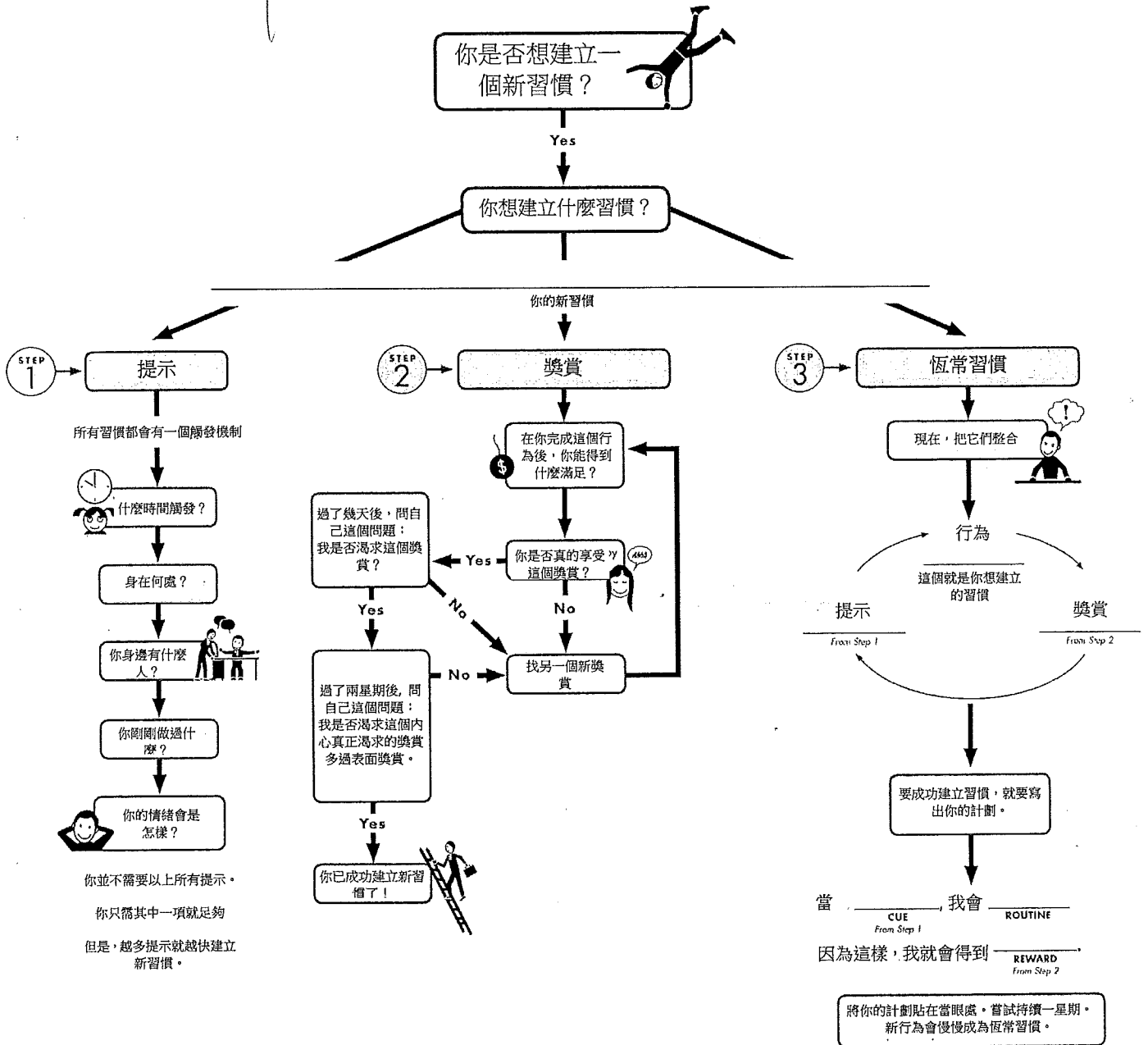


如何 怎樣建立一個新習慣



4A 21

我 鍾卓珊 (姓名) 想要建立的習慣是：每天晚上拉筋以及溫習 (新習慣)

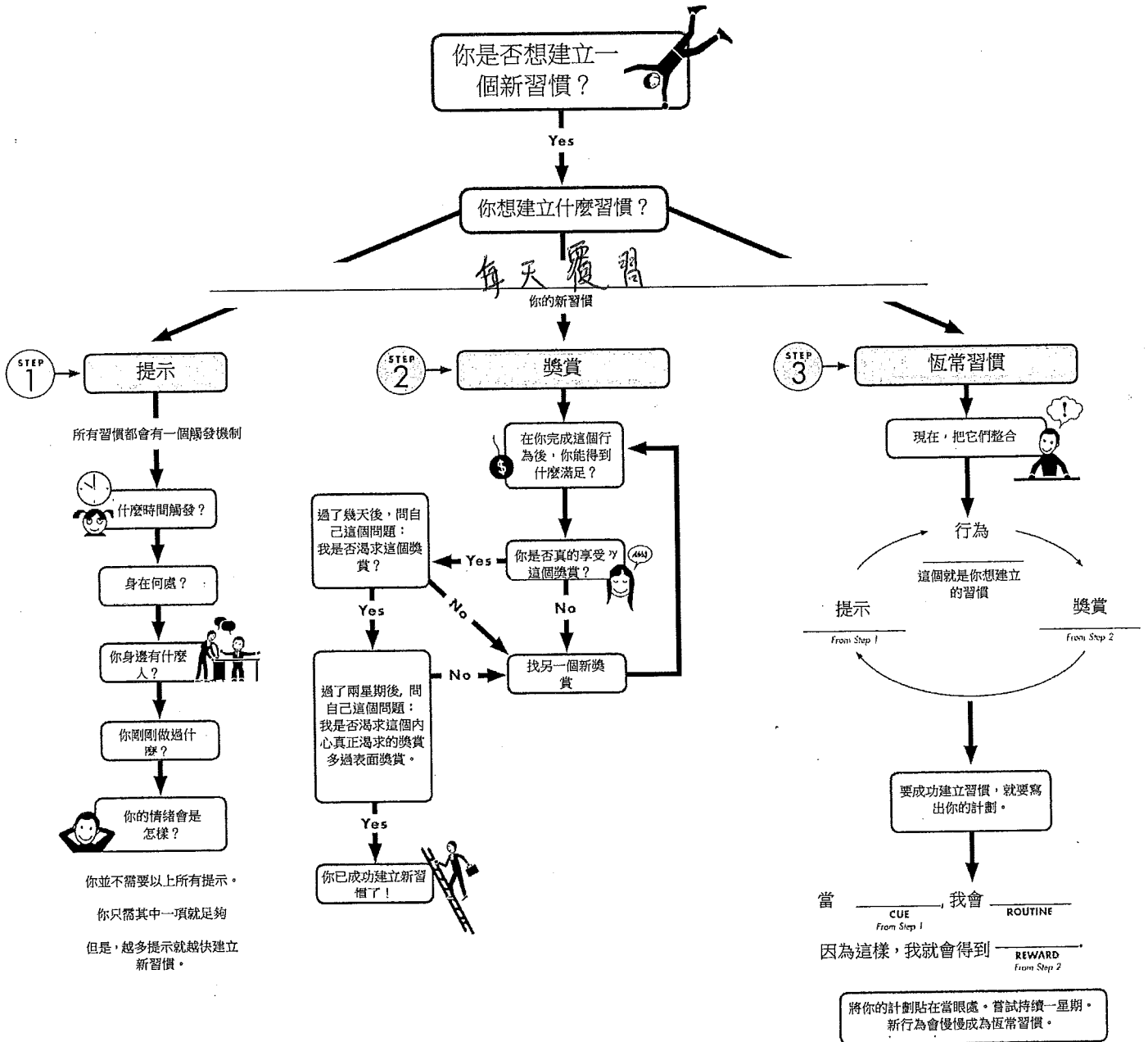
當 (提示)，我會 (新行為)。

因為這樣，我就會 在代表香港出賽時有獎項以及進修大學 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4A 31

