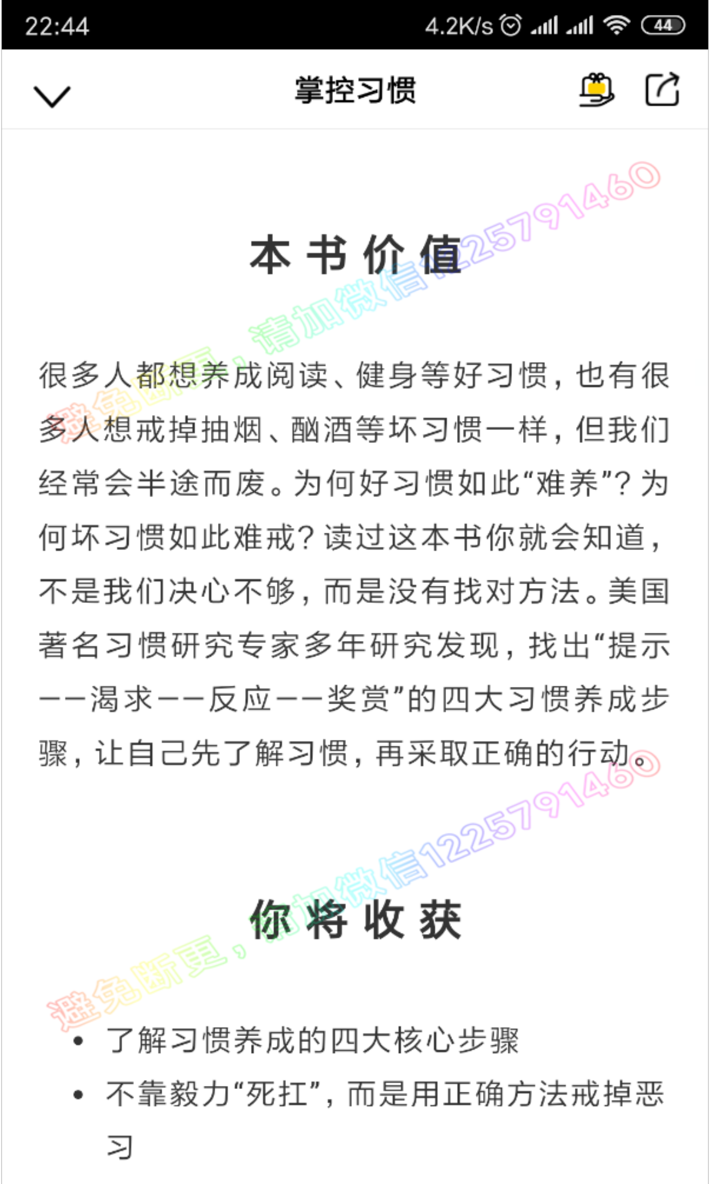

本书价值

很多人都想养成阅读、健身等好习惯，也有很多人想戒掉抽烟、酗酒等坏习惯一样，但我们经常会半途而废。为何好习惯如此“难养”？为何坏习惯如此难戒？读过这本书你就会知道，不是我们决心不够，而是没有找对方法。美国著名习惯研究专家多年研究发现，找出“提示——渴求——反应——奖赏”的四大习惯养成步骤，让自己先了解习惯，再采取正确的行动。

你将收获

- 了解习惯养成的四大核心步骤
- 不靠毅力“死扛”，而是用正确方法戒掉恶习

避免断更，请加微信1225791460

- 让好习惯助力自己的精彩人生

金句精选

1. 此时此刻，你是成就辉煌还是一事无成并不重要，重要的是你当前的习惯是否让你走上了通向成功的道路。（第8页）

2. 你并没有与生俱来的信念，每个信念都是通过后天习得并由经验磨砺出来的。（第25页）

3. 习惯是重复了足够多的次数后而变得自动化的行为。（第32页）

4. 习惯本身并不是你想要的，你想要的是习惯带来的结果。（第127页）

5. 你要在当下为良好习惯付出代价，在将来为坏习惯付出代价。（第158页）

备注：上述页码为句子在实体书中所在的页码。

避免断更，请加微信1225791460

ATOMIC HABITS
掌控习惯
如何养成好习惯并戒除坏习惯
樊登读书创始人樊登博士倾力推荐
习惯改变命运
500 000人亲身验证

别太看重某个决定性时刻，也别太看轻每天发生的改变。‖樊登解读《掌控习惯》‖

点击图片可直接分享和保存

避免断更，请加微信1225791460

作者简介

[美] 詹姆斯·克利尔（James Clear）

美国著名习惯研究专家、习惯学院创始人，《纽约时报》畅销书作家。詹姆斯·克利尔创办了著名的习惯学院，该学院后来成为许多渴望培养良好生活和工作习惯的组织和个人的首选培训平台。

