

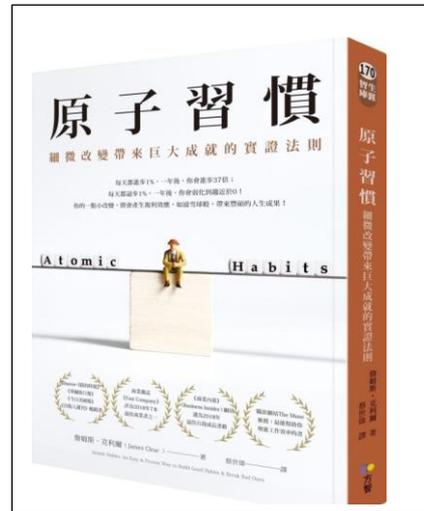
通識科 / 公民與社會發展科 好書推介

《原子習慣》

出版社：方智出版社

國際書號 (ISBN) : 11625384

作者：詹姆斯·克利爾



作者介紹：

詹姆斯·克利爾 (James Clear)，作家、講師，專門研究習慣、決策及如何持續進步，並將心得分享於個人部落格。

內容簡介：

「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！」一點小改變、一個好習慣，將會產生複利效應。善用「複利」效應，讓小小的「原子習慣」滾成一顆雪球，滾出不一樣的生命。

推介原因：

設定一個目標，它會激勵你開始改變，但身分認同才會幫助你將習慣保持下去。當你重新定義自己是什麼樣的人，你的新習慣與內心的身分認同是同步的，改變會變得更加容易且持續。