

掌控习惯 1：养成习惯是有方法的

各位书友大家好，欢迎做客老齐的读书圈，今天我们来讲一本关于习惯的书，叫做掌控习惯，我们经常说习惯决定性格，性格决定命运，而习惯却是可以逐渐养成的。这本书在国外十分畅销，他给我们总结了养成习惯的 4 个步骤，培养习惯的 4 大定律，还有 56 个具体案例，帮我们在尽可能短的时间内，养成一个好的习惯。作者是詹姆斯克莱尔，号称美国著名的习惯研究专家，习惯学院的创始人。对于我们很多朋友来说，这本书可能会有很好的借鉴意义，我们不少事情没有做好，其实并非是我们的能力不行，而是习惯不好。包括学习和工作。

作者小时候参加过棒球队，还因此受到非常严重的脑损伤，差点就没救过来，但他最后还是凭借强大的信念，一年后恢复了过来，并且还能够在运动生涯，也取得了相对不错的成绩。这次受伤的经历，让他得到了一个重要的经验，只要你愿意坚持下去，起初看似微小和不起眼的变化，都会随着岁月的积累，复合成最后显著的成果。我们短期要应对挫败，但是从长远来看，我们的生活品质，往往取决于我们保持习惯的质量。所谓种什么因，结什么果，你有什么样的习惯，就会获得什么样的生活。这些都是一一对应的，如果你对现实生活不满，想跳出现有的生活体系，你就必须先要改变你的习惯。确实有人一夜之间成功，但那都是神

话。概率是极小的，跟中彩票也差不了多少，大部分人都要经历一段时间的蜕变。老齐的感悟是，至少你要有 5-10 年的积累，才会进入完全不同的状态。正因为他十分的漫长和艰辛，就像马拉松一样，所以出发者很多，但是到达终点的人极少。一开始大家都在各种秀，吸引眼球，但是后半程，拼的绝对是实力和训练质量。

不过作者也说，人类的行为无时无刻都在变化，随着场景而变，随着时机而变，所以本书所关注的内容，也不是一成不变的，他也会有不断地迭代，而且世界上培养好习惯的方式也多种多样，作者只是分享他认为最有效的途径。所以这个东西就不抬杠了。也许大家也都有各自好的方法。

这本书的结构也非常简单，先介绍一下基本原理，然后介绍四个定律，最后讲高级战术。我们先来看基本原理，一些微小的习惯，很可能会爆发惊人的力量。作者举例，英国的自行车运动，一开始比较落后，在 2003 年之前，都碌碌无为了上百年的时间，后来他们请来了一个人，叫做布雷斯福德，这个人的到来，让英国自行车运动成绩，显著提升，他的原理就是，把整个的训练环节拆分开，然后把每个分解出来的部分改进 1%。最后汇总起来，你就会看到显著提升的成绩。

布雷斯福德带领教练们，深挖每个细节，比如用酒精擦拭轮胎，以获得更好的抓地力，要求骑手穿着电热套鞋，以便给肌肉维持理想的温度。降低生理反应。还要求改进赛车服。降低空气阻力，这些东西，单拎出来看，好像哪个都无关紧要。都是可做可不做的东西，但是把这一系列的东西都改善之后，2008年北京奥运会上，英国自行车队出尽风头，包揽了60%的金牌。到了伦敦奥运会，英国人更是打破了9项奥运记录和7项世界记录。随后多年，英国车手连续夺得环法自行车赛的冠军。

这个事，给我们很大的启示，我们平常总是爱定一些大的计划，也总希望做出大的改进，比如很多人之前压根就没有读书习惯，一上来就给自己定下计划，每天看4个小时书，一周读一本书。这种东西其实你很难坚持，你能不能先从每天认真读半个小时书开始呢？每天就认认真真的看10页书，并写一个100字的读书总结呢？有人总是看不上这种事，说这有什么用。但其实这种微小的改进，才是我们正确的方向。不断累进这种微小的改变，最终会让你获得更大的进步。

网上有一个鸡汤公式，每天进步1%，你一年内就能进步365天，差不多进步37倍。相反你每天退步1%，那么你在一年之内肯定会降回到0。后来老齐也反驳，这个提法过于鸡汤，实际上我们不可能每天进步1%。你能每个月，每个季度进步1%就很不错了。

但是基本原理是不变的。每个月进步 1%，10 年下来也是翻一倍的存在。很多人认为这种进步太慢，但其实大部分人都在踏入负向循环，比如不良的生活习惯，其实每个月都在透支身体 1%，那么 10 年积累，你的身体就每况愈下。所以，如果你不引入好的习惯循环，那么就会陷入到坏的习惯循环。大部分人，其实都在日复一日的重复 1% 的错误。久而久之，最后带来非常显著的恶果。古话讲，差之毫厘谬以千里。这种情况，不光只有距离坐标上能反映出来，时间坐标上，也能反映出来。