精华解读

以下内容为《掌控习惯》一书精华解读，供广大书友们学习参考，未经允许不可用作商业用途。

目录

避免断更，请加微信1225791460

一、小习惯，大改变
二、第一定律——让它显而易见
三、第二定律——让它不可抗拒
四、第三定律——让它简便易行
五、第四定律——让它令人愉悦

避免断更，请加微信1225791460

正 文

一、小习惯，大改变

1. 微习惯的惊人力量

人们很容易高估某个决定性时刻的重要性，也很容易低估每天进行微小改进的价值。我们常常说服自己，大规模的成功需要大规模的行动。无论是减肥、创业、写书、赢得冠军，还是其他任何目标，我们都会给自己施加压力，让自己努力做出一些惊天动地的改进。

与此同时，改进1%似乎并不引人注意，但是从长远的角度看来，它可能更有意义。因为随着时间的推移，一点小小的改进就能带来惊人的不同。

习惯是自我提高的复利。你习惯的效果会随着你不断地重复而倍增。在短短的一两天时间内，你觉不出任何的不同；但是在数月和数年后，你会发现它们产生了巨大的影响。只有当那个时候，你才会发现，好习惯的价值之高和坏习惯的代价之大，令人瞠目结舌。

避免断更，请加微信1225791460

2. 为什么难以养成好习惯

尽管我们深知良好习惯能带来惊人的好处，但我们却仍然难以持之以恒。一个核心的原因在于，在习惯养成的初期，好习惯带来的好处太难以觉察了。

避免断更，请加微信1225791460

在培养习惯的过程中，有相当长时间感受不到它的影响，直到某一天，你突破了临界点，才能跨入新境界。我们期望日新月异，收到立竿

见影的效果。但让我们感到沮丧的是，在最初的几天，甚至是几个月内，任何明显的变化几乎都看不到，这让我们觉得一切都是在白费功夫。

这是任何复利进程的共同特征：最有力的结果总是姗姗来迟。

另一个造成习惯难以改变的重大原因是，我们以错误的方式改变我们的习惯。许多人开始改变他们的习惯时，把注意力集中在他们想要达到的目标上。正确的做法，应该是培养基于身份的习惯。

想象一下两个人拒绝吸烟的情形。当有人递上一根烟时，甲说：“不用了，谢谢，我正在戒烟。”这话听起来的确是在拒绝，但它暗示着：我仍旧是个吸烟者，只不过正在努力让自己有所不同。而乙则一口回绝：“不，谢谢，我不抽烟。”这个回答则表明了这个人的身份转变。吸烟只是他们过去生活的一部分，而不是现在的生活，他们不再自认为是烟民了。

避免断更，请加微信1225791460

每个行动体系背后都有一套信仰体系，与身份不相符的行为不会持久。如果你从未改变支配着你以往行为的潜在信念，你很难改变你的习惯。

习惯是体现身份的方式。如果你每天铺床，你体现着一个有条理的人的身份；如果你每天都要训练，你体现着运动员的身份。一种行为重复的次数越多，与之相关的身份就越是得以强化。这也解释了为什么良好习惯能够给我们带来惊人转变的原因。

避免断更，请加微信1225791460

避免断更，请加微信1225791460

3. 习惯养成的原理

习惯是重复了足够多的次数后，变得自动化的行为。养成习惯的过程可以分为简单的四个步骤：提示、渴求、反应和奖励。

首先是提示，提示触发你的大脑启动某种行为举止。我们的祖先会特别留意那些表明重要生活基本物资所在的线索，比如食物、水和异性。而今天，我们的大部分时间都在追求金钱、名誉、地位、认可、赞同或个人满足感等回报的线索。这些线索是我们接近最终奖励的第一个迹象，它会自然导致人们滋生渴求。

其次，渴求是每个习惯背后的动力。我们渴求的不是习惯本身，而是它带来的状态变化。比如，烟民不是希望吸烟，而是吸烟带来的解脱感。每一种渴求都与改变你内在状态的强烈愿望有关联。

