

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	113-50	繳交日期	113/05
讀者姓名	簡孝虔	單位 系所	建築系所
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：細微改變帶來巨大成就的實證法則》這本書最廣為流傳的一句話：「每天進步 1%，一年後，你就會進步 37 倍」。用複利的概念揭示一個深刻的真理：微小的改會帶來巨大的影響。這讓我重新審視生活中的種種習慣，並意識到即使看似微不足道的改變，也可能在長期累積下產生巨大的影響。</p> <p>我意識到要養成一個新的好習慣，不僅需要改變行為，更需要改變自己的身份認同。例如，不是只說「我想要養成讀書的習慣」，而是要認為「我是一個讀書的人」，這種內在的轉變會讓行為改變變得更自然、更持久。作者提到的四大法則提示、渴望、回應和獎賞，對我來說也是非常實用的。將這些法則應用到我的讀書習慣中，我發現自己更容易保持每天的閱讀，而且感到更有成就感。特別是設定讀書挑戰並在社交平台上分享閱讀心得，不僅讓我更有動力，也讓閱讀變得更有趣。</p> <p>此外，書中闡述「潛伏之力的停滯期」的概念，即在建立新習慣的過程中往往會遇到一段看似沒有進展的時期。這讓我明白，要想持久地改變習慣，必須要有足夠的耐心和毅力，並不斷努力克服這個障礙。最後，我也深受作者提出的「別管目標，專注於系統」的觀點所啟發。目標固然重要，但更關鍵的是建立一個良好的系統，讓我們可以持續地進步。這讓我意識到，不應該只追求一時的成就，而是要建立能夠支撐長期發展的良好習慣和系統。</p> <p>這本書對我產生深遠的影響。它不僅讓我重新審視了自己的生活方式和習慣，也為我提供了實用的工具和方法，幫助我更有效地達成目標，並持續成長進步。我相信，只要堅持不懈地運用書中所提到的原子習慣法則，一定能夠在人生的道路上走得更遠。</p>		