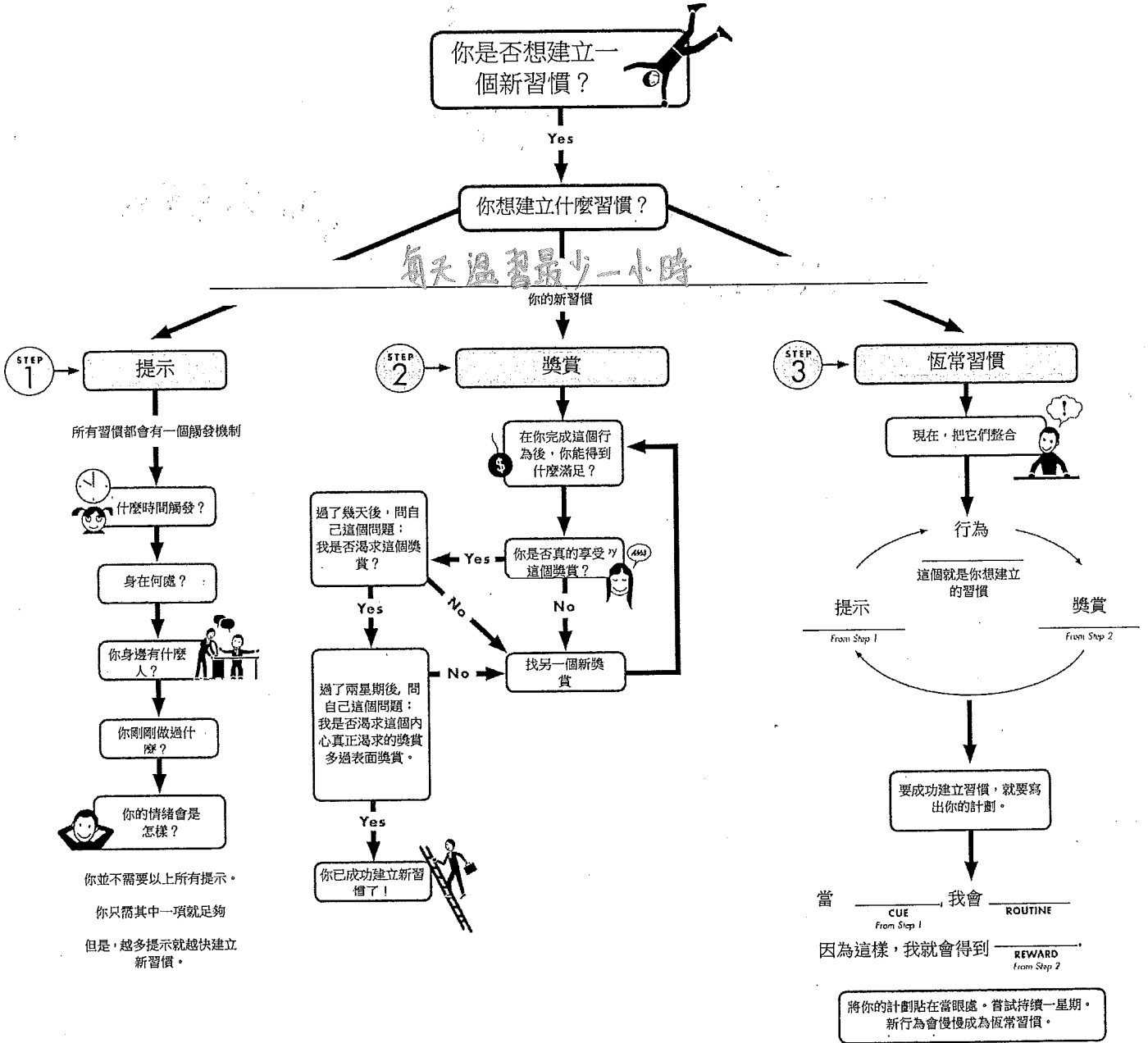
我 尹惠滢 (姓名) 想要建立的習慣是：每天覆習 (新習慣)

當 我眼訓時 (提示)，我會 去溫習 (新行為)。

因為這樣，我就會 有好成績 (獎賞)。

(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4A 29

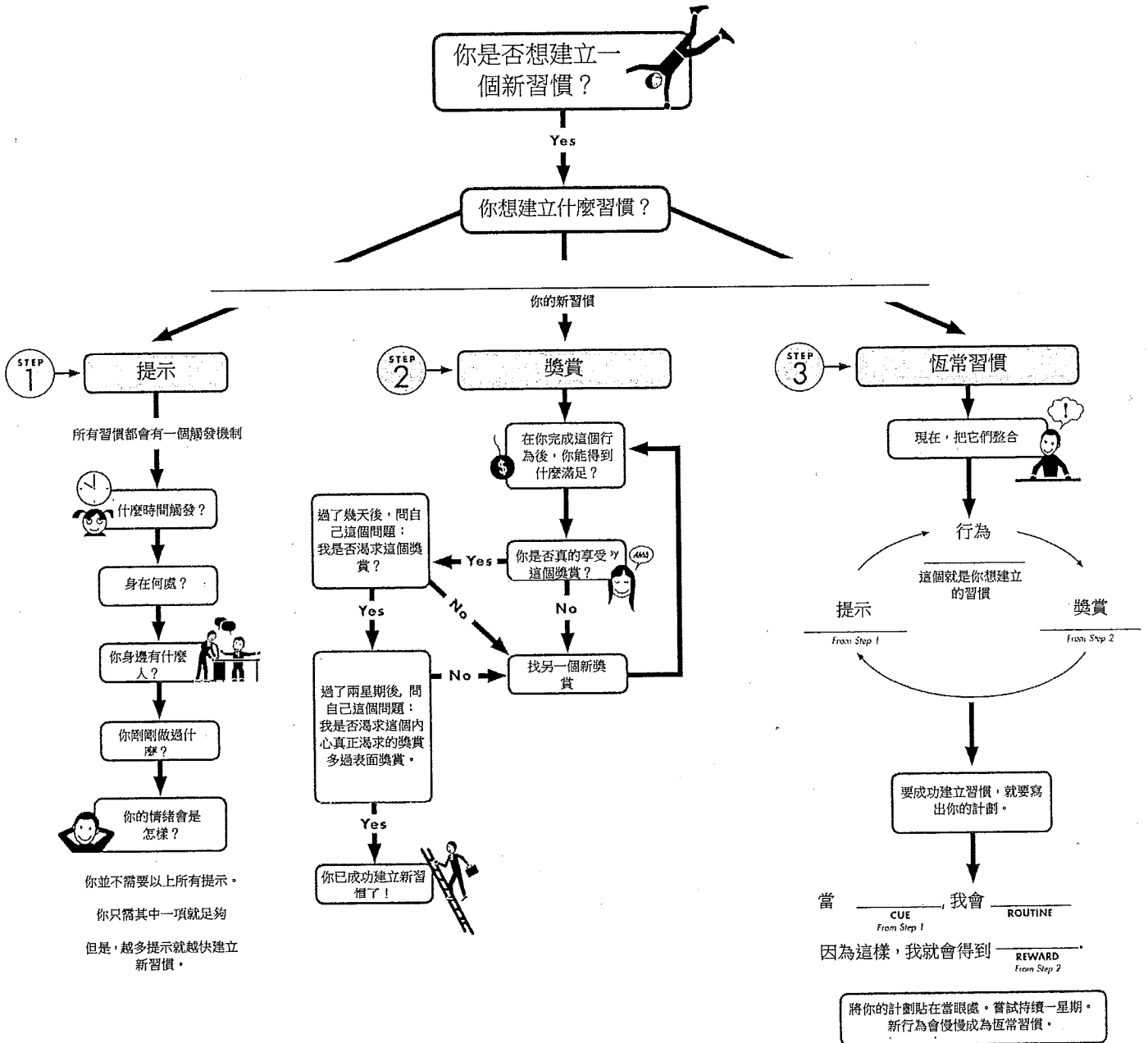
我 沈茵玲 (姓名) 想要建立的習慣是：每天溫習最少一小時 (新習慣)

當 我身邊有同學在溫習 (提示)，我會 想每天溫習最少一小時 (新行為)。

因為這樣，我就會 成績變好 (獎賞)。

(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 1天 (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4A 15

我 徐卓豐 (姓名) 想要建立的習慣是：能夠自律過習 (新習慣)

當 我身邊有母親時 (提示)，我會 自律過習 (新行為)。

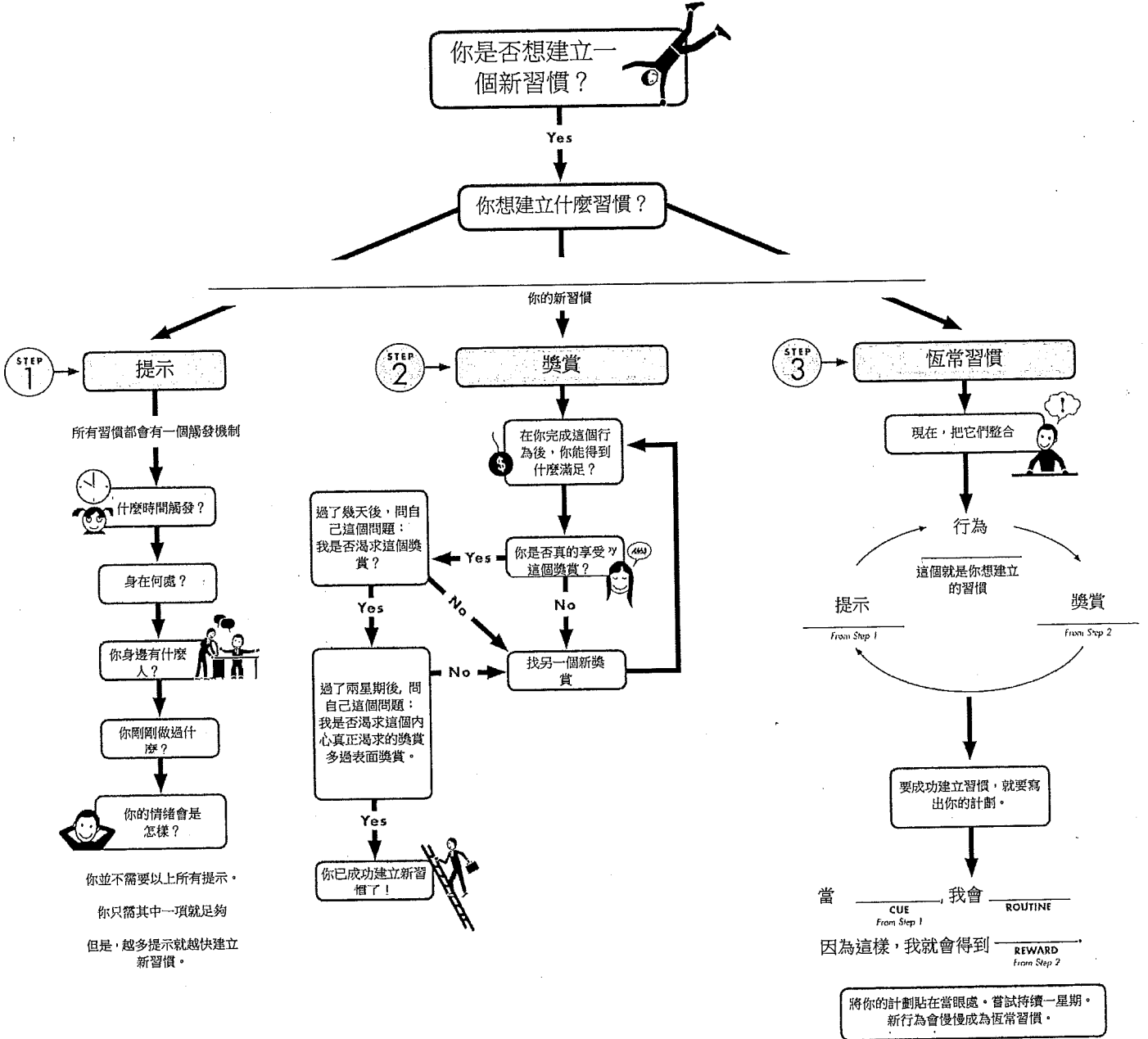
因為這樣，我就會 拿到第一名 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 (時間)，我已成功建立新習慣了。