有的朋友肯定会说，又给我整鸡汤那套。我不是没努力，但为啥混得越来越惨，这点作者也没说。老齐可以解释下，主要是因为努力是相对的，并不是一个绝对的概念，也就是我们每天做出细小的改变和努力，固然很重要，但是这个努力的程度也要跟别人去比较，俗称内卷。大家都很努力，也都在朝着好的方向前进，但你是否比别人更努力，这其实也决定了结果。就好比运动员一样，他们训练都很辛苦，每一个人都是高强度的，但问题是大家都在这么练，甚至别人比你练的更科学，强度更大，那么虽然你也很努力，但最后还是不行。你在做绝对的努力，但相对努力了吗？其实这么多年，相信很多人都有这个共识，你们跟着我学习，但还没有我努力，也没有我付出的更多，所以咱们之间的相对差距是逐渐拉大的，而不是缩小的。每个月拉开 1%，10 年下来，又是一个巨大的差距了。所以说鸡汤没用的朋友，可以好好考虑

一下。我们讲人生就是逆水行舟，有太多的人想要逆流而上，你不进步就是退步，甚至进步的慢了就是退步，不可能原地躺平的。

日常习惯，就是一把双刃剑，好习惯会带你蒸蒸日上，坏习惯会让你江河日下。两种进程都会轻而易举的发生。因此充分理解其中的细节，至关重要。在很多方面，其实我们都是有复利效应的，比如财富方面，你不断地积累储蓄，投资，知识也是有复利的，一开始似懂非懂，并不会给你带来什么好处，甚至一知半解还会非常有害，但是当你不断学习，不断认知，成为绝对的专家的时候，他会把之前欠你的一次性补偿回来。老齐就发现这些年发现，我的思维越来越具有逻辑性，越来越看重胜率和赔率的作用。当然也意味着我跟一般人的观点越来越格格不入。最后，关系上也是有复利的，与人交往的时候，短期可能不一定会有收获，但持续付出，持续的对别人产生价值，你就会收获巨大的人脉关系网。所以财富，知识，人脉，这都是我们需要去一点一滴，做复利积累的地方。

作者刻画了一个冰块融化的过程，随着温度升高，冰块一开始并不会太大的变化，但是当温度上升到 0 度以上的时候，冰块就开始融化。0 度就是一个临界值。虽然他也只上升了 1 度而已，但会引发巨大的变化。

这种突破的时刻，其实并不是偶然发生的，而是大量积累得到的结果。我们看到很多人都是一夜走红，一夜而富，但其实在这一夜之前，他们可能默默积累了 10 年，是我们压根就没有关注到的。反过来说，突然之间很多人就被查出了癌症，但其实癌细胞早就产生了，在很长时间都无法被发现。几个月内夺去了身体的控制权。投资市场其实也是如此，你觉得好像一波牛市，一下就起来了，但其实他在底下要经过反复的情绪酝酿，等你发现他再进场，就已经来不及了。所以我们平常努力，持续隐忍并不等于我们没有进步，而只是还没有到那个临界点。所以突如其来的改变暂时没有发生。前段时间老齐减肥，一开始也是不掉秤的，最胖的时候 83 公斤，掉到 80 都很困难，但后来持续吃减脂餐，配合少量的运动。一个月后，体重降到了 73 公斤，最后一周掉秤的速度非常快。以至于我都有点害怕，赶紧停掉了减脂餐。所以关键是耐心，生活中，不会像游戏世界一样，给你一个经验值作为数据参考，让你明明白白知道临界值在哪？生活中只是没有参考而已，但同样需要持续积累。而且有的时候也并不遥远，比如一个多月掉秤 20 斤，这个速度一点都不慢。通过 10 年持续学习，彻底改变自己的人生，实现阶层跃迁，真的很久吗？我并不觉得。明天我们继续来讲，如何培养自己的好习惯。

掌控习惯 2：厚积薄发！总要有一个积蓄期

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈。今天那我们继续来讲这本书掌控习惯。昨天我们说到了，厚积薄发，总要有一段潜能的积蓄期，而这个时期，则比较难熬，主要是跟我们的预期会有明显的差距，我们特别爱用线性去思考世界，比如老齐说未来投资 5-7 年翻一倍，很多人就会翻译，年化 10-15%，那么基本就是每个月涨 1%，但其实账不能这么算，有可能是 2 年半他都不涨，最后半年给你翻一倍。也有可能前两年下跌，最后一年翻两倍。

