高效能人士的習慣養成

個人成長 | 七頁實作手冊

每次下決心都很大，幾天後卻做不下去？把開始的動作縮到今天也做得到，先建立回來繼續的方式。

完成後帶走什麼

完成一份七天行動紀錄，找到最容易開始的時間、環境與最低動作。

閱讀路線

第 2-3 頁：四個操作步驟
第 4 頁：完整示例
第 5 頁：可列印工作表
第 6 頁：七天執行表
第 7 頁：排錯、限制與資料來源

使用方式：先讀示例，再用自己的資料填表。每次只完成一個小步驟；資訊不足時標示待確認，避免把假設當事實。

01 / 開始與定義

把目標變成行為：把「經營好 IG」改成「晚飯後寫一個讀者問題」。只追蹤自己能控制的動作。

接在既有事件後：寫成「當我做完 X，就在 Y 地方做 Z」。工具先準備好，例如把選題表固定在桌面。

現在就做

取一張紙，把前兩個步驟各寫成一項具體產出。每項都註明：資料從哪裡來、怎樣算完成、哪些資訊還缺少。先完成最小版本，不用一次做漂亮。

我的第一項產出：_____
資料來源：_____
仍需確認：_____

02 / 驗證與回顧

設定最低版本：忙碌日只寫一行，普通日再補範例。最低版本是維持可啟動，不用它掩飾長期沒有產出。

預先設計中斷後回來：漏一天就記原因，隔天回到最低版本，不補做三倍。每週調整環境，避免只責怪意志力。

驗收規則

完成後用三個問題核對：別人是否能看懂？每個數字或承諾是否有來源？換一個情境時是否仍適用？把不適用條件寫進紀錄，避免勉強套用。

我會在 _____ 年 _____ 月 _____ 日回顧。
達到哪個條件才繼續：_____
遇到什麼情況先停止：_____