中原大學 112 年高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	□研討會　□成果展示 / 發表　□專題演講　□專業諮詢　■其他：讀書會		
主　　題	人文經典閱讀讀書會 – 《原子習慣》賴皆興老師		
時　　間	112 年 10 月 06 日 12:00~13:00	地　　點	真知教學大樓 305B
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

今日為本學期的第一場讀書會，剛開始同學們表現地很害羞，賴老師便請各位自我介紹，也在說明讀書會的規劃後，正式開始今天的內容。

什麼是習慣？老師問大家，同學們各自發表自己的意見，有人說不自覺會做的事情就是習慣，也有人認為會記得做的事情就是習慣，同學們各持己見，踴躍分享，氣氛也變得越來越活絡，對此賴老師表示:「不需要思考、自然而然會完成，起床後一定會喝杯水、近視的人會戴上眼鏡，是可以選擇的習慣，反之有些無法選擇卻重複發生的動作是行為。」

老師根據同學們的回答給予反饋，在一問一答中激發同學們的思考，他鼓勵同學們多發言，沒有是非對錯，只有勇於表達想法和邏輯思維。在閱讀書籍前，老師先保留內容，並解釋道，所謂習慣的好壞，因需求不同而有差異，若想養成好習慣，就得先了解其目的和內容，反之改善壞習慣，則要知道錯的原因，才能釜底抽薪。

活動結束前，同學們決議以團體討論的方式進行未來的讀書會，期待同學們在閱讀的過程中有所收穫，並將心得果實分享出來，想必會十分精彩。

活動照片

中原大學 112 年高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	□研討會　□成果展示 / 發表　□專題演講　□專業諮詢　■其他：讀書會		
主　　題	人文經典閱讀讀書會 – 《原子習慣》賴皆興老師		
時　　間	112 年 10 月 27 日 12:00~13:00	地　　點	真知教學大樓 305B
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

本日的討論的內容是〈基本原理〉，在活動開始前，老師將一系列問答公布，希望能與同學們一同探討。同學們逐一分享自己的閱讀心得，不少人對「自我認同」的概念特別有興趣，在分享的過程中，老師給予反饋，並適時地提問，一問一答的過程中，希望能激發大家批判思考的能力。

呼應同學們的心得感想，賴老師對「自我認同」進一步解析，以「自律」為例，試問自律和自我的差異，該如何界定？即使對於自己的事情規劃完善，倘若不懂得與人的相處，活在自己的世界中，那僅是自我，而非自律了。身分認同如同標籤，說明我是什麼樣的人，不同於設定，是他人對我的期望，認同需要是對自己的了解。

活動尾聲，老師與同學們討論未來兩場讀書會的期程，並安排閱讀範圍，計畫在最後一期的讀書會統整內容，賴老師期許大家能將書中概念吸收內化，實際運用在生活中，達到自我認同。

活動照片

中原大學 112 年高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	□研討會　□成果展示 / 發表　□專題演講　□專業諮詢　■其他：讀書會		
主　　題	人文經典閱讀讀書會 – 《原子習慣》賴皆興老師		
時　　間	112 年 11 月 24 日 12:00~13:00	地　　點	真知教學大樓 305B
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

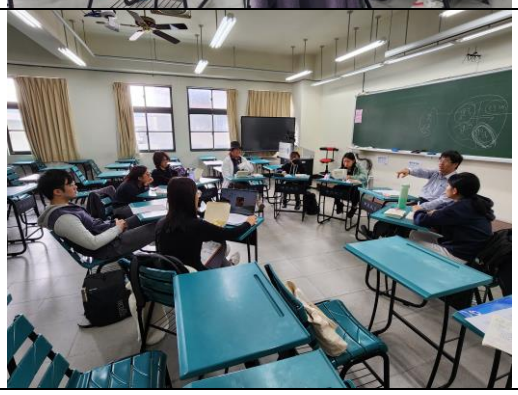
截至今日的讀書會，同學們已經將書本內容閱讀完畢。賴皆興老師邀請同學們分享「身分認同」以及如何「建立系統」的經驗。老師提到一般習慣的建立是先有提示、慣性行為再到獎賞，但原子習慣多了「渴望」、「回應」來取代慣性行為，這其中的差異正是養成「原子習慣」的關鍵。

有同學分享，他認為環境很重要。在有電腦的環境中，他無法克制自己，總是挑燈夜戰完成遊戲任務，但當他回到宿舍發現沒有電腦，就失去了那玩遊戲的念想。賴老師對此做出回覆，表示環境的確是影響行為很大的因素，更是我們養成習慣需要注意的要點。在一個讀書的環境中，即便一開始沒有讀書的意願，卻也會漸漸受到周遭氛圍影響，意同近朱者赤，近墨者黑。

最後，老師提醒同學們要先明確自己的目標，讓系統建立。而所謂的目標，不應期待一蹴即成，得先將大任務分割成多個階段任務，循序漸進地完成。每達成一個小目標，就給予自己應得的小獎勵，最終完成大任務的同時就能採摘到最豐碩的果實，內心也會感動不已。

活動的最後，老師鼓勵同學們填寫讀書心得。不侷限寫作方向，只希望他們將最真實的想法分享出來。在閱讀《原子習慣》後有什麼改變，或是想改變什麼？此書對於生活有什麼影響，都能透過讀書心得傳遞給老師。

活動照片



中原大學 112 年高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	□研討會　□成果展示 / 發表　□專題演講　□專業諮詢　■其他：讀書會		
主　　題	人文經典閱讀讀書會 – 《原子習慣》賴皆興老師		
時　　間	112 年 12 月 01 日 12:00~13:00	地　　點	真知教學大樓 308
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

今日為本學期的最後一場讀書會，由賴老師帶領同學們回顧書本內容，除了請同學分享心得外，老師也再次複習《原子習慣》的培養步驟。對於本書，每位同學有不同見解，有人認為這是一本工具書，也有人認為這是一本具有啟發意義的書籍，在閱讀後，對於自己生活中的細節更加留意。

賴老師也分享他對於此書的見解，《原子習慣》之所以受歡迎是因為書中從不教人一步登天的方法，而是將所有任務分割，鼓勵人按部就班，一步步達成目標，在習慣建立的過程中，多了「渴望」這一步驟，讓人在動搖時，發現內心的渴望，而捨去或培養習慣(非一蹴可及)。

最後，老師告訴同學們，行為改變不等於習慣改變，單一行為的改變無法長久，要讓系統自行成立，才能利用原子習慣的模式改善。希望同學們能將此書的概念吸收，並運用在生活中，賴老師鼓勵同學，就算失敗也沒關係，習慣養成就是試錯過程，沒有標準答案，每個人會有自己適合的模式，慢慢尋找，相信同學們能達到「自我認同」的模樣。

活動照片