我们的人生也是如此，你读 100 本书之前，可能都看不到读书的任何好处，老齐当年就是这样，我坚持读了很多年书，最后收入也没提升。直到我后来进入互联网之后，读书的力量才彻底体现出来。特别明显的一点就是，当你积累了很多之后，哪天突然间风口来了，你就发现自己啥都会干，而且都能干的很好。比如如

果我要不自学财经，就赶不上 2007 年的牛市，也就无法在电视台立足，在电视台要不去学前期和后期技术，也不会因为全面而进入互联网，实现质的转型。不进入互联网，没有长期的博客积累，你也就赶不上自媒体浪潮。自然也就没有后面的投资转型。更没有自己创业。所以很多看起来无关紧要，也没有回报的事情，其实都是再给你做各种积累，你不知道他啥时候就有用了。

作者说，我们应该忘记目标，专注于体系，也就是说别太功利，专注于过程。你把比赛打好了，比分最后一定不会差。总盯着比分，最后却失误连连，他也不可能有好结果。很多人就是太想赚钱了，以至于天天陷入胡思乱想当中，结果该做的事情都没有做。

但老齐觉得，目标清晰是好的，但问题是你光有目标是远远不够的，我们要让目标和行动相匹配，还要把他分解到日常的改变当中。也就是说，你要实现这个目标，需要具备什么样的技能，那么这些技能，在这几年的习惯当中，我该如何不断改进那 1%。比如你去跑步，先从 1000 米开始，每次都提升 1%。也就是多跑 10 米的事，但长此以往，你就会跑的越来越多。所以这个体系很重要。关键在于落实。

很多人其实十分清楚该怎么做，比如多读书，多锻炼，少吃垃圾

食品，戒烟戒酒。但为啥做不到呢，说到底问题出在了，我们总是试图以错误的方式改变我们的习惯。对于行为改变，有三个层次，核心是身份，外围是过程，最后才是结果，结果意味着你得到了什么，过程意味着你做了什么，身份则关系到你的信仰，我们犯的第一个错误，就是选错了我们试图要去改变的事情，也就是说，我们总是去想办法改变结果。但其实我们的出发点完全就错了，我们应该反过来，由内而外，从改变我们的身份开始。比如有人递烟过来，一个人会说，不用了，谢谢，我正在戒烟。这是啥意思，说明我能抽烟，也想抽烟，但是我自己在戒烟，潜意识就告诉自己，是一个吸烟者。这时候别人劝你两句，估计就要把持不住了。而另外一个人，直接说，谢谢，我不会抽烟。这个回应就让自己的身份转变了，压根就不是一个吸烟者。别人肯定也就不会再劝你。

同样道理，我在减肥，我在努力学习，都是结果导向，也就是你直接承认，自己就是个胖子，或者自己就是不爱学习，在强迫自己努力。那么这种靠信念支撑，但与身份不符的行为，他是不可能持久的。

现在大家应该知道了问题所在，你总是想攒钱消费，那么可能就永远攒不下钱来。我们要想彻底改变习惯，必须先要改变我们的身份。老齐也终于明白，为啥我能够坚持读书了，就是因为把自

已定位在了这样的说书人的身份上。所以我才能持续坚持。

我不是要跑马拉松，而是要成为一个跑者，我不是要去读书，而是要成为一个读书人。我不是要减肥，而是要成为一个健康生活的人。我不是学习好，我就是比别人聪明。

如果你还不明白，我们不妨反过来看看，其实我们每时每刻都在接受各种各样的心理暗示，比如领导会说你毛手毛脚，你可能就认为，自己就是一个工作不细致的人。如果考试考不好，老师和家长都说你笨，那么你就会接受这样的心理暗示，原来我就是比别人笨，脑子慢。大家都说我脾气不好，那我也自认为性格直，脾气爆。正面信息不好接触，但是负面信息，其实每天都围绕着我们，我们也很容易给自己贴上标签。特别是孩子，一旦标签化之后，他就会像这个方向不断地发展，比如总被家长说他笨，他可能就会越来越笨。而那些被夸赞长大的孩子，可能就越来越有信心。对各种各样的东西，充满好奇，因为他就觉得比别人聪明，一学就会。而被贴了笨蛋标签的孩子，则不敢尝试新东西，他就觉得学不会。会有天然的抗拒。所以智商并没什么大的差异，都是心态上的不同导致的。

当你接受自己的身份之后，就会无时无刻不去表现出，符合这种身份的行为，比如大家都夸老齐很勤奋，我也接受了这个人设，

并且还恬不知耻的跟你们说，越努力越幸运，那么我怎么敢放松。一开始我就是在表演勤奋，但是演着演着，他就是真的勤奋了。这就是习惯成自然。所以这就是心里暗示的作用，你要希望别人成为什么样的人，就疯狂的夸她给他暗示。很多人其实一开始也并不喜欢健身，但总有人说他身材好，于是他就开始认为自己身材好，也就只能不断地训练。维持这个人设。