JA

怎樣建立一個新習慣



48 5

我 何駿邦 (姓名) 想要建立的習慣是： 飲水 (新習慣)

當 想不到事情時 (提示)，我會 飲水 (新行為)。

因為這樣，我就會 因此而覺得放鬆 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間)，我已成功建立新習慣了。

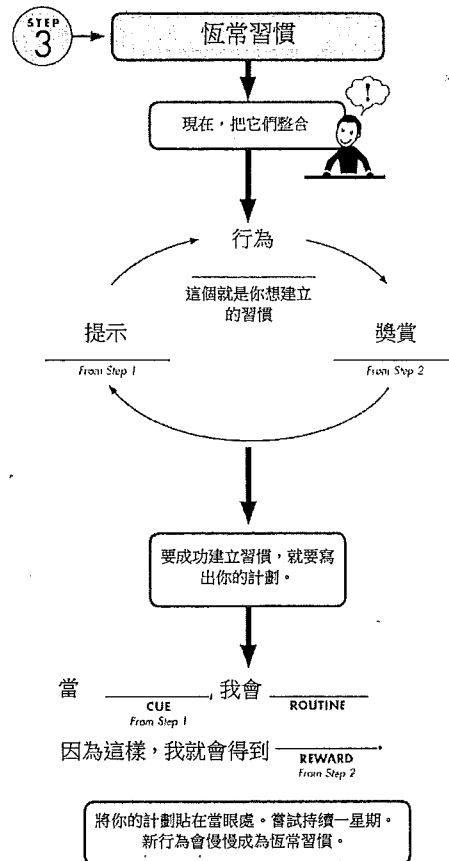
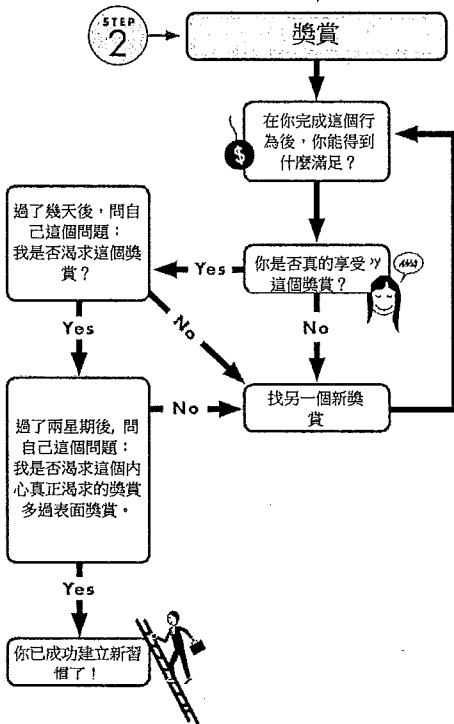
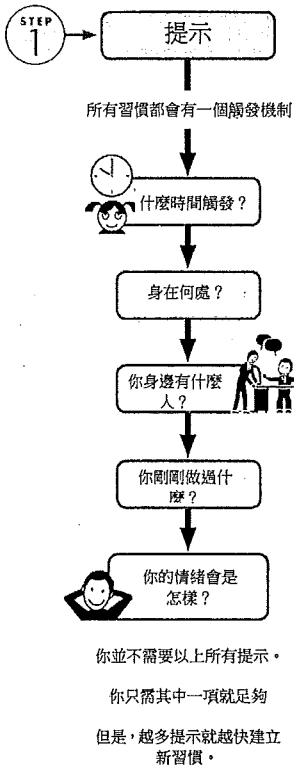
怎樣建立一個新習慣

你是否想建立一個新習慣？

Yes

你想建立什麼習慣？

你的新習慣



我 吳嘉禧 (姓名) 想要建立的習慣是：每日練體能 (新習慣)

當 喚醒前 (提示)，我會 練體能 (新行為)。

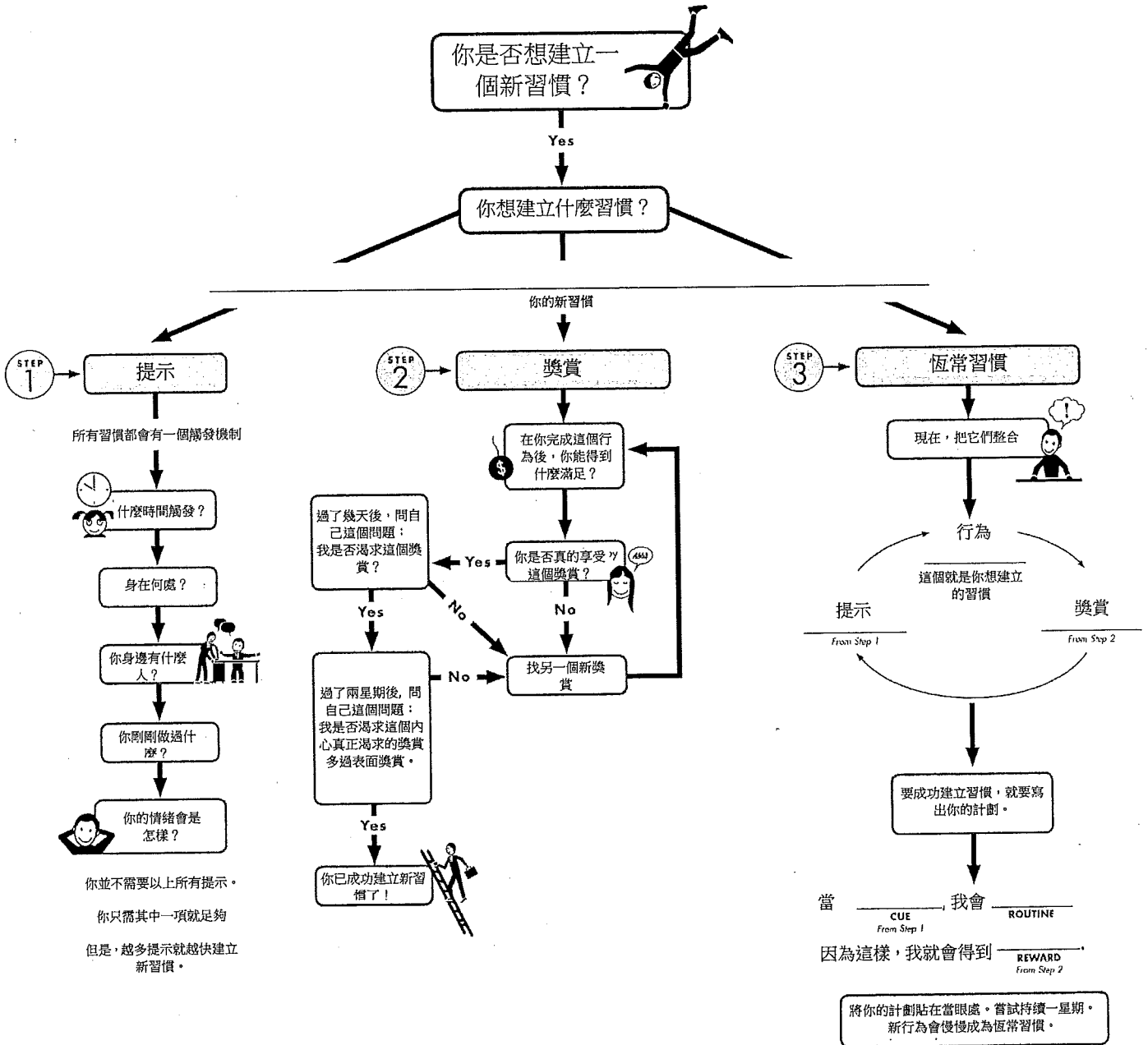
因為這樣，我就會 食多些飯 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 三日 (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣

JB



JB 11

我 劉雋軒 (姓名) 想要建立的習慣是：在家中接觸教科書 (新習慣)