避免断更，请加微信1225791460

第三步是反应。反应是你思想上或行动上的实

际习惯。反应发生与否取决于你有多大的动力，以及所需要采取行动的难易程度。只有当你有能力的时候，习惯才会出现。

最后，反应会带来回报。获得奖励是每个习惯的最终目标。我们追求奖励的目的，一是满足我们的需求，二是它们对我们有益处。奖励的目的是满足渴求，比如食物和水为我们提供生存所需能量。其次，奖励教会我们哪些行为值得记住并能应用于未来。

这四个步骤一起形成了一个神经反馈回路——提示、渴求、反应、奖励，如此反复，最终让你养成自然而然的习惯，由此构成完整的习惯循环。

行为转变的四大定律，就是将习惯形成的每一个步骤，转化为一个实用的框架。借助它，我们可以设计好习惯，并消除坏习惯。

避免倒卖，请加微信1225791460

二、第一定律——让它显而易见

1. 写下执行意图

避免断更请加微信1225791460

2001年，英国研究员把248人分为三组，打算用两周时间培养他们更好的健身习惯。第一组是对照组，他们只需要跟踪观察自己的健身活动频率。第二组不仅需要跟踪观察自己的健身频率，还要阅读关于锻炼有益处的材料。第三组除了要阅读材料外，他们还需要定制下一周的健身计划。结果显示，35%~38%的第一和第二组人，每周都至少锻炼了一次，而第三组中高达91%的人每周至少锻炼一次。

很多人会告诉自己，要吃得更健康，但我们从来没有明确说出在何时何地会采取这些行动。我们只是任其自然，希望我们会“记得去做”。

因此，我们需要创立明确的执行意图，即“当X情况出现时，我将执行Y反应”。这样做，可以明确你想要什么并且具体化你的实现路径。

2. 习惯叠加

当培养新习惯时，你可以充分利用行为的关联性。建立新习惯的最佳方法之一是确定你已有的习惯，然后把你的新行为叠加在上面。

这是执行意图的一种特殊形式。与其在特定的时间和地点培养新习惯，不如将它与当前的习惯整合。习惯叠加的公式是：

当[当前习惯]之后，我将[新习惯]

避免断更，请加微信1225791460

例如，每天早上我倒完咖啡后，我会沉思1分钟；脱下上班穿的鞋后，我会立即换上我的运动装。

关键是，要把你想要的行为和你每天已经在做的事情关联起来。习惯叠加让你创建一套简单的规则来指导你未来的行为，给予你想达成的好习惯一个有保障的提示音。

3. 改变环境

人们做出选择不是因为它们是什么，而是因为它们在那里。如果你走进厨房，看见一盘饼干，即使你不饿，也会不由自主地拿起来吃。

环境是塑造人类行为的无形之手。你的习惯会根据你所在的房间和你面前的提示而改变。在人类的所有感觉器官中，能力最强大的是视觉。人体的大约1100万个感觉接收器中，大约1000万个是专门用于视觉的。

每个习惯都是由提示引发的，我们更有可能注

避免断更 请加微信1225791460

意到显眼的提示。创造鲜明的视觉提示会把你的注意力引向你想要的举动。如果你想让习惯成为你生活中重要的组成部分，就先让提示成为你生活中的重要一员。比如，想记得每天晚上吃药，就把药瓶直接放在浴室靠近水龙头的台面上；想增加练习吉他的次数，就把吉他放在客厅的中央。

同理，如果你想戒掉一个坏习惯，那么最实用的方法之一就是避免接触引起它的提示。如果你一直无法投入工作，那就试着把手机放在另外一个房间；如果你买了太多的电子产品，那就别再阅读涉及最新科技产品的文章。

避免断更 请加微信1257914

STABILO BOSS
TEAM
PROCESS
PLANNING
IT
STUDIO

三、第二定律——让它不可抗拒

所有动物的大脑都预先载入了某些行为规则，这导致一些坏习惯对我们有着难以抗拒的吸引力。

比如在饮食方面，人类有着天生的弱点。对于人类而言，高盐、高糖、高脂肪含量的垃圾食品就很容易使我们的奖励体系陷入癫狂状态。但早在远古时期，在野外狩猎的人类常常食不果腹。为了生存，他们的大脑逐渐进化到了高度重视盐、糖、脂肪食物的程度。因为这类食物的热量通常很高，当人们过着吃了上顿没下顿的生活时，尽量多吃自然是最佳的生存策略。然而，如今我们生活在一个食物相对充足得多的时代。可我们的大脑仍然渴求高热量食物，即使它们已经对我们的健康不利。