那么如果你自己要做出改变，你要自己设个心中的目标，或者偶像，就认为自己就是他，并且用一些小赢，证明给自己看。举个例子，你如果以老齐为偶像，那么我每天怎么工作，你就每天怎么工作，我每天分享的内容，你最好以我的语态，自己读一遍。你要给自己树立一个心里，跟着老齐学，我就是最专业的投资者。也要做最专业的事。

同样道理，比如你要减肥，你就去健身房，找个教练当偶像，复制他的食谱和运动项目，自己就要做个健康达人。在你做任何事情的时候，都要问问自己，健康的人会怎么做？健身教练会怎么做。这样你点开外卖的时候，自然就会去寻找减脂餐了。

身份改变至关重要，就如同北极星一样，其实你可以想想，为啥以前戒不了糖的人，被确诊糖尿病后，立马就能戒掉了，说白了就是身份改变。我是个病人了，不能再吃糖了。这也是为啥，一

场大的意外之后，很多人都能看破红尘而不再执着于名利。

心理学家通过动物实验，得到一个结论，导致结果满意的行为，往往会被多次重复，而产生不愉快结果的行为，重复概率会比较低。比如猫咪碰到一个开关，就可以获得食物奖励，他下次就会不断地重复这个动作。而同样的，碰到一个按钮被电了一下，他下次就会长记性，不会再去触碰。这其实也是我们人类的行为逻辑，尝试，失败，学习在经过一番联系之后，对于我们有利的动作，会越来越重复。当然这个东西，不一定是好事，比如你偷东西，没有被抓，反而觉得获得了好处，下次你也一定还去偷。作弊也是同样的道理，直到被抓到为止。习惯是从经验中得到的。这些你认为获得好处的行为，慢慢就成了你的习惯。所以有好习惯和坏习惯之分。但对你来说，肯定是获益之后的行为，才有可能成为习惯。比如说瞎话，竟然骗到零花钱了，那么以后他就会持续的说瞎话。如果说实话，没挨打，反而获得了称赞，那么以后他就会不断地诚实下去。所以听明白了吧，你的坏习惯怎么来的？有的是被家长刻意培养出来的。孩子跟你说实话，你就打骂，那以后他就不会再说实话了。

养成一个习惯，也有四个简单的步骤，提示，渴求，反映和奖励。这是四个阶段，是有逻辑关系的，不能跳跃。首先就是提示，他要触发你的大脑，启动某种行为举止，让你去刻意寻找奖励的线

索。比如怎么能获得满足感？如何获得别人的肯定。而渴求就是习惯背后的动力，你渴求的不是习惯本身，而是他背后的满足感，比如你肯定不渴求健身，而是渴求别人的夸奖。你也肯定不渴求读书，而是渴求获得智慧。比别人知道的更多。第三步是回应，就是你的实际习惯，他取决于你的动力，以及难易程度。比如我想扣篮，但我压根就跳不起来。这也没啥用，再怎么训练也不可能获得回应。最后就是奖励，完成了目标获得奖励，也进一步刺激你的行为，形成习惯的循环。明天我们继续来讲这个循环的逻辑。

栗渺社分享网盘号昵称为
“栗渺社小群主”
“低调酱油”
其余均为N手，
微信 jnztxy 进首发群

掌控习惯 3：渴求激发反映，反映奖励渴求

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，掌控习惯。昨天我们说到了习惯循环，分为提示，渴求，反映，奖励。这四个循环一个都不能少，否则你就很难养成好的习惯。你想要的习惯，之所以没有养成，就是因为其中一个步骤做的不够。

总的来说，提示触发渴求，渴求激发反映，而反映则提供满足渴求的奖励，并且最终与提示相互关联。从而形成一个闭环反馈，让我们形成最终的习惯，并且逐渐强化。简单划分，提示和渴求是问题阶段，而反映和奖励，是解决问题的阶段。接下来我们通过一系列案例给大家分解这个循环。

比如你早上起床，就是提示，你想打起精神，就是渴求，而你的反映就是冲一杯浓浓的咖啡，你实现了打起精神的愿望，从而把咖啡和起床建立了习惯性联系。

再比如，你在工作中遇到了麻烦，很头疼，这就是提示，你的渴求是想从麻烦当中解脱出来，于是你掏出手机，开始刷手机，通过社交媒体的浏览，让你实现了精神放松，这就对你的头疼做出了愉悦的反馈，以后你一遇到麻烦就像逃避。从而形成了一个自发的反映。