當 在家中沒事做 (提示)，我會 接觸教科書，從而溫習 (新行為)。

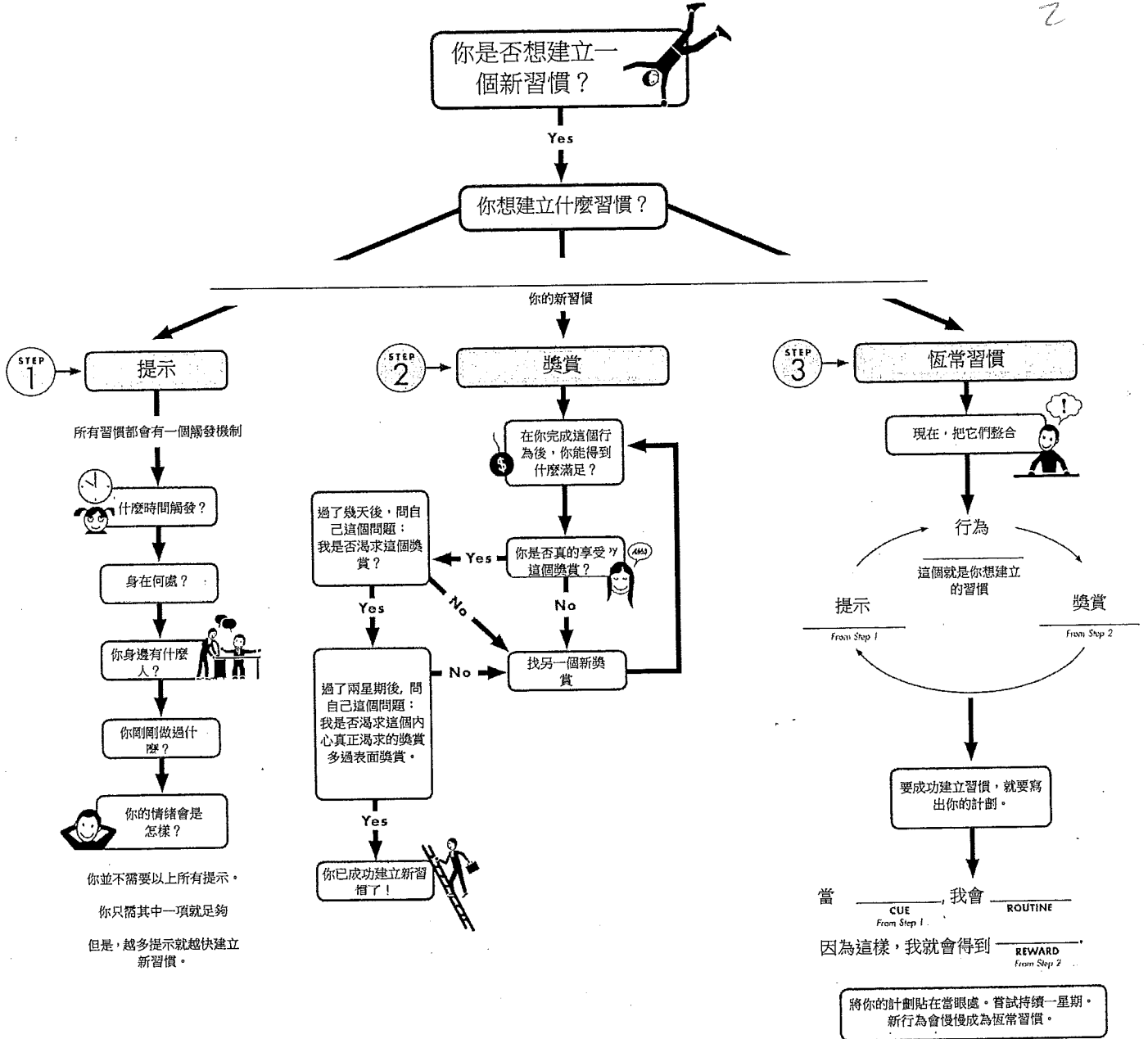
因為這樣，我就會 被編輯讚 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 (時間)，我已成功建立新習慣了。

陳世暘
4B
乙

怎樣建立一個新習慣



4B ✓

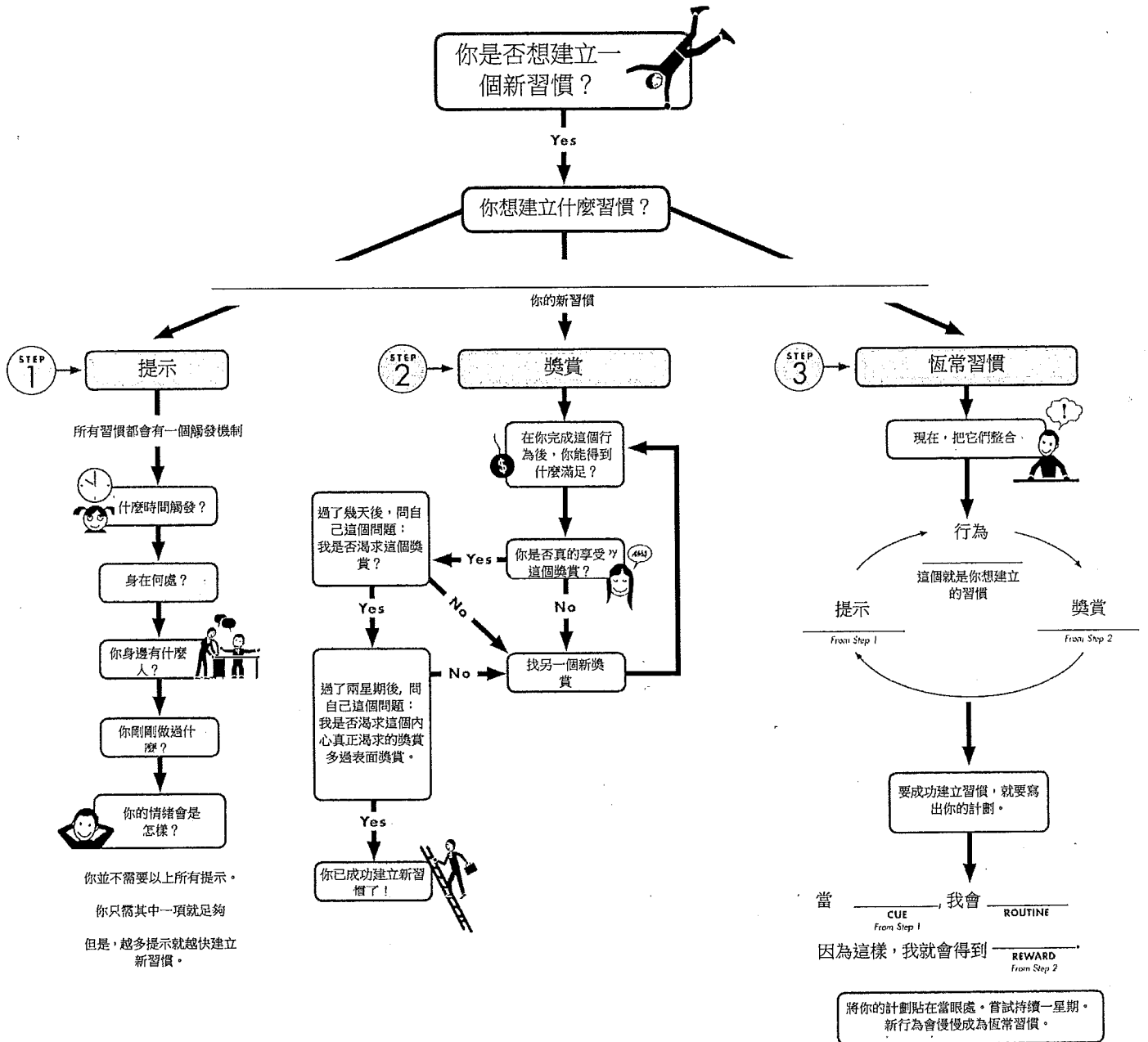
我 陳世暘 (姓名) 想要建立的習慣是: 每天讀書 (新習慣)

當 空間時 (提示), 我會 主動拿起書閱讀 (新行為)。

因為這樣, 我就會 動用更多時間 (獎賞)。

(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 三天 (時間), 我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4B 9

我 韋鈞 (姓名) 想要建立的習慣是：自覺去溫書 (新習慣)

當 空間時 (提示)，我會 自動自覺去溫書 (新行為)。

因為這樣，我就會 有知識 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 3 (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣

