

書名：The Power of Habit（習慣的力量）

作者：Charles Duhigg

出版社：Random House Books

這個暑假花在書本的時間，是近幾年來最多。假期裡騰空了時間和心思，在書櫃前看著林林種種的愛書，偶爾的在書海裡沉浸一陣子，會發現閱讀根本就是一場與夢的追逐。閱書愈頻密，思考和聯想便愈多。而我，愈多閱讀，便愈發現自己認識的事物實在太少，太多知識和夢等待著自己去追尋。

最近重新翻閱五年前於英國旅行時購買的書籍 — The Power of Habit（習慣的力量）。作者提出了很多絕技教導讀者如何激發大腦對建立新習慣的渴望，及如何讓新習慣在日常生活中得以持之以恆。由於篇幅所限，招數之多不宜於此詳細盡錄，但有一點很想在這裡與同學及家長分享，建立良好習慣的前設是避免理想化，亦要在生活中嚴格執行。改變自己固有的習慣需要勇氣，更重要的是要清楚知道自己設立新習慣的初衷，並能把這精神堅持，應用在生活和學習上，久而久之會發現自己愈學愈多，亦學會主動探求更多。

