(1)閱讀動機：關於「三分鐘熱度」的自我救贖

在大學這段看似自由、實則極度考驗自律的時光裡，我常陷入一種詭異的循環：學期初充滿壯志，買了各種計畫本，信誓旦誓要每天讀英文、規律運動、早睡早起；但往往不到兩週，那些計畫就因為一場熬夜追劇或是一次懶散而徹底崩盤。這種「三分鐘熱度」帶來的挫敗感，讓我開始懷疑自己的意志力是否天生不如人。

在通識課的推薦書單中，我注意到了這本紅遍全球的《原子習慣》。老實說，一開始我對這類標榜「成功學」或「自理類」的書抱持著懷疑，總覺得這只是另一種包裝精美的心靈雞湯，告訴你只要努力就能成功。然而，這本書的副標題——「細微改變帶來巨大成就」吸引了我。我不禁思考：如果我不追求那種劇烈的、痛苦的「徹底改造」，而是從最不起眼的小地方開始，是否真的能像作者詹姆斯·克利爾（James Clear）所說的，產生所謂的「複利效應」？

我帶著這個疑問翻開了這本書，試圖尋找一個能打破挫敗循環的方法，而不是單純依靠那種隨時會乾涸的意志力。

(2) 獲得啟發的章節內容：習慣的運作邏輯與身份認同

書中讓我印象最深刻的並不是那些實作技巧，而是關於「習慣的四個階段」以及「身份認同」的觀點。

首先，作者提出了一個核心概念：習慣的複利效應。他用數學邏輯告訴我們，如果每天進步 1%，一年後你會進步 37 倍。這對我來說是一個巨大的心靈衝擊。我們往往太過看重某個「決定性的時刻」，例如期末考前的衝刺或是一次性的馬拉松，卻輕視了日常生活中微小的決定。這個觀點讓我意識到，我的失敗並不是因為意志力薄弱，而是因為我太過急於看到成果，而忽略了系統的建立。

其次，是書中關於 XX「身份認同」XX 的論述。作者將改變分為三個層次：結果的改變、過程的改變，以及身份認同的改變。大多數人想養成習慣時，焦點都放在「結果」(例如：我要瘦十公斤)，但真正的改變應該是從「我是誰」開始。當我說「我在戒菸」和「我不抽菸」時，這兩者之間有本質上的差異。前者仍認為自己是一個嘗試改變的吸菸者，後者則已經將不抽菸內化為自我的一部分。這讓我回想到自己學英文的經歷，我以前總是想著「我要考過多益」，而非「我是一個喜歡接觸外語資訊的人」，這種思維上的落差，正是導致動力無法持久的主因。

最後，書中詳細解析了習慣形成的四個步驟：提示、渴望、回應、獎賞。這是一個完整的反饋迴路。作者提出的「行為改變四法則」——讓提示顯而易見、讓習慣有吸引力、讓行動輕而易舉、讓獎賞令人滿足。這些法則將枯燥的自律轉化為一種可以被設計的「遊戲化」過程。例如，我學到了「環境設計」的重要性：如果我想多喝水，與其強迫自己記得，不如在書桌、床頭、客廳都放一瓶水。這種「減少阻力」的做法，比任何意志力喊話都來得有效。

(3) 自己的論述與觀點：意志力是消耗品，系統才是永恆

閱讀完《原子習慣》後，我對「自律」這兩個字有了全新的詮釋。以下是我從這本書中延伸出的個人觀點：

1. 環境的主宰力大於意志力 我們常欽佩那些非常有毅力的人，認為他們有著鋼鐵般的意志。但讀完這本書後我發現，那些所謂「自律」的人，其實往往是更擅長安排環境的人。他們會主動遠離誘惑，而不是在誘惑面前死命抵抗。這讓我反思，我的學習效率低下，可能不是因為我分心，而是因為我把手機放在視線範圍內。這並非意志力問題，而是環境設計的失敗。與其要求自己「不要滑手機」，不如把手機放到另一個房間。這本質上是一種「懶人自

律法」，利用人類趨吉避凶的天性來達成目標，而非違抗天性。

2. 接受「平庸」的開始，是邁向卓越的關鍵 書中提到「兩分鐘法則」，即任何習慣都應該在兩分鐘內可以完成。這對完美主義者（如我）來說是一個很好的提醒。我們常覺得，既然要運動，就要跑半小時；既然要讀書，就要讀兩章。如果達不到，就乾脆放棄。但《原子習慣》告訴我們，建立習慣的第一步是「現身」，即使只是穿上慢跑鞋在門口站兩分鐘也好。這讓我體會到，習慣的「頻率」遠比「強度」重要。當你先成為一個「每天都現身在健身房的人」，你才有可能進一步變成一個「運動健將」。這種「先求有再求好」的策略，極大地緩解了我的行動焦慮。

3. 警惕習慣的負向複利：平庸的累積也是致命的 複利效應是雙面刃。每天退步 1%，一年後你會趨近於零。這點讓我感到不寒而慄。在通識教育的範疇中，我們學習各種知識，但如果不去實踐、不去思考，那些微小的懶惰、逃避和推諉，同樣會透過習慣建立起一個「平庸的自我」。習慣不僅僅是刷牙、運動，更包含了思考方式。如果我習慣於遇到困難就立刻切換視窗去滑社群媒體，這種「逃避的習慣」也會在未來的職場與生活中產生巨大的負面效應。因此，察覺自己的習慣（Habit Scorecard）變成了自我管理的第一步。

4. 社會連結與習慣的共振 書中雖然較少篇幅提到社會結構，但我認為習慣的養成與我們所處的「部落」息息相關。在通識課的討論中，我發現如果我身邊的朋友都習慣在課後討論議題，我也會更容易養成閱讀的習慣。這說明了人是群體動物，我們的「吸引力」法則往往受身邊人的影響。因此，選擇一個支持你目標的環境或社群，比孤軍奮戰要容易得多。

(4) 總結：一場關於自我的長期實驗

《原子習慣》並非提供了一個魔法公式，而是給了我一套觀察自我的工具。它讓我明白，人生不是由少數幾個重大時刻定義的，而是由成千上萬個細微的決定所構築而成。
現在的我，不再要求自己一夜之間脫胎換骨。我開始從「每天讀兩頁書」、「睡前寫下一件今天值得感謝的事」開始。這些行動微小到幾乎感覺不到壓力，但也正因為如此，它們才能在繁忙的大學生活中生存下來。
通識教育的核心意義在於「全人」的培養，而《原子習慣》這本書，正是在教導我們如何透過科學的方式，一點一滴地捏塑出理想的自己。我們不需要成為意志力的超人，我們只需要成為一個懂得設計環境、懂得與自己天性共處的聰明人。這場關於習慣的長期實驗才剛開始，而我相信，只要種子（原子）還在，時間終會給出最豐厚的回饋。

(5) 參考文獻

1.詹姆斯·克利爾（James Clear）著，蔡世偉譯（2019）。《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》。台北市：方智出版。
2.查爾斯・杜希格（Charles Duhigg）著，黃佳瑜譯（2012）。《習慣的力量：為什麼我們這樣生活，那樣工作？》。台北市：大塊文化。
3.丹尼爾·康納曼（Daniel Kahneman）著，洪蘭譯（2012）。《快思慢想》。台北市：天下文化。