

新北市立碧華國中 110 學年度 9 月份好書介紹



《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》

每天都進步 1%，一年後，你會進步 37 倍；每天都退步 1%，一年後，你會弱化到趨近於 0！

你的一點小改變、一個好習慣，將會產生複利效應，如滾雪球般，為你帶來豐碩的人生成果！

善用「複利」效應，讓小小的原子習慣利滾利，滾出生命的大不同！

天天細微改變，會累積成巨大差異，這就是原子習慣的驚人力量！

本書作者詹姆斯·克利爾在高二的一場棒球賽中意外被球棒擊中臉，嚴重受傷，甚至被實施人工昏迷。經過好幾個月的治療，雖然痊癒出院，可以重新踏上球場，後來也進入大學棒球隊，卻只能坐在板凳席，幾乎沒有上場機會。

然而，在頭部嚴重受傷之後的第六年，他被選為他所就讀大學的最佳男性運動員，並且入選 ESPN 的全美明星陣容——整個美國僅有 33 人獲得這項殊榮。從運動生涯幾乎結束，到入選全美明星陣容，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

◎有效建立永久良好習慣的系統化「行為改變四法則」

雖然知道習慣很重要，但你經常為了自己的壞習慣苦惱，想要戒除卻力不從心？或者，你想養成好習慣，卻老是半途而廢？其實，問題不在你身上，而是你遵循的行為改變系統出了問題！

作者結合自己親身實踐的經驗，創造出簡單易懂、容易執行的「行為改變四法則」。這套法則可運用於學業、人際關係等人生各個面向，有效幫助你打造好習慣、戒除壞習慣。

◎你可以在這本書中學到的 10 件事：

- 建立一套每天進步 1% 的系統
- 戒除壞習慣，保持好習慣
- 避免多數人在改變習慣時常犯的錯
- 克服「缺乏動機和意志力」的問題
- 建立更強大的身分認同與信心
- 騰出時間建立新習慣
- 設計讓你更容易成功的環境
- 做出可以造就巨大成果的微小改變
- 在養成好習慣的路上走偏時回到正軌
- 將本書中提到的概念運用在實際生活中