你是否想建立一個新習慣？

Yes

你想建立什麼習慣？

你的新習慣

STEP 1 提示

所有習慣都會有一個觸發機制

什麼時間觸發？

身在何處？

你身邊有什麼人？

你剛剛做過什麼？

你的情緒會是怎樣？

你並不需要以上所有提示。
你只需其中一項就足夠。
但是，越多提示就越快建立新習慣。

STEP 2 獎賞

在你完成這個行為後，你能得到什麼滿足？

你是否真的享受這個獎賞？

過了幾天後，問自己這個問題：我是否渴求這個獎賞？

過了兩星期後，問自己這個問題：我是否渴求這個內心真正渴求的獎賞多過表面獎賞。

你已成功建立新習慣了！

STEP 3 恆常習慣

現在，把它們整合

行為
這個就是你想建立的習慣

提示

獎賞

From Step 1

From Step 2

要成功建立習慣，就要寫出你的計劃。

當 ，我會
CUE From Step 1 ROUTINE

因為這樣，我就會得到
REWARD From Step 2

將你的計劃貼在當眼處。嘗試持續一星期。新行為會慢慢成為恆常習慣。

4B 8

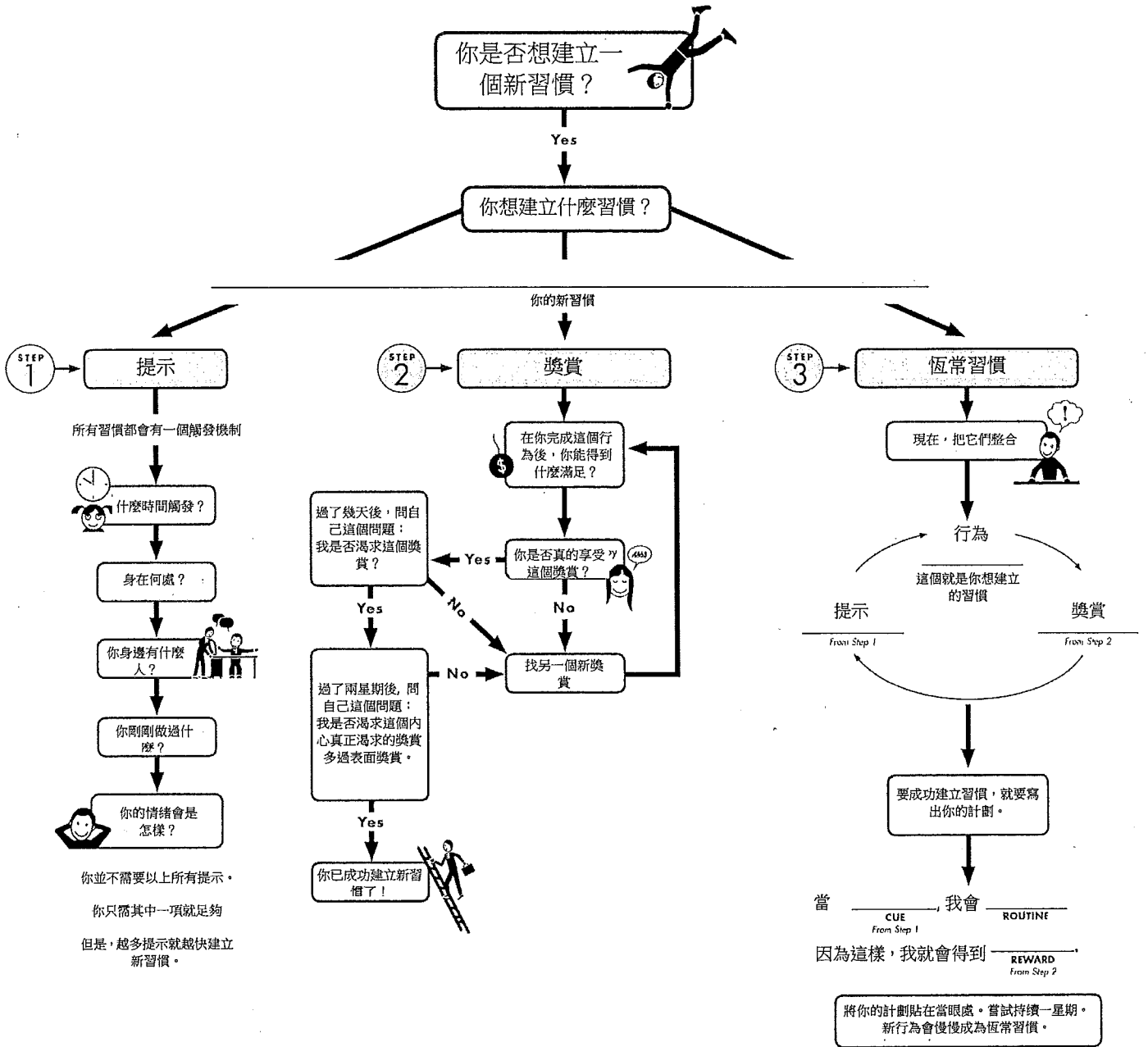
我 勵祖永 (姓名) 想要建立的習慣是：拿起書本溫習 (新習慣)

當 拿起手機呀 (提示)，我會 拿出書本 (新行為)。

因為這樣，我就會 獲得知識 (獎賞)。

(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 10小時 (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4B 20

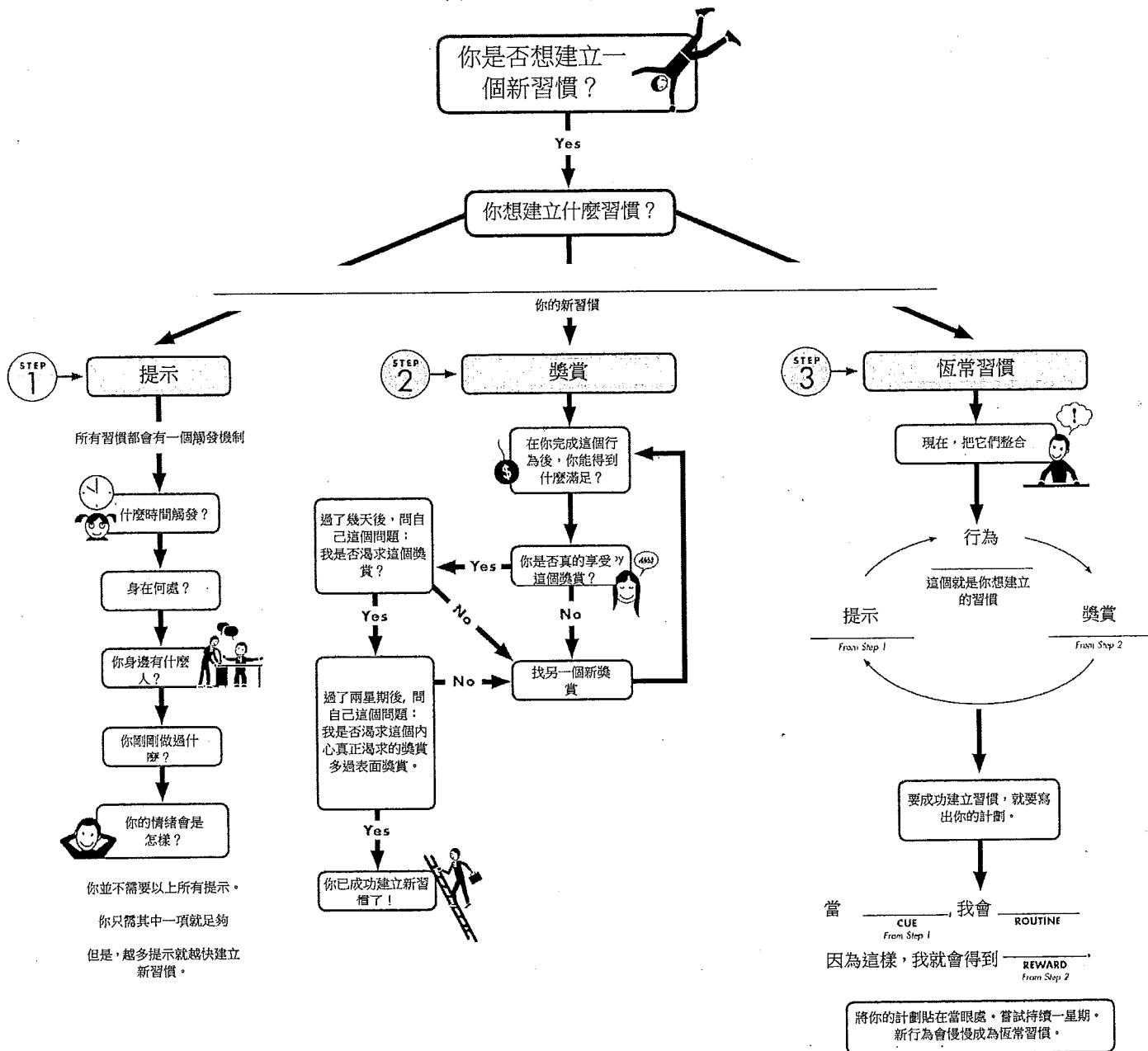
我 翁志鴻 (姓名) 想要建立的習慣是：每天溫習 (新習慣)

當 拿起手機 (提示)，我會 去溫書 (新行為)。

因為這樣，我就會 學到知識 (獎賞)。

(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 一天 (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4B 27

我 郭國 (姓名) 想要建立的習慣是: 每日閱讀英文 (新習慣)

