



原子習慣 | ML看書

🔍 Type	🔗 活動專案／作者頁面, 📖 泛知識
# Tag List	📌 ML 的閱讀想法 Note, 📌 習慣養成
🕒 Update Time	2022年3月14日 下午2:46
🔗 URL	https://www.books.com.tw/products/0010822522
⚙️ Status	存檔
⚙️ second input	Not started

將自己帶入角色，利用角色的預期行為驅動目標

比起完成目標，將自己的角色帶入會更為有效。

- 因為我是優秀的領導，因此我激勵員工
- 因為我是優秀的財管人士，因此我進行財務規劃

習慣迴路

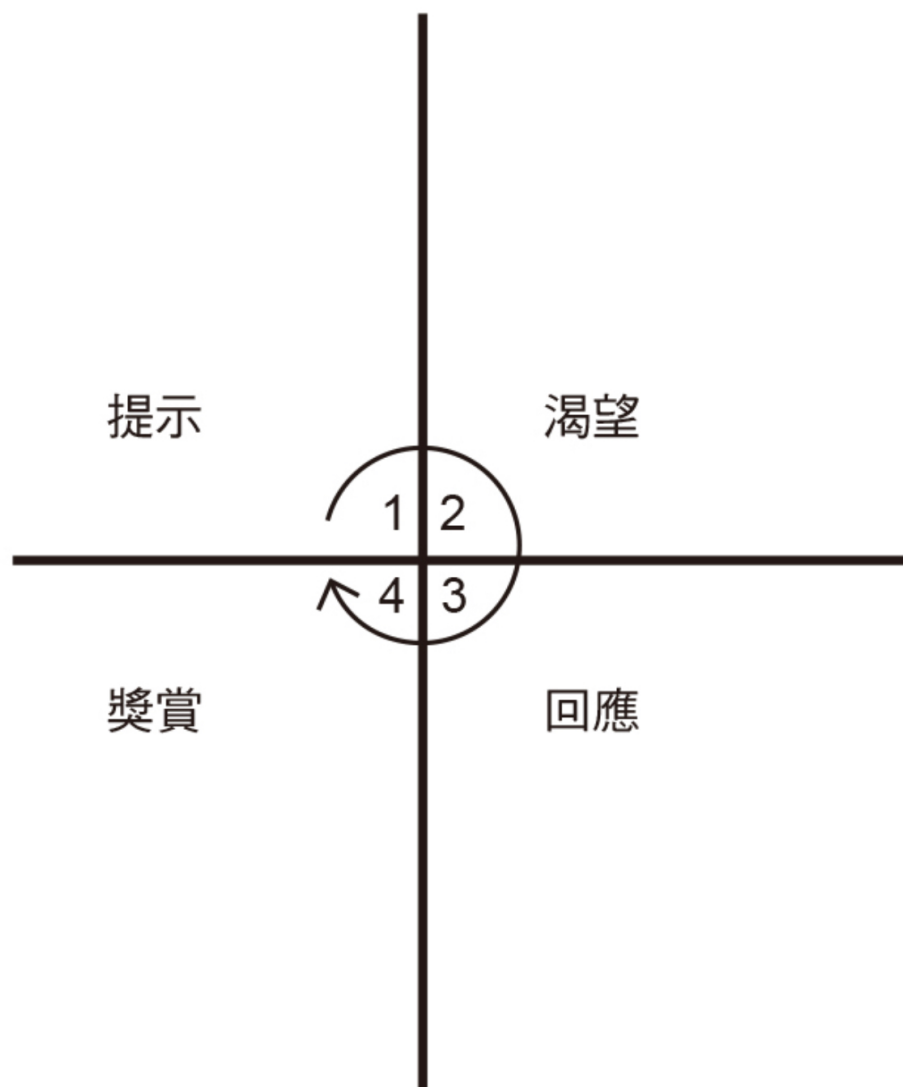


圖6：描述習慣四階段的最佳方式，就是回饋迴路。它們形成一個無盡的循環，在你活著的每一刻都持續運作。這個「習慣迴路」不斷掃視環境，預測接下來會發生什麼，嘗試不同的回應，然後從結果中學習。