再说个老齐自己的例子，在大学的时候，我英语听力不好，我渴望有个练习听力的场景，于是就在睡觉前带上耳机，听英语，结果很快就睡着了。这个事带来的结果就是，只要一考英语，我就开始犯困。形成了一个非常不好的习惯反馈。绝大多数朋友可能也是这样，你们想听老齐说书，补充知识，但往往都躺在床上听，结果一听书，就犯困。最后好像听了很多，但是却一点也没记住。这也是一个非常不好的习惯。最后听书这个事，反而成了一个助眠的作用。那么他的效果自然也就跑偏了。

作者把这四个步骤，称为行为转变的四大定律，如何培养一个好习惯，就是让提示显而易见，让渴求更有吸引力，让反映简单易行且易于坚持，最后让奖励更加令人愉悦。而戒除掉坏习惯就恰恰相反，让提示无从显现，让渴求缺乏吸引力，让反应难以实现，让奖励令人厌烦。

下面我们就一起来了解这4大定律，先说显而易见的提示，很多人一个工作干的久了，就拥有超能力，比如他举例一个女人，做了多年心脏病医生，有天他看到自己的公公面色不太对劲，就赶紧把他送到了医院，结果几个小时后，果然就开始急救，一条大动脉堵住了。得亏送治及时，救了一条命，那么他是怎么看出来的呢，是因为他常年接触心脏病病人，所以就具有了这种识别病症的能力。类似的事情其实很多，比如文物专家，只需要看一眼就

知道你这个东西是真的还是假的。投资专家，也只需要看一眼，就知道你买的东西有没有风险，能不能赚钱。这对于他们来说其实就是本职工作，但在别人眼里就是超能力。这也是多年习惯造成的本质差异。

那么你生活中有哪些习惯，哪些是好习惯，哪些又是坏习惯呢？我们可以先把这些习惯都列出来，比如醒来，抓手机，刷朋友圈，起床，上卫生间，刷牙，洗脸，吃早餐等等，把你现在的行为一一列出。注意不要刻意回避，先全面列出，比如都知道一大早就刷手机不是好习惯，但是你要有这个行为，不妨先列出来。甚至有的人，起来之后空腹喝咖啡，或者先抽一根烟再起床，这些都不回避。

把他们全都列出来，你才能进行优化，好的习惯打个+号，坏习惯打个-号，此时面对这些坏的习惯，看你是否有力去改变他。如果想改变，那么我们就往后看。

2001 年英国有一个实验，分为 3 个对照组，让大家实现健身的习惯，第一组不做任何要求，第二组给大家宣讲改变习惯的好处，第三种除了宣讲之外，还给大家明确了锻炼计划。并且强调了时间地点，最后的结果显示，第一组和第二组差不多，但第三组锻炼频率和次数显著提高。作者说，这就是提示的作用。

触发习惯的提示很多，比如声音，气味等等，但是最常见的两种提示，一个是时间一个是地点。第三组锻炼效果明显提升，就是因为那个明确的计划，把时间地点规定了下来。这就变成了一个固有格式，当 X 情况出现的时候，我来执行 Y 反应。

许多人认为，自己总是缺乏做事的动力，但其实他们只是缺乏明确的计划，比如我要养成读书的习惯，这句话就比较空，不如我每天读书 2 小时，来的更实际，当然还可以更具体，我每天下班后，7 点到 9 点，读书 2 小时，如果有事情耽误了，周末补齐。有这样具体的计划，一到晚上 7 点，他就会自然触发这个提示。我们要养成习惯，就是要让一些事情发生强关联。

作者说到了一个狄德罗效应，说的是狄德罗一直生活拮据，突然之间凯瑟琳大帝花费巨资，购买了狄德罗的个人图书馆，一下狄德罗就陡然富，他一开始只为自己买了一件喜欢的长袍，但这件袍子太漂亮了，跟他其他的物品都格格不入，于是他就不停的更换地毯，雕塑，餐桌，椅子，最后为这件长袍，他几乎把家里更新换代了一遍。狄德罗效应就是指，人们在买入新品之后，往往会导致螺旋上升的消费行为，最终购买更多地东西。现在很多人都是这样，买了件衣服，就觉得少个耳环，买了耳环，觉得口红色号不对，也总觉得缺个配这套衣服的包，然后就没完没了

了。这就给我们提了个醒，你的任何习惯也都不是孤立的，而是持续叠加的。比如我每天晚上看完 2 个小时书，要写一篇 100 字的读后感，然后分享给大家，那么这就形成了环环相扣的效果，我要不看这个书，他就没得分享。所以我们也管这个叫做输出倒逼输入。老齐为啥要每天给大家讲这么多东西，就是我也要每天学习。还有为啥要加入一个健身组织，就是他要让健身跟社交进行关联，这样你才能持续的坚持，相互督促，成为习惯。让好的习惯，不断叠加。