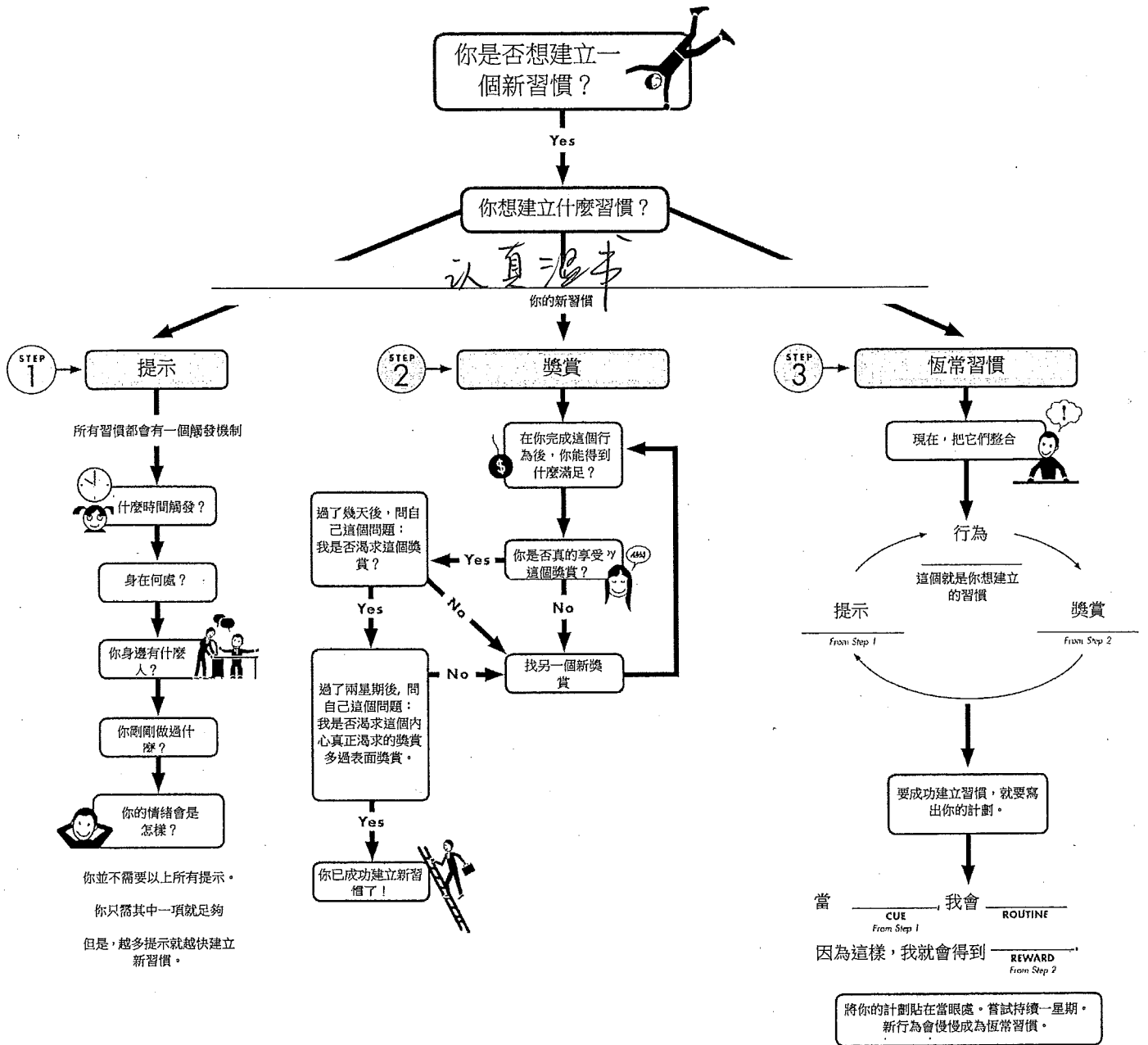
當 英文底差 (提示), 我會 有沖動去補底 (新行為)。

因為這樣, 我就會 英文成績進步 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 2個星期 (時間), 我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



40 26

我 王雲濃 (姓名) 想要建立的習慣是：在一個時間段里，不受任何影響認真溫書 (新習慣)

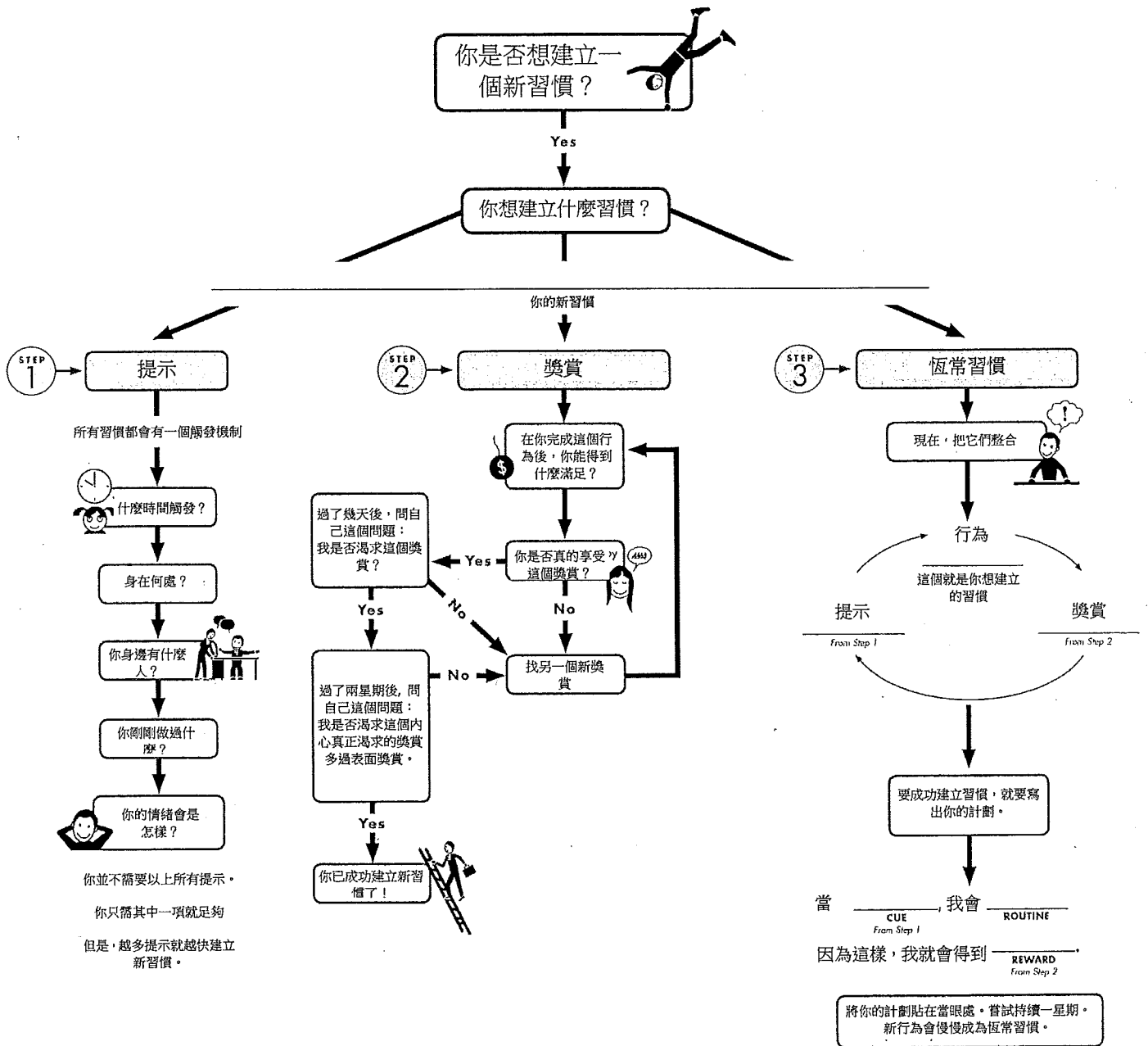
當 溫書時 (提示)，我會 避免受他人言語的干擾 (新行為)。

因為這樣，我就會 _____ (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



9B 1

我 陳志輝 (姓名) 想要建立的習慣是: 一星期至少溫習5小時 (新習慣)

