讓自己熟悉到不需要花費許多力氣完成，一個習慣就建立了。而想戒除壞習慣，也照著這四步的反面，就能使想根除的壞習慣遠離我們，成為更好的自己。</p> <p>主要依著提示、渴望、回應、獎賞的順序，周而復始。前三步使讓這個習慣可以做到，而最後一步則是驅動這個習慣能再發生。作者對每一步都給出具體的理論及時間方法，讓一直放棄運動的我，也開始規劃培養自己的運動習慣。</p> <p>從想法到實踐，許多人都會在新年許下新希望，因為他們對現在並不滿足。但也很多人到年末發現根本沒執行自己的計畫，而感到沮喪甚至輕視自己。那是因為他們都太重視「啟動」，而沒有行動。啟動有時有用，能讓我們事先計畫或學習更多。但大部分都是滿足大腦，帶來有所進展的感覺，卻不用冒著失敗風險。延後失敗就是我們為什麼一直處於啟動而不採取行動的原因。這是一大盲區，讓我們覺得有在做事，但實際上，我們只是正準備做事而已。書中充滿許多這種我從未發現的自身錯誤，讓我看得樂此不疲。</p> <p>這本書指出我許多自身盲點，卻更讓我有動力去改變我自己。因為我相信透過小小的改變，比昨天的自己好 0.01，一年之後就是全新的自己。</p>		