我们可以早上设定一个习惯，6 点半起床后，冥想 1 分钟，然后喝一杯温开水，再去锻炼身体，吃健康早餐，这相当于就是 5 个好习惯串联起来。他已经是环环相扣。晚上读书也同样如此，健康晚饭后，全家人围坐在书桌旁，认真读书 2 个小时，然后相互交流，写下心得。再各自转发。这也是一系列好习惯的串联。既丰富了知识，陶冶了情操，又教育孩子，增进了家庭感情。有的家长天天着急，说孩子学习不好，写作业总是不能集中精力怎么办，我的回答就是，晚饭之后关掉你们家的电视，家长也不要刷手机，而是陪着孩子一起读书。创造家庭的学习氛围。你在哪刷手机打游戏，孩子他不可能集中精力。

当一家人，相互促进，相互形成督促的时候，你们家就会产生学习的氛围，这种氛围更有利于你的习惯保持。这种习惯养成的方

式很多很多，比如如果你们公司开会总是又臭又长，最后还议而不决，那么可以试试撤掉椅子，全体人员，站着开会。改变舒适的环境之后，就不容易天南海北的跑题了。有助于你们快速的形成会议决议。所以我们简单总结，习惯一定要加上时间地点人物，这样才有可执行的约束，习惯叠加也是一个很好的策略。让一系列好的习惯，形成连接。

下面我们再说说，环境的重要性，作者说环境是塑造人类行为的无形之手。尽管我们有独特的个性，但是在特定环境之下，某些行为往往会反复出现，比如在教堂里，大家说话都会轻声细语。在黑暗的街道上，大家就更加小心翼翼。同样，到了自习室和图书馆，我们的学习效率就会明显提升，而到了酒吧迪厅，你就总想嗨起来。气氛到这了，他就会促进你做出改变，所以老齐才总是建议大家，如果你这段时间不想买卖，就每天少去股市溜达，少看行情。股市行情，每天都会挑动我们的神经，他会让你变得非常的感性。把人性的缺点暴露。这种环境其实非常不适合我们的投资。巴菲特为啥长期住在奥马哈，就是为了远离纽约的喧嚣。才能专心于价值。明天我们继续来讲讲，心理学家卢因所提出的卢因方程式。他就解释了行为是环境中人的函数，咱们明天再见。

掌控习惯 3：渴求激发反映，反映奖励渴求

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，掌控习惯。昨天我们说到了习惯循环，分为提示，渴求，反映，奖励。这四个循环一个都不能少，否则你就很难养成好的习惯。你想要的习惯，之所以没有养成，就是因为其中一个步骤做的不够。

总的来说，提示触发渴求，渴求激发反映，而反映则提供满足渴求的奖励，并且最终与提示相互关联。从而形成一个闭环反馈，让我们形成最终的习惯，并且逐渐强化。简单划分，提示和渴求是问题阶段，而反映和奖励，是解决问题的阶段。接下来我们通过一系列案例给大家分解这个循环。

比如你早上起床，就是提示，你想打起精神，就是渴求，而你的反映就是冲一杯浓浓的咖啡，你实现了打起精神的愿望，从而把咖啡和起床建立了习惯性联系。

再比如，你在工作中遇到了麻烦，很头疼，这就是提示，你的渴

求是想要从麻烦当中解脱出来，于是你掏出手机，开始刷手机，通过社交媒体的浏览，让你实现了精神放松，这就对你的头疼做出了愉悦的反馈，以后你一遇到麻烦就像逃避。从而形成了一个自发的反映。

再说个老齐自己的例子，在大学的时候，我英语听力不好，我渴望有个练习听力的场景，于是就在睡觉前带上耳机，听英语，结果很快就睡着了。这个事带来的结果就是，只要一考英语，我就开始犯困。形成了一个非常不好的习惯反馈。绝大多数朋友可能也是这样，你们想听老齐说书，补充知识，但往往都躺在床上听，结果一听书，就犯困。最后好像听了很多，但是却一点也没记住。这也是一个非常不好的习惯。最后听书这个事，反而成了一个助眠的作用。那么他的效果自然也就跑偏了。

作者把这四个步骤，称为行为转变的四大定律，如何培养一个好习惯，就是让提示显而易见，让渴求更有吸引力，让反映简单易行且易于坚持，最后让奖励更加令人愉悦。而戒除掉坏习惯就恰恰相反，让提示无从显现，让渴求缺乏吸引力，让反应难以实现，让奖励令人厌烦。

