

# 原子習慣



房仲開發力：每日60分鐘SOP系統

《原子習慣》讀書心得 | 房仲界 JK 羅琳 筆記

細微改變帶來  
巨大業績的實證法則

# 打造自動化開發系統的核心



**核心公式：**「完成 [現有習慣]，就立刻執行 [新開發行為]。」

**關鍵效益：**無縫嵌入日常，不耗意志力，自動啟動。

08:30



# 08:30 建立啟動觸發點

第一法則：提示 (讓它顯而易見)



現有習慣：泡好早晨的第一杯咖啡



立即執行：打開今日聯繫名單

設計巧思：此動作花費不到 30 秒，卻能消除「今天要做什麼？」的決策疲勞，成為全天開發行動的第一張骨牌。

08:35

## 08:35 結合誘因進行開發

第二法則：渴望（讓它變得有吸引力）



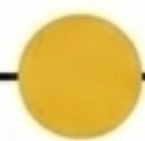
獎賞 (Want)：  
戴上耳機聽喜歡的  
Podcast



條件 (Need)：  
撥打今天的第一通  
開發電話

設計巧思：透過「誘因綁定」，將大腦期待的娛樂作為獎賞，而打電話是獲得獎賞的條件。這讓枯燥的開發模式瞬間具備吸引力。

09:00



# 09:00 創造即時滿足感

第四法則：獎賞（讓它令人滿足）

里程碑：完成今日前 3 通聯繫

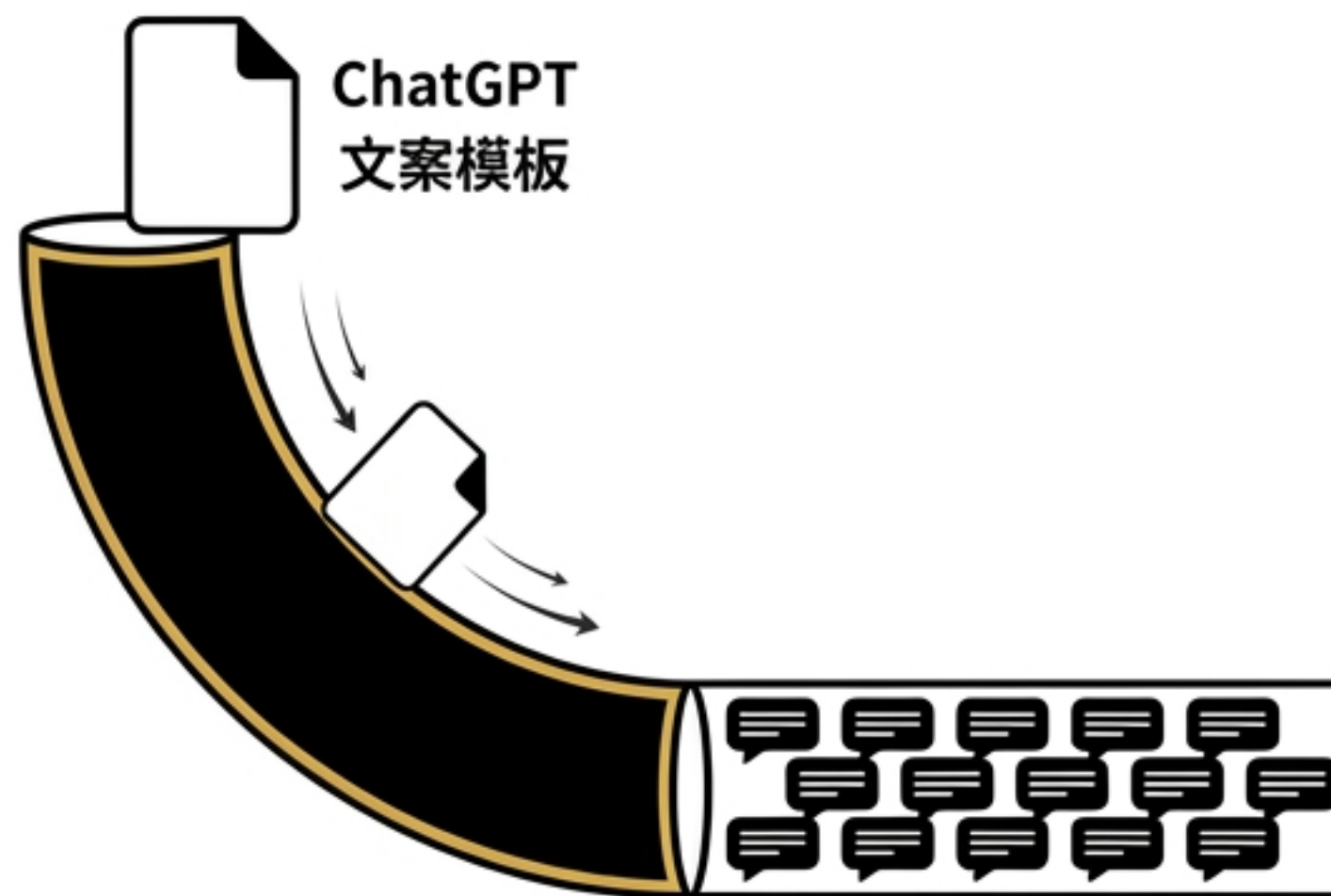
立即執行：在習慣追蹤月曆上畫上一個大大的「X」