| 提示

- 所有行為背後更深層的動機

| 渴望

- 所有習慣背後的動力
- 你渴望的不是習慣本身，而是習慣帶來的狀態改變

| 回應

- 確實執行的習慣，可能會以想法或行為的方式呈現
- 回應也取決於你的能力

| 獎賞

- 獎賞是每個習慣的終極目標

-
1. 渴望關乎想要獎賞
 2. 回應則關乎取得獎賞
-

- 提示關乎察覺獎賞
- 渴望關乎想要獎賞
- 回應則關乎取得獎賞

問題階段		解決方案階段	
1. 提示	2. 渴望	3. 回應	4. 獎賞
你的手機鈴聲響了，有新訊息。 你在回覆電子郵件。 你起床。 走在辦公室旁的街道上時，你聞到甜甜圈店的味道。 你在某個工作專案上遇到絆腳石。 你走進昏暗的房間。	你想要知道訊息內容。 你開始感受到壓力，覺得被工作壓垮了。你想要覺得自己有掌控權。 你想要感覺警醒。 你開始渴望一個甜甜圈。 你感覺受困，想要減輕挫敗感。 你想要看得見。	你拿起手機讀訊息。 你咬指甲。 你喝了一杯咖啡。 你買了一個甜甜圈吃。 你拿出手機逛社群媒體。 你把燈打開。	你滿足了想知道訊息內容的渴望。拿起手機這個動作就跟手機鈴響連結在一起了。 你滿足了減低壓力的渴望。咬指甲這個動作就跟回覆電子郵件連結在一起了。 你滿足了感覺警醒的渴望。喝咖啡與起床就連結在一起了。 你滿足了吃甜甜圈的渴望。買甜甜圈與走在辦公室旁的街道上就連結在一起了。 你滿足了放鬆的渴望。逛社群媒體就與工作遇到瓶頸連結在一起了。 你滿足了想要看見的渴望。把燈打開就與走進昏暗的房間連結在一起了。

習慣迴路範例

如何建立好習慣				
法則 1（提示）	讓提示顯而易見			
法則 2（渴望）	讓習慣有吸引力			
法則 3（回應）	讓行動輕而易舉			
法則 4（獎賞）	讓獎賞令人滿足			

若想要學會破除壞習慣，則可以反轉這些法則。

如何破除壞習慣				
法則 1 的反轉（提示）	讓提示隱而不現			
法則 2 的反轉（渴望）	讓習慣毫無吸引力			
法則 3 的反轉（回應）	讓行動困難無比			
法則 4 的反轉（獎賞）	讓後果令人不滿			

作為

開始一個新習慣最好的方法

開始列下一個有實際行動的計畫

我會於〔時間〕，在〔地點〕進行〔行為〕

- 對何時何地執行一項新習慣做出確切計畫的人，比較可能真的去執行
- 執行意向掃除模糊的概念，像是「我要多運動」或「我要更有生產力」或「我該去投票」，以具體的行動計畫取而代之

