

小習慣 大改變

- 介紹福格博士(BJ Fogg)和他的著作 - 設計你的小習慣

什麼是你想養成的好習慣

- 運動
- 減重
- 讀經
- 吃健康食物
- 彈鋼琴
- 戒菸
- ...

一些習慣的迷思

- 這就是本來的我，不可能改變的
- 改變習慣實在是太困難了
- 無法養成或改掉習慣是因為缺乏毅力

習慣的真實情況

能否成功形成新習慣是靠行為大小(Size)，小習慣

- 較容易做
- 能立刻做
- 比較安全
- 能漸成長
- 不靠意志
- 轉化蛻變

Believe in Baby Steps

如果你了解行為設計(Behavior Design)的簡單步驟，改變可以是容易的

FOGG 行為模型



行為的發生是當動機、能力、和提示同時匯合在一起

行為的三要素

行為(Behavior)的產生是因為以下三要素同時出現：

- 動機 (Motivation)有足夠的動力參與該行為
- 能力 (Ability) 能夠執行該行為的能力
- 提示 (Prompt) 在正確的時間執行該行為

三要素中任何一個強度不足，行為都可能不會發出

行為模型的例子

福格博士在健身房運動時捐款給紅十字會的例子

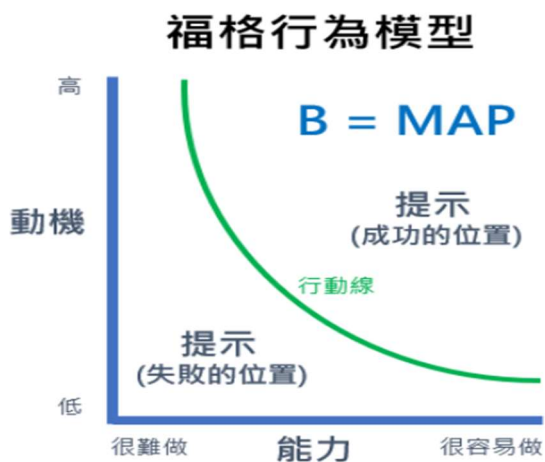
行為：透過簡訊捐錢給海地大地震專戶

動機：想幫助災難受害者

能力：透過回覆簡訊來捐款很簡單

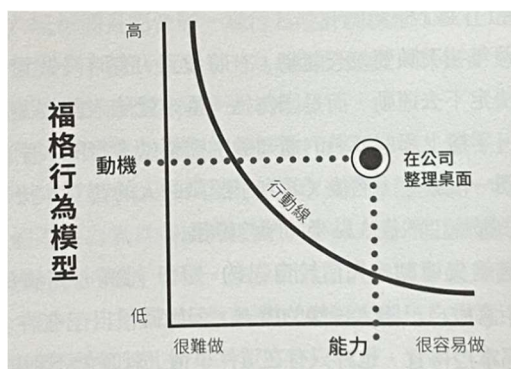
提示：紅十字會發簡訊立刻提示他捐錢

FOGG 行為模型



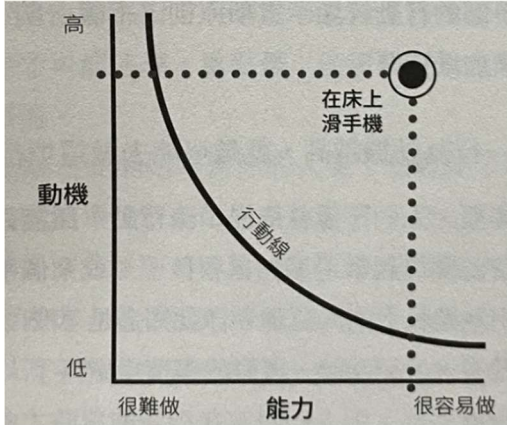
FOGG 行為模型例一

高效率的公司主管有每天離開辦公室前一定會整理桌面的好習慣



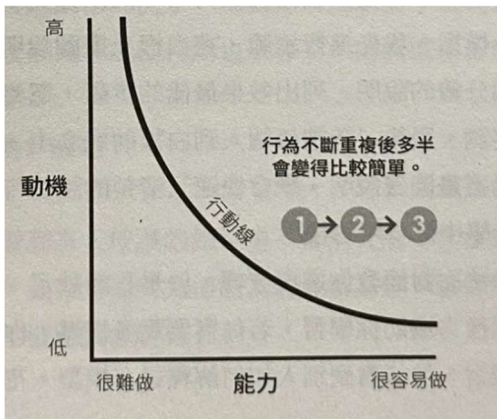
FOGG 行為模型例二

高效率的公司主管有每晚在床上滑手機的壞習慣，耽誤了睡前運動時間



FOGG 行為模型例三

多數的行為不斷重複後都會變得比較簡單



行為模型的解析

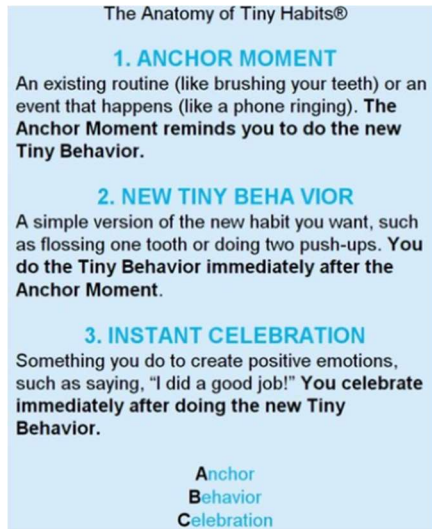
對某行為動機越高，就越可能去做這個行為

行為越困難，就越不可能去做

沒有提示，就不會有行為

行為最終成為習慣都發生在行動線的上方

剖析小習慣 ABC



Anchor Behavior Celebration
錨點 行為 慶祝

錨點時刻 Anchor Moment

提醒你去完成新的小行為的關鍵時點，例如一個既有的慣例（像是刷牙）或發生的事件（比如電話鈴響）

新小行為 New Tiny Behavior

錨點後立刻去做的行動，是新習慣的簡化版，好比用牙線清一顆牙或做兩下伏地挺身

立刻慶祝 Instant Celebration

完成新小行為後立刻做任何能創造正面情緒的事情，像是說「我做得不錯！」

小習慣練習：使用牙線習慣

1. 找一種你喜歡的牙線，試用各種不同款式
2. 把牙線盒放在浴室盥洗台上，最好在牙刷旁邊
3. 刷牙後，拿起牙線盒、拔下一段牙線
4. 用牙線清一顆牙
5. 對鏡中的自己微笑，為自己創造了一個新習慣而感到高興
6. 如果想也可以多清幾顆牙齒，但只要超過一顆牙都要視為加分。你已付出了額外的努力

小習慣的配方卡

Tiny Habits Recipe Card
Create a recipe for your new habit.

After I . . .	I will . . .	Then, I celebrate!