設計巧思：房仲成交週期長，大腦需要「即時回饋」。視覺化地告訴大腦任務已完成，能刺激多巴胺，激勵你明天繼續保持。

# 09:05 降低執行摩擦力

## 第三法則：回應（讓它輕而易舉）

- 立即執行：發送 LINE 廣播
- 秘密武器：使用前一晚準備好的 ChatGPT 文案模板

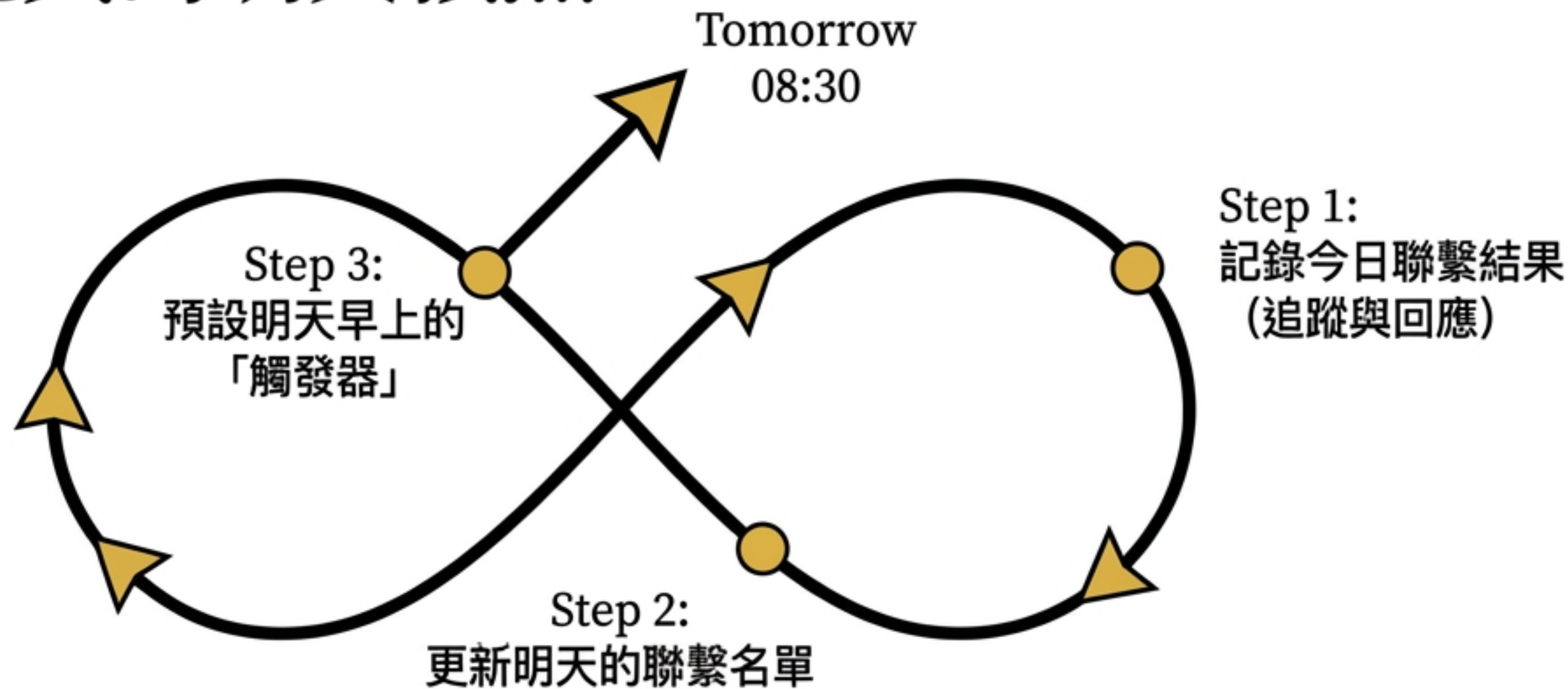


設計巧思：不用當場燒腦想文案！因為文案已預先生成，操作過程不到兩分鐘，大幅減少了心理抗拒，讓發佈廣播像呼吸一樣自然。

09:30



## 09:30 結尾與為明天預熱



設計巧思：這是系統能「自動運行」的關鍵。今天結束前為明天的開發鋪路，保證習慣鏈永不斷裂。

# 系統化運行的巨大成效

投資 (Input)




每天僅需  
60 分鐘

複利 (Output)

70%



一個月 (20 工作日) =

60 通主動聯繫 

+ 大量的 LINE 廣播觸及 

✗ 拒絕單純消耗意志力

✓ 依靠「系統自動運行」帶來雪球般的業績

# 立即行動：專屬 ChatGPT 指令

 建議截圖保存，  
立刻客製化你的本週計畫！

我是一位台灣的房仲業務，今天是週一，請幫我設計本週五個工作日的客源開發計畫。每天包含：主動聯繫計目標數量、觸發點（跟哪個現有習慣疊加）、每天結束後的小獎賞。格式用清單，每天不超過五行，語氣要直白實用，不要太正式。