下面我们就一一来了解这 4 大定律，先说显而易见的提示，很多人一个工作干的久了，就拥有超能力，比如他举例一个女人，做

了多年心脏病医生，有天他看到自己的公公面色不太对劲，就赶紧把他送到了医院，结果几个小时后，果然就开始急救，一条大动脉堵住了。得亏送治及时，救了一条命，那么他是怎么看出来呢，是因为他常年接触心脏病病人，所以就具有了这种识别病症的能力。类似的事情其实很多，比如文物专家，只需要看一眼就知道你这个东西是真的还是假的。投资专家，也只需要看一眼，就知道你买的东西有没有风险，能不能赚钱。这对于他们来说其实就是本职工作，但在别人眼里就是超能力。这也是多年习惯造成的本质差异。

那么你生活中有哪些习惯，哪些是好习惯，哪些又是坏习惯呢？我们可以先把这些习惯都列出来，比如醒来，抓手机，刷朋友圈，起床，上卫生间，刷牙，洗脸，吃早餐等等，把你现在的行为一一列出。注意不要刻意回避，先全面列出，比如都知道一大早就刷手机不是好习惯，但是你要有这个行为，不妨先列出来。甚至有的人，起来之后空腹喝咖啡，或者先抽一根烟再起床，这些都不回避。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

把他们全都列出来，你才能进行优化，好的习惯打个+号，坏习惯打个-号，此时面对这些坏的习惯，看你是否有力去改变他。如果想改变，那么我们就往后看。

2001 年英国有一个实验，分为 3 个对照组，让大家实现健身的习惯，第一组不做任何要求，第二组给大家宣讲改变习惯的好处，第三种除了宣讲之外，还给大家明确了锻炼计划。并且强调了时间地点，最后的结果显示，第一组和第二组差不多，但第三组锻炼频率和次数显著提高。作者说，这就是提示的作用。

触发习惯的提示很多，比如声音，气味等等，但是最常见的两种提示，一个是时间一个是地点。第三组锻炼效果明显提升，就是因为那个明确的计划，把时间地点规定了下来。这就变成了一个固有格式，当 X 情况出现的时候，我来执行 Y 反应。

许多人认为，自己总是缺乏做事的动力，但其实他们只是缺乏明确的计划，比如我要养成读书的习惯，这句话就比较空，不如我每天读书 2 小时，来的更实际，当然还可以更具体，我每天下班后，7 点到 9 点，读书 2 小时，如果有事情耽误了，周末补齐。有这样具体的计划，一到晚上 7 点，他就会自然触发这个提示。我们要养成习惯，就是要让一些事情发生强关联。

作者说到了一个狄德罗效应，说的是狄德罗一直生活拮据，突然之间凯瑟琳大帝花费巨资，购买了狄德罗的个人图书馆，一下狄德罗就陡然而富，他一开始只为自己买了一件喜欢的长袍，但这件袍子太漂亮了，跟他其他的物品都格格不入，于是他就不停的

更换地毯，雕塑，餐桌，椅子，最后为这件长袍，他几乎把家里更新换代了一遍。狄德罗效应就是指，人们在买入新品之后，往往会导致螺旋上升的消费行为，最终购买更多地东西。现在很多人都是这样，买了件衣服，就觉得少个耳环，买了耳环，觉得口红色号不对，也总觉得缺个配这套衣服的包，然后就没完没了了。这就给我们提了个醒，你的任何习惯也都不是孤立的，而是持续叠加的。比如我每天晚上看完 2 个小时书，要写一篇 100 字的读后感，然后分享给大家，那么这就形成了环环相扣的效果，我要不看这个书，他就没得分享。所以我们也管这个叫做输出倒逼输入。老齐为啥要每天给大家讲这么多东西，就是我也要每天学习。还有为啥要加入一个健身组织，就是他要让健身跟社交进行关联，这样你才能持续的坚持，相互督促，成为习惯。让好的习惯，不断叠加。

我们可以早上设定一个习惯，6 点半起床后，冥想 1 分钟，然后喝一杯温开水，再去锻炼身体，吃健康早餐，这相当于就是 5 个好习惯串联起来。他已经是环环相扣。晚上读书也同样如此，健康晚饭后，全家人围坐在书桌旁，认真读书 2 个小时，然后相互交流，写下心得。再各自转发。这也是一系列好习惯的串联。既丰富了知识，陶冶了情操，又教育孩子，增进了家庭感情。有的家长天天着急，说孩子学习不好，写作业总是不能集中精力怎么办，我的回答就是，晚饭之后关掉你们家的电视，家长也不要