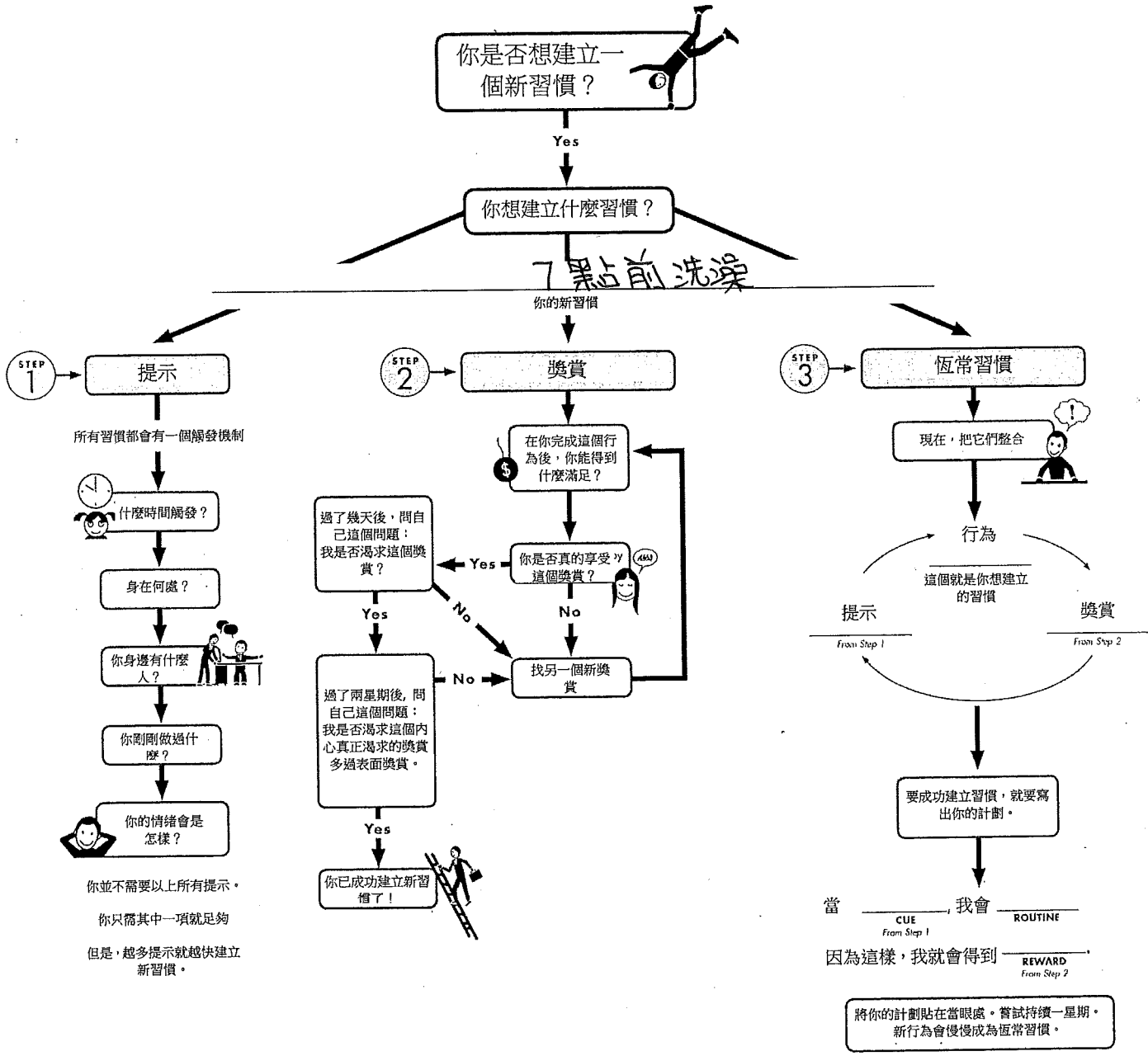
當 我一直持續下去 (提示), 我會 成功建立這個新習慣 (新行為)。

因為這樣, 我就會 離升讀大學更進一步 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間), 我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4E 12

我 李耀庭 (姓名) 想要建立的習慣是：7點前洗澡 (新習慣)

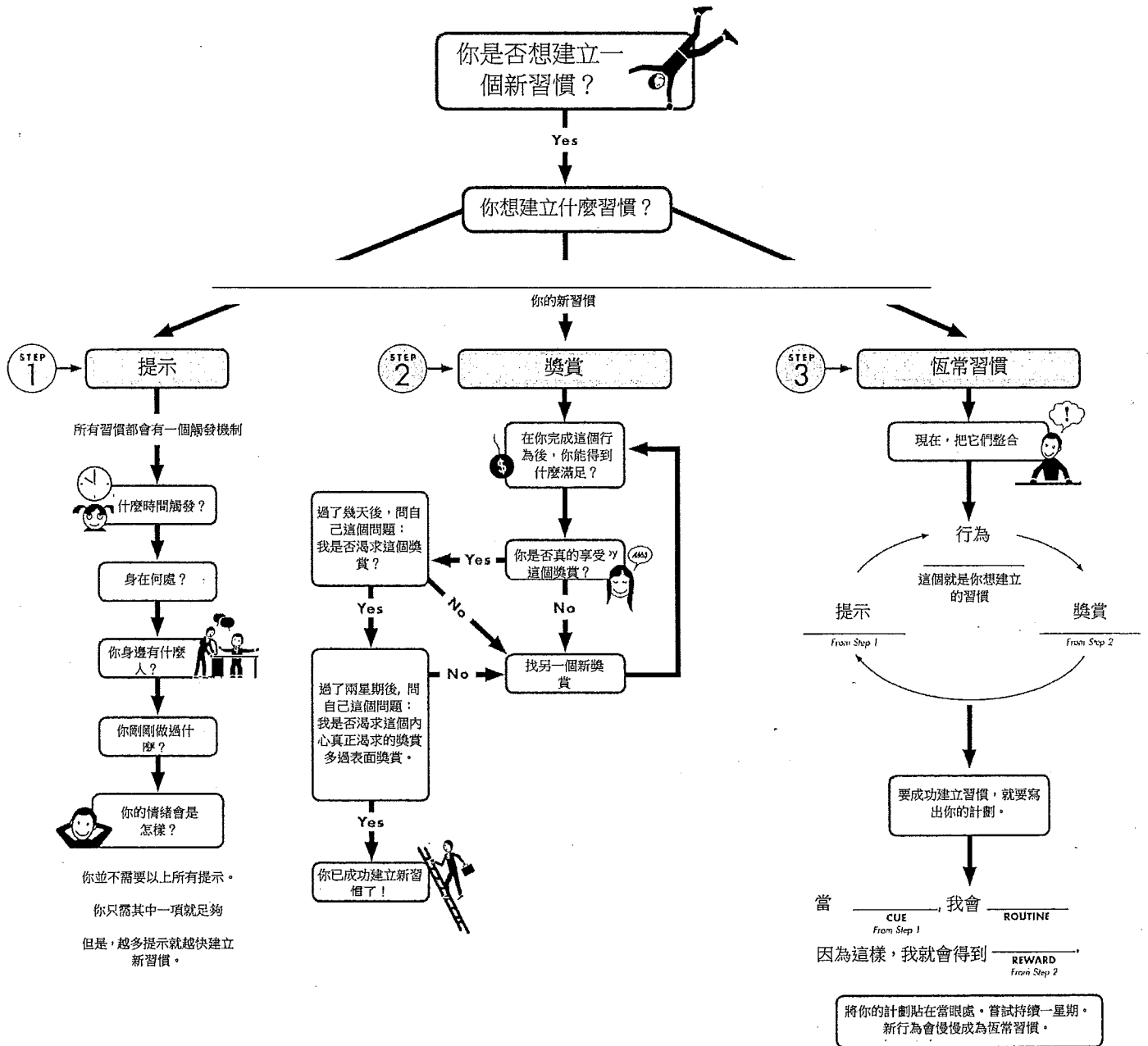
當 鐘 (提示)，我會 立刻洗澡 (新行為)。

因為這樣，我就會 得到清潔的身體 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4D 3

我 陳金灝 (姓名) 想要建立的習慣是：每晚十一時前睡覺 (新習慣)

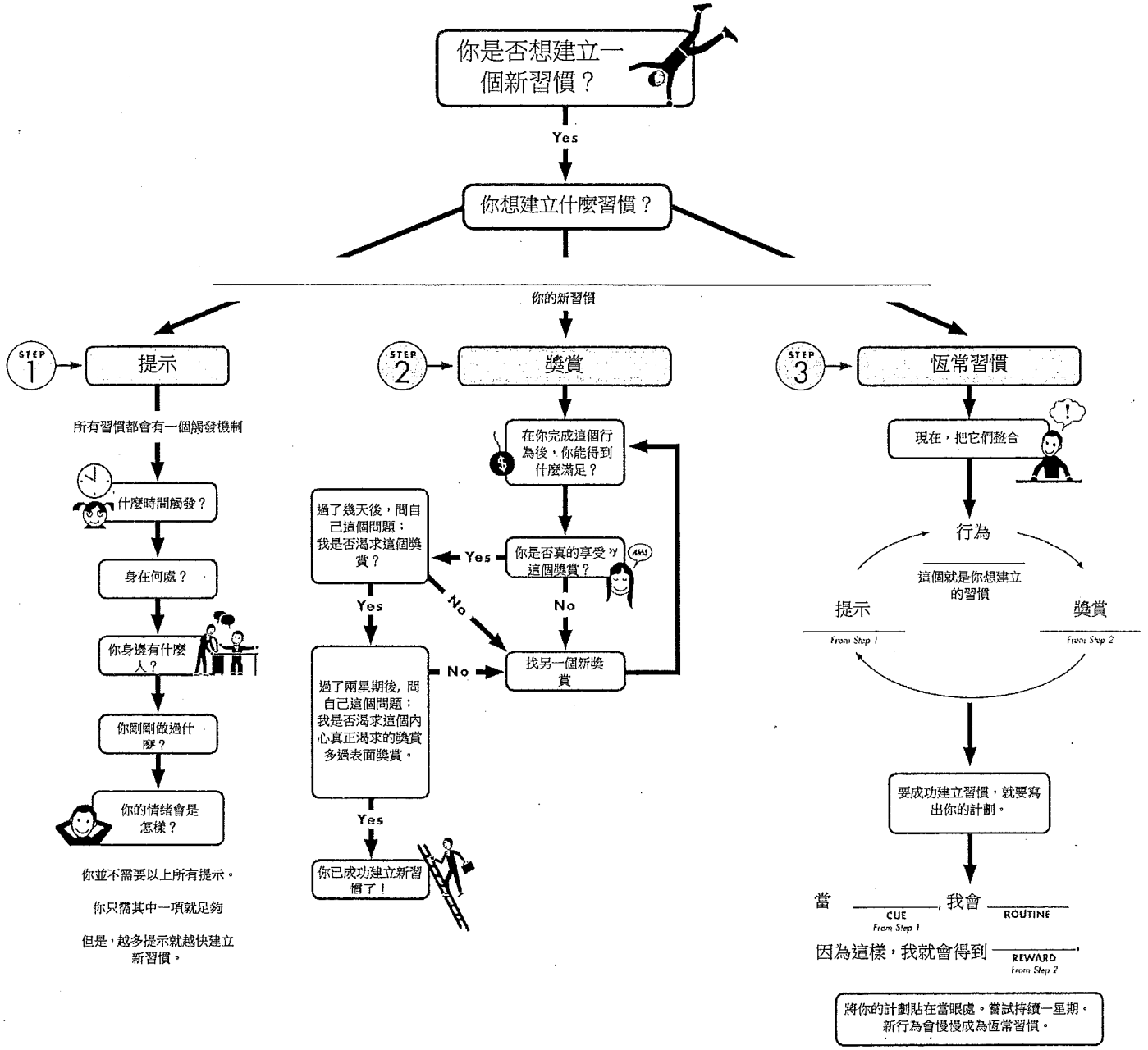
當 晚上十時 (提示)，我會 馬上上床睡覺 (新行為)。

因為這樣，我就會 有很多精神 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



陳浩詩 40 (20)