堆疊你的習慣

做完〔目前的習慣〕之後，我會執行〔新的習慣〕。

- 讓新習慣與目前的習慣配對

習慣堆疊

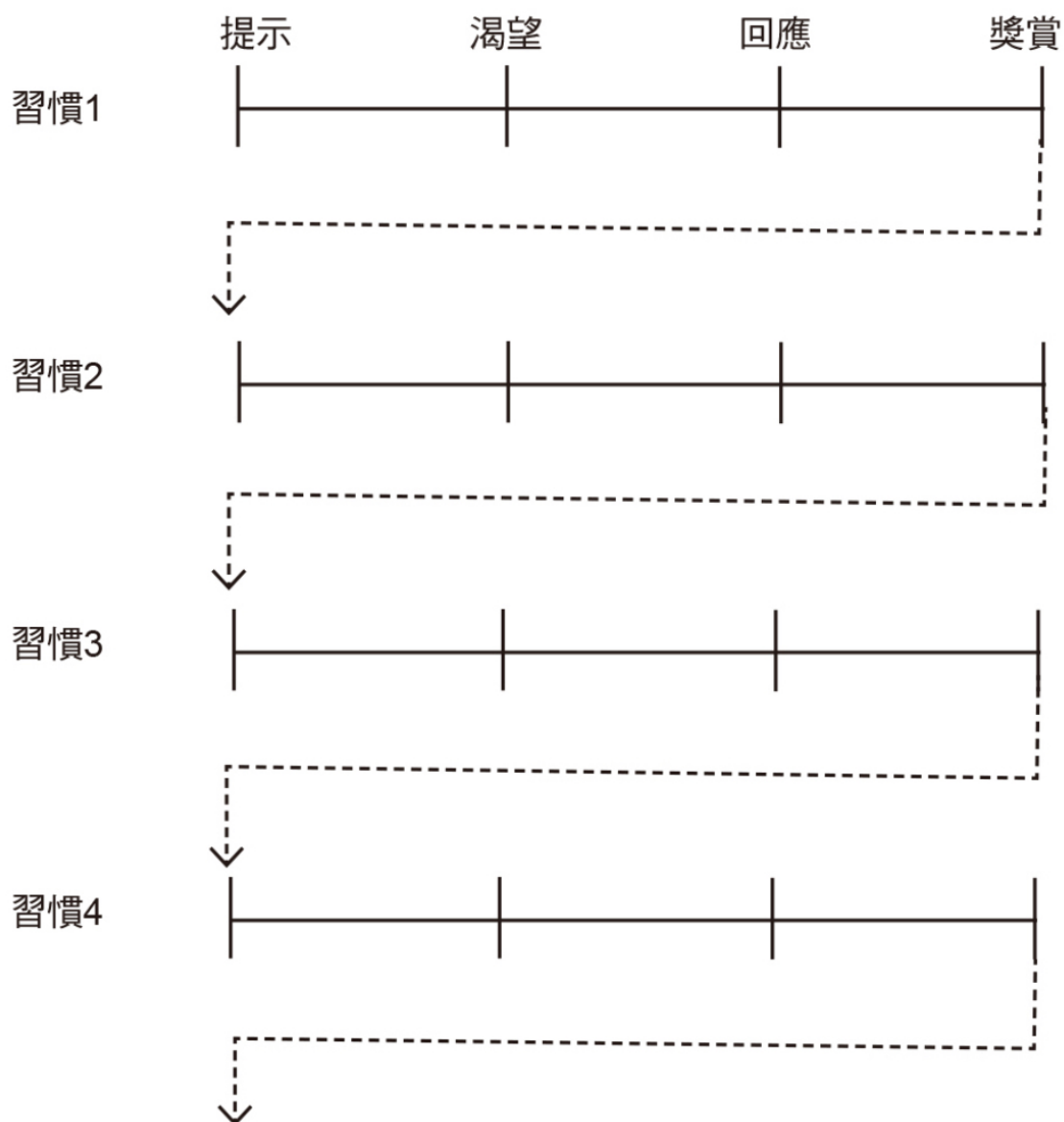


圖7：「習慣堆疊」藉由把新行為堆疊到舊行為上，提升了你堅持某項習慣的可能性。重複這個過程，把許多習慣串聯在一起，讓每個行為成為下一個行為的提示。

關鍵在於把想要的行為跟每天已經在做的事情綁在一起。

範例

1. 倒好咖啡之後，我會靜心六十秒。
2. 靜心六十秒之後，我會寫下當日的待辦事項。

3. 寫完待辦事項，我會立刻著手處理清單上的第一件事。

激勵被高估了，環境往往更重要

- 人們選擇某樣產品，往往不是因為那樣產品是什麼，而是因為產品在哪裡
- 習慣改變取決於你身處的空間，以及眼前的提示

如何打造成功養成好習慣的環境

- **創造明顯的視覺提示**可以把你的注意力引至你想要的習慣
想要讓習慣成為生活的一大部分，就讓提示成為環境的一大部分
- 在新的環境養成新的習慣比較簡單，因為不用對抗舊提示
- 盡量避免把一個習慣的情境跟另一個習慣的情境混在一起
工作區域 與 生活區域 應該區分開來

自制力

自制力是一種短期策略，不適用於長期。

不依靠自制力要如何移除壞習慣？

- 減少接觸會激發此惡習的提示
 - 讓提示隱而不現，而非顯而易見。如此簡單的改變帶來的巨大效果，常常令我很驚訝。移除一個提示，整個習慣往往就會逐漸消失

讓好習慣的提示顯而易見，讓壞習慣的提示隱而不現。

如何建立好習慣

法則 1	讓提示顯而易見
1.1	填寫習慣記分卡。寫下目前的習慣，好讓自己察覺它們。
1.2	運用執行意向：「我會於〔時間〕，在〔地點〕進行〔行為〕。」
1.3	運用習慣堆疊：「做完〔目前的習慣〕之後，我會執行〔新的習慣〕。」
1.4	設計所處的環境，讓好習慣的提示顯而易見。
法則 2	讓習慣有吸引力
法則 3	讓行動輕而易舉
法則 4	讓獎賞令人滿足

如何戒除壞習慣

法則 1 的反轉	讓提示隱而不現
1.5	減少接觸，把壞習慣的提示從所處的環境中移除。
法則 2 的反轉	讓習慣毫無吸引力
法則 3 的反轉	讓行動困難無比
法則 4 的反轉	讓後果令人不滿

讓習慣具有吸引力

- 一個機會愈有吸引力，愈有可能形成習慣。
- 讓我們採取行動的，是對獎賞的預期，而非獎賞的實現。
- 誘惑網綁是讓習慣更有吸引力的一種方法，這個策略是將「想要」的行為與「需要」的行為配對。

利用環境培養吸引力

- 我們往往會模仿三種人：親近的人（家人與朋友）、多數的人（族群），以及有力的人（有地位與聲望的人）。
- 打造更好習慣最有效的方式之一，就是加入具備以下兩個特點的文化：
 - 一，你想要的行為是常態。
 - 二，你跟這個群體本來就有某些共同點。