避免断更，请加微信1225791460

因此，我们需要利用这些难以抗拒的诱惑，让好习惯也变得诱人起来。

1. 喜好绑定

一位电气工程专业的学生酷爱奈飞公司制作的影视剧，但他也知道应该增加锻炼身体的次数。于是他利用掌握的工程技能，改写了健身脚踏车的程序，把它连接到了笔记本电脑和电视上，又编写了一个程序：只有他以特定的速度蹬脚踏车时，奈飞的节目才能播放。

绑定喜好的原理，就是把你需要做、却又有一定难度的低频动作，与愿意做又期待做的高频动作，牢牢绑定在一起。借此，让需要做的事也变得有诱惑力。

绑定喜好的方式还可以与习惯叠加的方式并行运用，即：

①继[当前习惯]之后，我将[需要养成的习惯]
②继[需要养成的习惯]之后，我将[我想要的习惯]

避免断更，请加微信1225791460

比如，你特别想查看社交网络上的内容，但是你需要做更多的锻炼：

①在我掏出手机后，我需要做十次立卧撑跳；
②在我做完这十个动作后，我可以查看朋友圈里的动态。

此外，如果你能学会将高难度的习惯与积极的内心体验联系起来，你就能使它们也具备吸引力。有时候，你只需要稍微改变一下心态，就能获得完全不一样的体验。比如，你要打电话给潜在客户以提高销售业绩。现在，试着把“要”这个词换成“想”，你就从视这些行为为负担转变为视它们为机遇。

重建你的习惯，突出它们的益处，而非不足。这种方式可以改变你的思维，并让那些不情不愿的行为变得更有吸引力。

2. 消除坏习惯的根源

避免断更，请加微信1225791460

养成好习惯的方法是让它变得有吸引力，反之，戒掉坏习惯的有力手段，就是让它失去吸引力。

吸烟是最难以舍弃的坏习惯之一。但著名的畅销书《这书能让你戒烟》中提到了一个非常有效的戒烟策略。它反复强调：吸烟不能带给你更多的社交，没有香烟你一样可以完成社交。吸烟也不能舒缓压力，相反它会破坏你的神经。戒烟没有丝毫的损失。相反，戒烟能够在健康、精力、金钱等方面带给你巨大的获益。

这样一来，吸烟似乎成了最荒谬的事情。如果你不再期待坏习惯给你带来任何好处，你就没有理由继续它。

避免断更，请加微信1225791460

四、第三定律——让它简便易行

1. 最省力法则

精力是宝贵的，而大脑的设定就是尽一切可能保存精力。人类的天性就是遵循最省力法则。在我们可能采取的所有行动中，最终被选择的行动一定是能以最小的努力获得最大价值的那一个。任何占据生活大部分时间的行为，它们都是简单易行、不需要大的激励的，比如玩手机、看电视、吃零食等等。

从某种意义上讲，每个习惯都妨碍着我们真正想要的东西。因为实际上，习惯本身并不是我们想要的，我们想要的是习惯带来的结果。健身不是我们想要的，我们想要的是健美的身材；冥想不是我们想要的，我们想要的是平静。

这就是为什么我们要让习惯变得简单至极。只有这样，即使我们不喜欢它，也会坚持做下

避免断更，请加微信1225791460

去。

为了提高收税率，英国政府放弃了之前让在线报税的纳税人跳转页面去下载表格的做法，而是直接提供了表格的链接，让纳税人可以直接下载。此举让纳税申报响应率从19.2%提高到了23.4%。这几个百分点的上升，意味着百万税收的差额。

避免断更，请加微信1225791460

当你开始为梦想做出改变时，你会抑制不住地异常兴奋，将计划制定得太有雄心壮志，导致贪多嚼不烂。对抗这种状况的最有效的方法，是使用两分钟规则。即当你开始培养一种新习惯时，它所用时间不应该超过两分钟。

任何习惯都可以浓缩为两分钟的版本：每晚睡前阅读可以变成“读一页”，做30分钟的瑜伽可以变成“拿出我的瑜伽垫”，复习功课可以变成“打开我的笔记”。

避免断更，请加微信1225791460

一个新习惯不应该让人觉得是个挑战。不要指望从一开始就培养一种完美的习惯，要脚踏实

地地连续做一些简单的事。你必须先标准化，然后才能优化。

2. 让坏习惯难以施行

有时候，成功不是简单地让好习惯简便易行，更重要的是让坏习惯难以延续。

> 大文豪维克多·雨果曾许诺出版社要写完一本书，但是交稿日期临近，他却因为社交等活动，导致只字未动。出版商无可奈何，只好重新设定了截止日期，要求他在不到半年的时间内交稿。雨果为了克服他的拖延症，把所有的衣服都锁在了箱子里，除了一条大披肩，他没有任何衣服可穿，只能在房间里奋笔疾书。几个月后，不朽名著《巴黎圣母院》于交稿日的前两周提前出版。

