

# 鉤癮效應

2019.03.08

啟發自 《鈎癮效應》

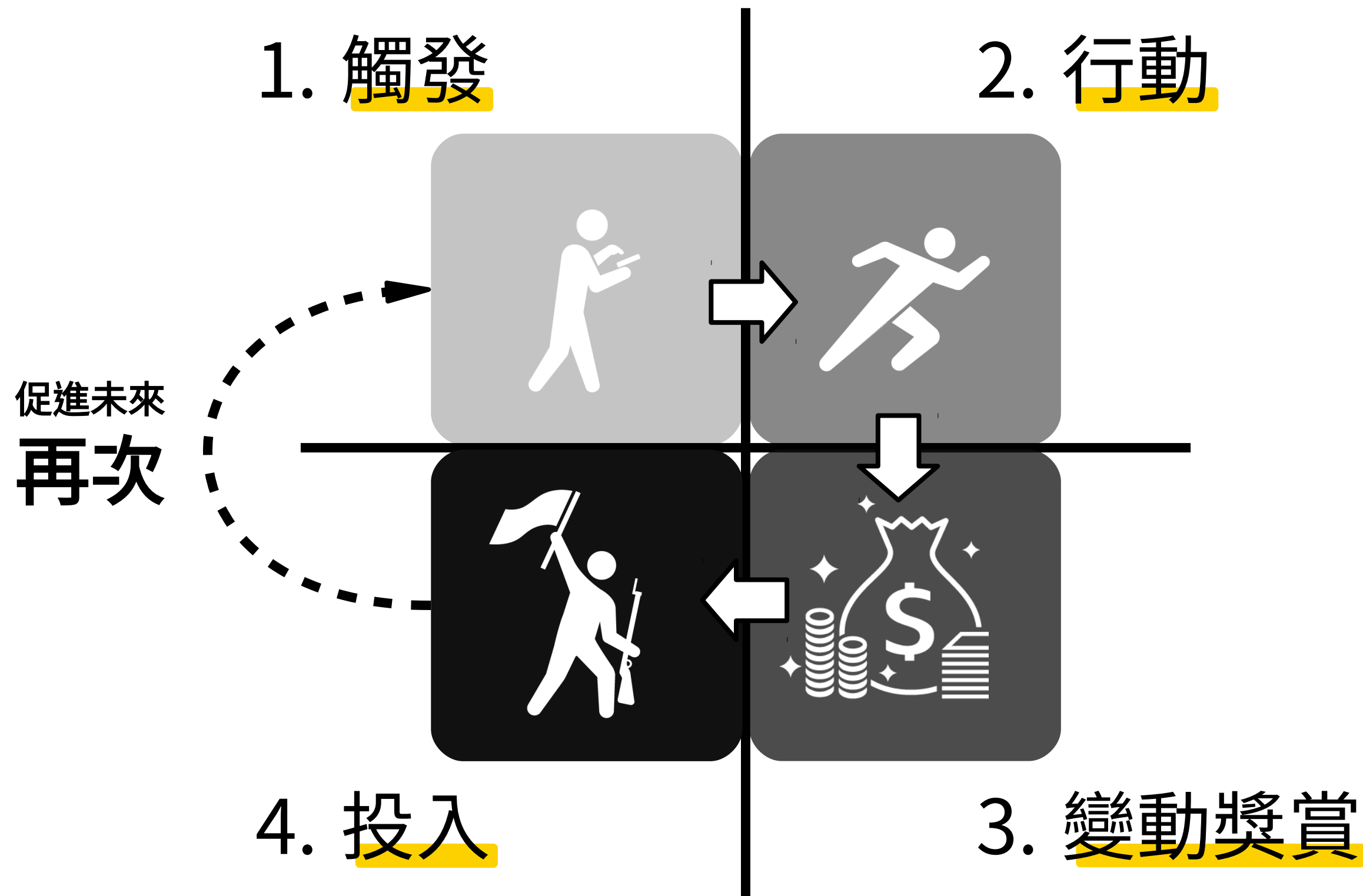
---

你在不自覺中產生的習慣，

原來可以用系統化的方式 **逐步建立**。



# 《鈎癮效應》將建立習慣的過程分成四個步驟



# 步驟一 觸發

提示使用者展開行動  
(Call to Action)

觸發類型分有兩種

## 外在觸發



基於環境設計而產生

## 內在觸發



基於情緒、聯想而產生

創造聯想，引導使用者採取期望行動

步  
**行**

驟

二  
**動**

提高行動的發生機率，  
從 **動機** 和 **能力** 著手

任何一個行動 / 行為會發生必會滿足以下條件

$$B = M \times A \times T$$

行為

Behavior

**動機**

Motivation

**能力**

Ability

觸發

Trigger

想採取該行動的欲望強弱

執行該行動的能力大小、難易度

提高動機和能力，降低困難和繁瑣程度

# 步 驟 三 變動獎賞

需求經行動後得到解決，  
且帶來的意外 回饋 / 獎賞

獎賞類型分有三種

## 部落型



對社會性獎賞的追尋  
源於人際之間的連結

## 狩獵型



對物質資源及資訊的  
追尋

## 自我型



對掌控、勝任與完成  
內發性獎賞的追尋

創造無法預期的驚喜 / 獎賞

# 步 驟 四 | 投 入

讓使用者有所付出，  
累積認知上的使用價值

盡可能的讓使用者主動累積

## 內容



## 關注



## 聲譽



## 技能



儲存價值，同時引導至下一次的觸發