

學校名稱：福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校

年 級：一年級

班 級：仁班

科 別：一般

名 次：

作 者：方怡婕

參賽標題：翻轉錯誤認知，為成功邁出第一步。

書籍 ISBN：9789861755267

中文書名：原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則

原文書名：

書籍作者：詹姆斯·克利爾

出版單位：方智出版社

出版年月：2019年06月01日

版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者詹姆斯·克利爾在一次意外重傷後，原以為此生無法重回球場的他，最後卻被選為最佳男性運動員，這之間命運的改變，只因為他善用了「原子習慣的力量」。作者透過本書，教導我們「行為改變四法則」，一套簡單易懂、容易執行的改變系統，它結合生物學、心理學，以及自身經驗，為我們打造輕薄短小的正確原則。透過每日微小且持續的進步，讓我們步步通向目標，創造幸福的未來。

### 二、內容摘錄：

P.044 習慣是「自我改善」這件事的複利。每天進步百分之一，長久下來，進境可觀。

P.091 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。P.109 想要讓習慣成為生活的一大部分，就讓提示成為生活的一大部分。讓好習慣的提示顯而易見；讓壞習慣的提示隱而不現。

P.194 要先標準化，才能最佳化，新習慣的開始，應該要花兩分鐘不到。

P.228 毀掉你的永遠不會是第一個錯誤，而是後續接連發生的一錯再錯。守住簡單原則，不要錯過兩次。

P.256 當你無法靠「更好」來贏，可以憑藉「不同」勝出。

P.268 反覆做著一模一樣的事，卻無止境地感受到趣味，這就是成功的不二法門，你必須愛上無聊。

### 三、我的觀點：

正確的認知，就像茫茫大海中的指南針，從千萬條路途中，指引一條最正確且成功的道路。

從小，許許多多錯誤的見解不斷縈繞著我，在生活中千百萬個選擇裡，讓我通向失敗之路。在我的認知中，美好的成功感就像天上的星星一般，閃爍、迷人，卻遙不可及。捧讀此書，許多觀念猶如當頭棒喝般，打醒了被蒙蔽已久我，尤其是作者對於養成好習慣的方法，更讓我發覺它甚至可以活用一生。比對作者的學習概念，發覺了我過去失敗的原因，找到正確的認知，為成功邁出第一步。

人的一生中或多或少會因為自己的某些缺點而感到失望，甚至討厭這樣的自己，無形中一點一滴塑造出對自己的刻板印象，但如果不從正確的認知中進一步改變自己，這些令人沮喪的源頭將會

伴隨我們一生，吞噬掉我們的自信，所以，作者首先就告訴我們，「改變對自己的認同感，是改變一個人最重要也是首要的一步。」的確，我的老師曾告訴我：「你的想法，會決定你的未來，甚至，常常要想，我這一生到底要幹嘛？」透由思辨，讓自己從心的源頭出發，朝著目標邁進。我想，這之所以重要，就是在於改變之源出自內心吧！當心有了轉變，一股由內而外散發出的力量就可以改變做出來的行為。我開始尋找生命的目標，並在大腦裡構思應該具備哪些特質，在一天之中做各種選擇時，運用這些特質來當抉擇的基準，如此反覆練習一陣子後，發現自己做出的行為真的越來越接近心中嚮往的目標。就像一個王子的童年和市井小民的童年絕對不一樣。在日日中不斷的校正目標，將心力貫注於每個看似平凡的日子。那一股從心出發的改變，蘊藏著強大的力量，無形之中，使我改變卻又不帶有一絲痛苦。

從小，我對科學家這個職業抱持的就是莫大的疑問，納悶他們為何能用十年、二十年，甚至大半輩子苦心研究一個可能這生都無法解答的問題，想像自己每天每月做著同樣一件事、看著同樣一個東西，儘管理首苦幹，答案卻遲遲沒有出現，但他們就是能用一生的心血，不斷研究。猶如王子的目標是要成為一國之君，幫助廣大的人民，但對平凡的市井小民，他只希望這一生過得平安、過得順遂就好。我覺得這就是他們能成功、能受世人敬佩的原因。對自己的目標抱有強大的利他心，能夠在做同樣一件事時想著為別人付出。我想，這就是他們能夠自始自終秉持目標而不退怯的原因。因為了解這個道理，讓我在日後想放棄時，有這樣一個信念支撐著我，讓我知道，成功的人，就是有高遠的目標，進而努力付出，不在乎自己的成敗，只關心是否利益到別人。

上學期，剛好選修「經營管理」這門課程，其中提到在經營企業時，若是汲汲營營於每月收入的那個數字，卻忽略了經營最重要的環節-培養團隊的素養，儘管這個企業一開始的營收不錯，但經過時間的考驗，它終將會因為內部的問題而自取滅亡。這讓我聯想到作者說的一個概念，「在追蹤一個好習慣的成效時，衡量的不該是外表看到的數字，而是自己身心靈上的回饋。」

現今時代，科技成指數型成長，人們的生活拜科技之賜也變得異常便利，儘管科技發達，但人們還是無法將自己內心的想法訴諸於數字而呈現出來，也就是說，數字無法表達內心，人內心的想法也無法被數字取代，這就證明了衡量一件事情，不能單看物質層面，而是須重視心靈的成長，如果一味的局限在於數字的多寡，就像被束縛的籠中鳥，無法體會到每件事情隱藏的奧妙之處。

身為學生，常會被考試成績的高低所制約，無時無刻深怕自己一不小心就失了前茅，失了別人對自己的評價，而使自己身心俱疲，甚至對於學習產生排斥，失去學習的好樂心。讀完此書，才慢慢了解，很多事情不是能用數字來衡量的，要學好任何一門學問，重點是自己對「學」的心態，心態正確，才是好的開始，是成功的一半。將學習的目標定為「學會就是一百分」、「所學是為提升生命高度，進而幫助他人」。在過程中仍是有挫敗的時候，但我知道，學會就好，也因為這樣的改變，讓我面對考試時，心情輕鬆許多。重新認識了學習真正的意義，使我跳脫枷鎖，邁向成功之路。

認知影響行為，行為累積成習慣，習慣決定命運。命運掌握在自己手上，學到了正確的認知，就應該身體力行。期勉自己，在未來的日子裡，能抉擇正確的認知、保有一顆積極熱情、服務利他的心，邁向日新又新的光明大道。

#### 四、討論議題：

1. 每天的生活不斷累積，能塑造出一個全新的人格。因此，如何準確的判別一件事是否正確，才不會不斷養成壞習慣呢？

2. 當今社會，人們凡事大多只看績效、只看表面成果，要如何養成「先標準化，再最佳化」的好習慣呢？