破除坏习惯的最好方式是让它变得不切实际。不断提高执行难度，直到它令你心灰意懒。

避免断更，请加微信1225791460

五、第四定律——让它令人愉悦

人类一度长期活在需要即时回报的环境中。在原始时代，人人都提心吊胆地想着能在哪里过夜、怎样设法躲开猛兽，或是下一餐该怎么解决。面对无法预见的各种威胁，重视即时满足、活在当下才是基本的生存准则。在需要即时回报的环境中生活了成千上万年后，我们的大脑进化为偏爱快速回报而不是长期回报。

直到最近几个世纪，我们的生活才充满了延迟回报的选择。比如今天开始锻炼，也许直到明年才会瘦下来，而这期间要忍受很长一段时间

避免断更，请加微信1225791460

的辛苦付出。这也就是为什么有人明知吸烟会增加肺癌的风险还是会吸烟，明知道大吃大喝不健康却仍停不下来嘴的原因。

因此，在培养那些带来延迟满足的好习惯时，我们可以添加一些即时快乐；而在戒除坏习惯时，添上一些即时痛苦。

1.习惯跟踪法

加拿大阿伯茨福德的一家银行曾雇佣了一名23岁的股票经纪人。作为业务新手的他业绩惊人，在18个月内给公司带来了价值500万美元的收益。他的秘诀在于他有一个简单的日常习惯：他每打一个推销电话，就从一个装满了曲别针的罐子里拿一枚曲别针，放在另一个空罐子里。然后一直打电话，直到所有的曲别针都转移到另一个罐子里。

避免断更，请加微信1225791460

这种“曲别针”策略就是借助视觉度量，让自己能够清楚地看到自己的进步。这样做的结果是，它们强化着你的行为，并为任何活动都增

加一些即时满足感。其中最简单的一种，是拿一份日历，划掉你例行公事的每一天。随着时间一天天过去，那本日历会记录下你习惯养成的轨迹。

不过，追踪某一特定行为的做法也有不良的影响，因为我们过于专注于数字的变化，从而忘记了我们这样做的本意。度量只是在引导你并辅助大局时才有积极作用，它不应该成为主角让你疲于奔命。

2. 找到问责伙伴，建立习惯契约

无论什么行为，它引发即时痛苦体验的时间越快，它发生的可能性就越低。如果你想戒掉不良习惯并避免不健康行为，那就给这类行为添加即时成本，且惩罚的强度必须与它试图纠正的行为的相对强度相匹配。比如，要想有成效，拖延的代价必须大于立即行动的代价；为了保持身体健康，懒惰的代价必须大于健身的代价。

避免断更，请加微信1225791460

我们可以以口头或者书面的形式，创建一个习惯契约。你要借此契约，声明自己对某一个特定习惯的承诺，如果自己违背了诺言，将会受到相应的责罚。然后，找到一两个人作为问责的伙伴，请他们来见证并监督。

要使不良习惯令人厌恶，你最好的选择就是在这些动作刚一冒头时，就让它们带来痛苦，而订立习惯契约就是实现这一目标的捷径。因为我们期待给他人留下好印象，在意身边人对自己的评价，这就是为什么找一个责任心强的问责伙伴，或者订立习惯契约奏效的原因。

避免断更，请加微信1223791460

◆

结 语

欲望负责点火，快乐保持烈火持续燃烧。想要和喜欢，是行为的两大驱动力。快乐和满足这两种美好感觉，能够给予行为源源不断的动力，让你的成就感永不间断。只要你一刻不停，坚持下去，你将难以想象自己能取得多么伟大的成就。这就是微习惯的力量，用微小的改变，获得显著的效果。

自测题 积分换书 演讲实录

相关推荐

这书能让你戒烟

ALLEN CARR'S EASY WAY TO STOP SMOKING

听书

这书能让你戒烟

一个有33年烟龄，一天100支烟的人发现，戒烟也没有那么难。

播放量293万

92 1025 1200

避免断更，请加微信1225791460