

**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	113-30	繳交日期	113/05
讀者姓名	賽冠恩	單位 系所	資管系所
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》探索了改變生活的微小習慣和行為。這本書通過深入研究習慣形成的科學和心理學來啟發讀者。在閱讀後，我深受啟發，認為培養良好的習慣是實現目標和提高生活品質的關鍵。以下是我的心得：</p> <p>首先，我學到了習慣的形成和改變是一個逐步的過程。作者在書中指出，習慣的形成需要不斷的重複和培養，而要改變一個不良習慣則需要替換它，這需要耐心和毅力。因此，我現在更加重視每天的小步驟，因為它們可能是達成大目標的關鍵。</p> <p>其次，書中提到的原子習慣概念讓我意識到改變最好通過分解成小的、可行的部分來實現。例如，如果我想養成每天運動的習慣，我可以從每天只做五分鐘的運動開始，然後逐漸增加時間。這種微小的變化不僅容易實現，而且可以建立起成功的動力。</p> <p>最後，作者在書中談到了環境對習慣的影響。他指出，要養成一個新的習慣，就需要為其創造一個支持的環境，例如把運動器材放在家裡易於取得的地方，或是和朋友約定一起運動。這讓我意識到，要改變自己的行為，除了內在的意願外，還需要調整周圍環境，讓新的習慣更容易實現。</p> <p>總的來說，《原子習慣》為我提供了一個全新的視角來看待習慣和行為的形成與改變。通過理解習慣的本質，我更加有信心地去培養和改變自己的習慣，從而實現更多的目標和達到更高的生活品質。</p>		