Anchor Moment An existing routine in your life that will remind you to do the Tiny Behavior (your new habit.) 	Tiny Behavior The new habit you want but scaled back to be super tiny - and super easy. <i>Note: Feel free to revise.</i>	Celebration Something you do to create a positive feeling inside yourself.

Tiny Habits Recipe Card
Create a recipe for your new habit.

After I . . .	I will . . .	Then, I celebrate!
brush my teeth	do a plank for 15 seconds.	say "You did it!"
Anchor Moment An existing routine in your life that will remind you to do the Tiny Behavior (your new habit.) 	Tiny Behavior The new habit you want but scaled back to be super tiny - and super easy. <i>Note: Feel free to revise.</i>	Celebration Something you do to create a positive feeling inside yourself.

©2017, 2018 by Fogg. Learn more at TinyHabits.com

You craft Tiny Habits in this form:

After I [anchor], I will [new tiny behavior]

- After I brush, I will floss one tooth
- After I start my morning coffee, I will set out my vitamins
- After I start the dishwasher, I will wipe one kitchen counter
- After I walk in door from work, I will get out my gym clothes
- After I sit down on the train, I will open my sketch notebook
- After I hear a phone ring, I will exhale and relax for 3 seconds
- After I put my head on my pillow, I will think of one good thing
- After I arrive home, I will hang my keys by the door

行為設計的七步驟

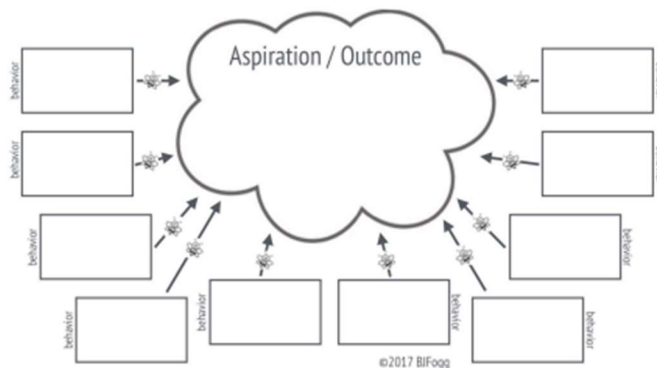
1. 釐清願望
2. 探索行為選項
3. 挑選合適行為
4. 從小行為開始
5. 尋找好的觸點
6. 慶祝成功完成
7. 檢測，重覆，擴張

小習慣的行為設計

BJ Fogg presents ...

AKA: Swarm of Bs

Swarm of Behaviors



小習慣的行為設計例子

排除壞習慣的三步驟

1. 檢查有無做出該行為的提示
2. 檢查有無做出該行為的能力
3. 檢查有無做出該行為的動機

在排除問題的時候不能從動機下手，順序很重要，若沒有效果，再移往下一個步驟。

總結 Big Journeys Begin With Small Steps

作業

1. 請依照小習慣配方卡寫至少三個新的小習慣
2. 練習將達成新習慣願景的各種可能行為列出