我 Hershey Chan (姓名) 想要建立的習慣是： _____ (新習慣)

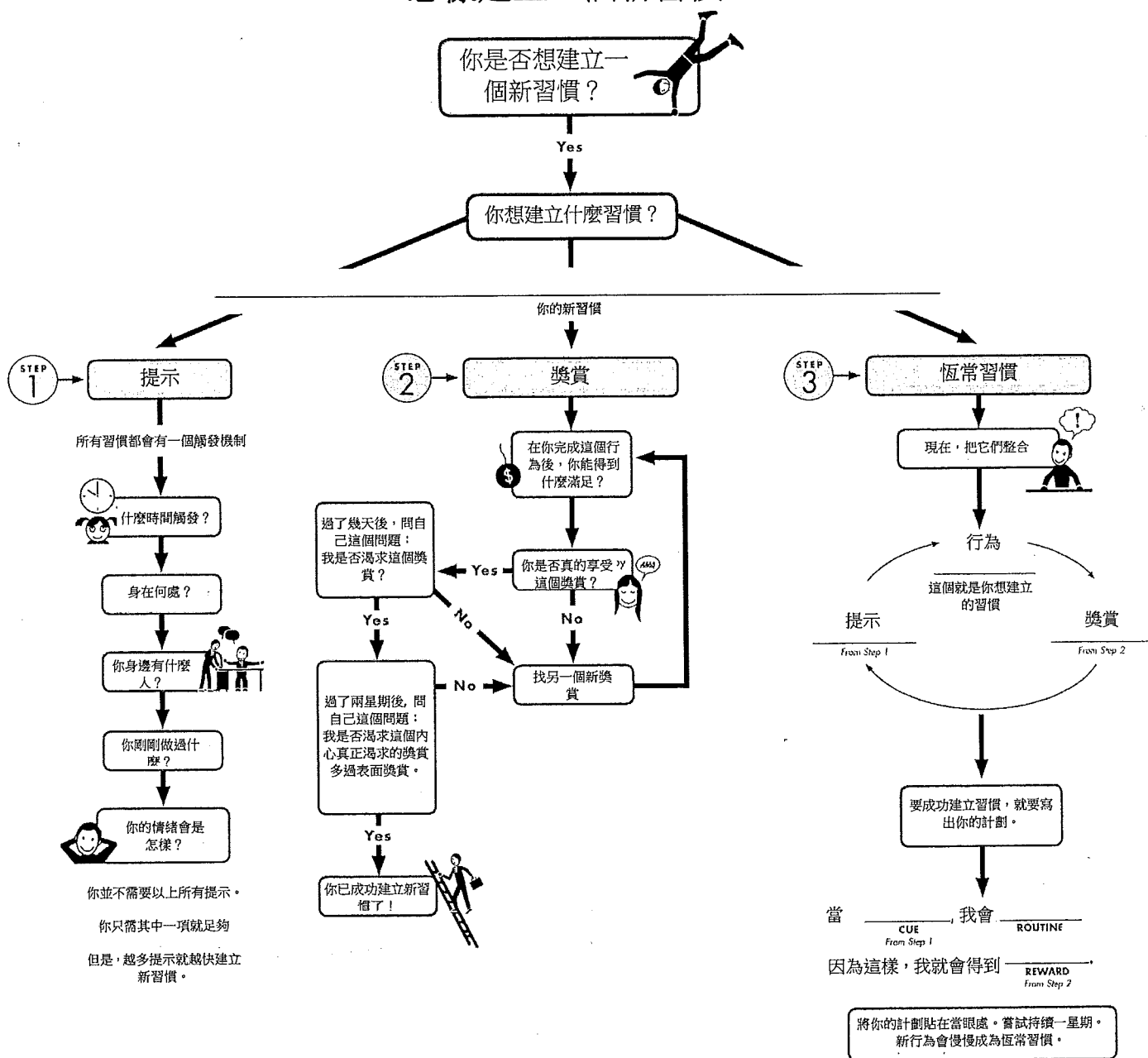
當 _____ (提示)，我會 _____ (新行為)。

因為這樣，我就會 _____ (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間)，我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4B (3/6) -

我 邢加欣 (姓名) 想要建立的習慣是: 自發地去溫習 (新習慣)

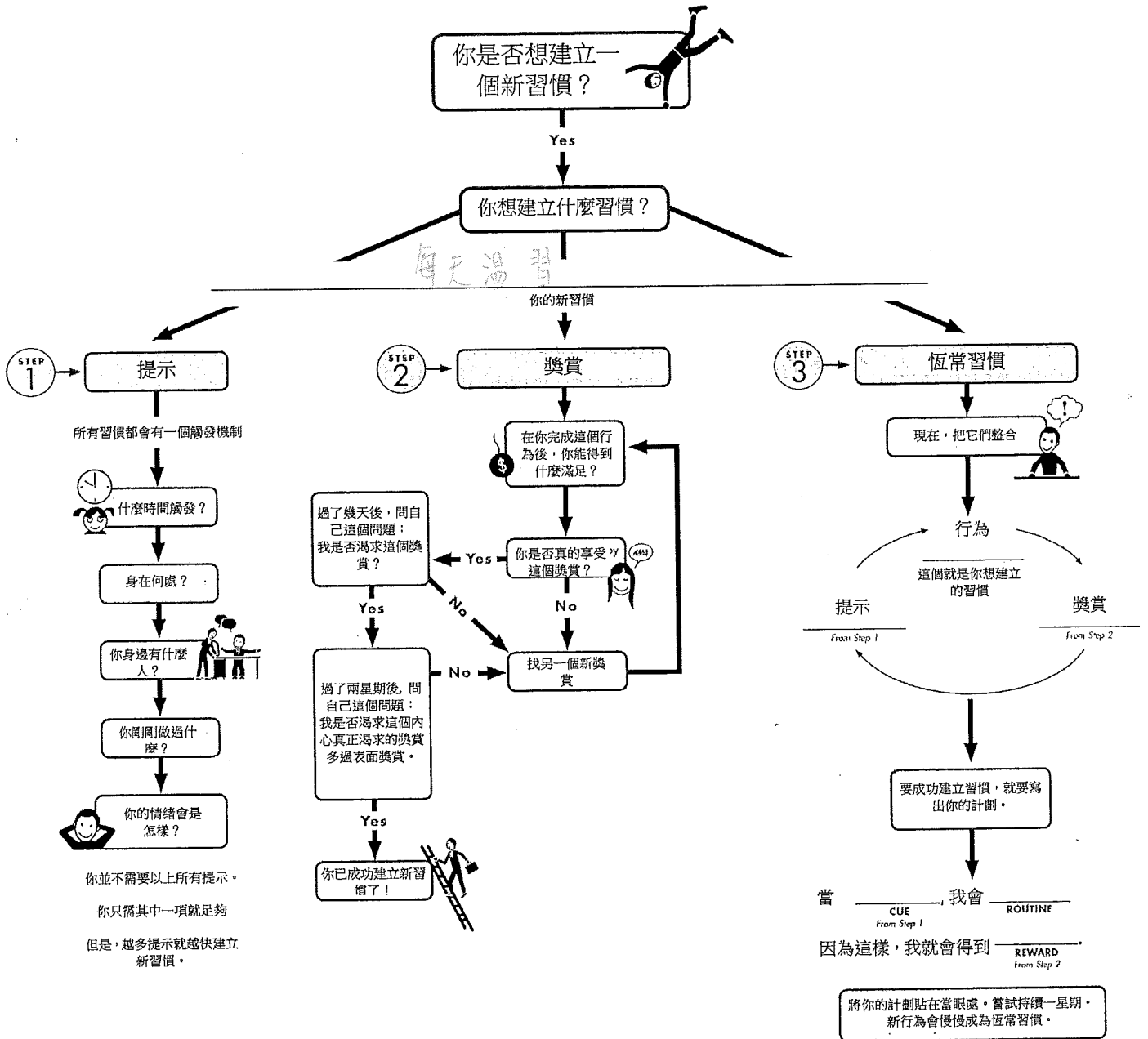
當 6:00pm 時 (提示), 我會 去拿出功課來溫習 (新行為)。

因為這樣, 我就會 六、日休息半日 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 (時間), 我已成功建立新習慣了。

怎樣建立一個新習慣



4B (26)

我 蕭嘉永 (姓名) 想要建立的習慣是：每天溫習 (新習慣)

當 我在家中有空閒時間 (提示)，我會 想起溫習然後我就會看課本 (新行為)。

因為這樣，我就會 能留在B班 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 半個月 (時間)，我已成功建立新習慣了。