

<p>老師姓名</p>	<p>王麗老師</p>
<p>書籍名稱</p>	<p>《原子習慣》</p>
<p>作者/編者</p>	<p>James Clear</p>
<p>分享感言</p> 	<p>這是一本有趣易懂的書籍。作者引用許多心理學理論和行為學研究成果來讓我更易理解好與壞習慣形成的背後原理。此外，書中還提供不少具體的方法和技巧，如「2分鐘規則」、「習慣堆疊」和「環境改造」等，令我可直接把這些技巧應用在日常生活中。</p> <p>我非常認同作者強調習慣的形成是由微小變化開始。在培養新習慣時，若只重視計劃一個完美的執行方案，而忽略行動的重要性，最終是無法養成良好習慣的。</p> <p>作者引用了法國哲學家的名言「至善者，善之敵」來說明未能建立良好習慣的原因，這句名言意指「完美主義」有時反而是達至「完美」的敵人，與其不斷思考如何能力臻完美，不如實際執行，從中修正，真正將事情辦好</p> <p>要培養好習慣，其實不必製作完美的計劃書和追求巨大的改變，而是從微小與可持續的行為開始，這樣不僅更易實踐，且能一步步堅持下來，最後會產生顯著的成效。總括而言，這本書非常實用。若大家希望培養良好習慣或戒掉陋習，書中的技巧或能助各位一臂之力。</p>