找出並解決壞習慣的成因

為何我們會渴望壞的習慣

每個行為都有表層的渴望與深層的潛在動機

範例：

- 與他人建立關係＝滑臉書
- 贏得社會的接納與認可＝在 Instagram 上發動態
- 減少不確定性＝用 Google 查詢

如何解決

- 行為改變第二法則的反轉，就是「讓習慣毫無吸引力」。
- 與正面感受產生連結，習慣就有吸引力；與負面感受產生連結，習慣就沒有吸引力。創造一個動機儀式：在執行困難的習慣之前，做一件你很享受的事。

如何建立好習慣

法則 1	讓提示顯而易見
1.1	填寫習慣記分卡。寫下目前的習慣，好讓自己察覺它們。
1.2	運用執行意向：「我會於〔時間〕，在〔地點〕進行〔行為〕。」
1.3	運用習慣堆疊：「做完〔目前的習慣〕之後，我會執行〔新的習慣〕。」
1.4	設計所處的環境，讓好習慣的提示顯而易見。
法則 2	讓習慣有吸引力
2.1	運用誘惑綑綁，將「想要」的行為與「需要」的行為配對。
2.2	加入一個把你想要的行為視作常態的文化。
2.3	創造一個動機儀式：在執行困難的習慣之前，做一件你很享受的事。
法則 3	讓行動輕而易舉
法則 4	讓獎賞令人滿足

如何戒除壞習慣

法則 1 的反轉	讓提示隱而不現
1.5	減少接觸，把壞習慣的提示從所處的環境中移除。
法則 2 的反轉	讓習慣毫無吸引力
2.4	重新建構你的心態，強調避免壞習慣的益處。
法則 3 的反轉	讓行動困難無比
法則 4 的反轉	讓後果令人不滿

讓行動輕而易舉

- 習慣的養成取決於頻率，而非時間

Just Do It

- 不必詳細列出新習慣的所有特徵，只要開始實行就好了。
- 重點：開始重複實行就對了。
- 最小努力原則
 - 讓習慣變得簡單且容易
 - 減少與習慣相關的阻力，最有效的方法之一就是環境設計
 - 找出過程中的每一個小阻力，然後將之消除
- 創造出一個讓正確的事情盡可能輕而易舉的環境
 - 減少與好習慣相關的阻力。阻力一少，養成習慣就簡單了。
 - 增加與壞習慣相關的阻力。阻力一多，養成習慣就困難了。

兩分鐘法則

停止你的拖延習慣

減少目標難度

- 「每晚就寢前閱讀」變成「讀一頁」
- 「做三十分鐘瑜伽」變成「拿出瑜伽墊」
- 「用功讀書」變成「翻開筆記」
- 「把洗好的衣服摺好」變成「摺一雙襪子」

對某些人來說，兩分鐘法則看起來可能像個花招。明知道真正的目標是在兩分鐘之後持續進行，運用兩分鐘法則好像在騙自己。沒有人會真的渴望讀一頁書、做一下伏地挺身，或是翻開筆記，既然知道這是個心理詭計，又怎麼會相信？

如果覺得兩分鐘法則有點牽強，試試這個：只做兩分鐘就停手。出門跑步，但兩分鐘後就必須停止；開始靜心，但兩分鐘後就必須停止；研讀阿拉伯文，但兩分鐘後就必須停止。這不再是個起頭的策略，這就是全部。你的習慣只能持續一百二十秒。

我的一位讀者曾用這個策略減重超過一百磅。一開始，他每天都去健身房報到，但規定自己不能待超

翻開筆記	用功十分鐘	用功三小時	每科都拿 A	拿到博士學位
寫一句	寫一段	寫一千字	寫一篇五千字的文章	寫一本書
穿上跑鞋	走十分鐘	走一萬步	跑五公里	跑馬拉松
非常容易	容易	中等	困難	非常困難

人們常常覺得讀一頁書、靜心一分鐘，或是打一通業務拜訪電話沒什麼好興奮的，但重點不是做一件事，而是掌握「起頭」的習慣。事實上，要先養成一個習慣，才能去改善這個習慣。倘若無法學會起頭的

翻開筆記	用功十分鐘	用功三小時	每科都拿 A	拿到博士學位
寫一句	寫一段	寫一千字	寫一篇五千字的文章	寫一本書
穿上跑鞋	走十分鐘	走一萬步	跑五公里	跑馬拉松
非常容易	容易	中等	困難	非常困難

- 掌握「起頭」的習慣
- 養成習慣時要在覺得費力之前停止
- 破除惡習最好的方法，就是讓惡習的執行變得不切實際。增加阻力，直到執行這個壞習慣根本不是個選項

- 盡可能讓生活自動化，就能把心力花在機器尚無法代勞的事情上。每個交付給科技的習慣，都騰出了可以投入下一階段成長的時間與精力

讓獎賞令人滿足

┃ 一能夠提供所需的立即愉悅感，讓你享受一項習慣。

而當改變令你覺得愉快、享受時，想要改變就很容易了