刷手机，而是陪着孩子一起读书。创造家庭的学习氛围。你在哪刷手机打游戏，孩子他不可能集中精力。

当一家人，相互促进，相互形成督促的时候，你们家就会产生学习的氛围，这种氛围更有利于你的习惯保持。这种习惯养成的方式很多很多，比如如果你们公司开会总是又臭又长，最后还议而不决，那么可以试试撤掉椅子，全体人员，站着开会。改变舒适的环境之后，就不容易天南海北的跑题了。有助于你们快速的形成会议决议。所以我们简单总结，习惯一定要加上时间地点人物，这样才有可执行的约束，习惯叠加也是一个很好的策略。让一系列好的习惯，形成连接。

下面我们再说说，环境的重要性，作者说环境是塑造人类行为的无形之手。尽管我们有独特的个性，但是在特定环境之下，某些行为往往会反复出现，比如在教堂里，大家说话都会轻声细语。在黑暗的街道上，大家就更加小心谨慎。同样，到了自习室和图书馆，我们的学习效率就会明显提升，而到了酒吧迪厅，你就总想嗨起来。气氛到这了，他就会促进你做出改变，所以老齐才总是建议大家，如果你这段时间不想买卖，就每天少去股市溜达，少看行情。股市行情，每天都会挑动我们的神经，他会让你变得非常的感性。把人性的缺点暴露。这种环境其实非常不适合我们的投资。巴菲特为啥长期住在奥马哈，就是为了远离纽约的喧嚣。

才能专心于价值。明天我们继续来讲讲，心理学家卢因所提出的卢因方程式。他就解释了行为是环境中人的函数，咱们明天再见。

掌控习惯 5：不由自主模仿三类群体

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，掌控习惯，昨天我们说到了，该如何产生吸引力，之前我们在讲刻意练习的时候，讲过一个故事，就是匈牙利著名的波尔加三姐妹，被他的父亲刻意培养成了象棋大师，对此很多人都是褒贬不一，认为这三个女孩在家里一定接受了非人的训练，让他们失去了童年。然而可能事情并非如此，在他们的家里，国际象棋就是信仰，他们都酷爱下棋，甚至为了下棋可以非常痴迷。他们家已经建立了非常好的国际象棋文化。有一句话叫做，没有人是因为克制人性而成功，成功一定是他找到了自己的兴趣所在，在别人眼里，这就是非人的训练和丧失掉的童年，但在他们眼里，却乐在其中。老齐也说过，很多成功人士的工作时间，基本都是 007，那么他们很累吗？并非如此，他们很享受自己的工

作，他们认为这就是在做自己最有趣的事，反而你把他们，按在电视前面，看无聊的电视剧，打电子游戏，会让他们痛不欲生。反正老齐就有这个感觉，我这人天生不爱玩牌，但凡有玩牌的局，我都远离。十分不理解其中的乐趣。但这个东西只是个人爱好不同，不是说谁对谁错，有很多大佬确实也很喜欢打麻将，像巴菲特也酷爱打桥牌，但我确实接受不了。包括打游戏，一两个小时，我也是坐不住的。但是读书可以，与人攀谈可以，研究投资可以。这就是每个人的兴趣点完全不同。

那么人的行为，该如何改变呢？作者说，我们一般会不由自主的去模仿三类群体，1 亲近的人，2 群体中的多数人，3 有权势的人。亲近的人，就不说了，基本就是你的亲属，小时候模仿父母是最多的，所以幼儿园教育其实基本都是忽悠，最后孩子的差距，基本都来自于家长的言传身教，孩子从小，就被家长带着饭后读书，跟被家长带着饭后打游戏，他肯定是完全不同的，有的孩子从小就接受父母的争吵，那么自己也会脾气暴躁，难以合群。父母是一个有涵养有素质的人，那么孩子也通常会很类似。所以很多的习惯都是从小养成的。老齐也总是说，当父母抱怨孩子不听话，学习不好，注意力不集中的时候，是否也应该反思一下自己，因为按照概率，可能 60%的问题，出在了父母自己身上。当然，我们只是以父母举例，还有很多孩子是跟着爷爷奶奶长大，那么他自然也就模仿爷爷奶奶的行为，从小会写大字，跳广场舞，也

就不奇怪了。我们也可以积极引导，你想让自己有什么习惯，就多跟有这个习惯的人接触，比如你想保持健康，那就找个健身教练当朋友。肯定会对你非常有益。

再来说从众，绝大多数人走向社会后，都会为了合群，而争取模仿大多数人的行为，很少有人，就是愿意特立独行。所以从众是人性，这个很难克服。大家可以想想，进入股市之后，你是不是也愿意去打听一下别人都买了什么。都愿意买那个上涨的，不愿意买下跌的。这都是从众行为导致的。有的时候，我们明知道是错误的，但是只要其他人也都这么干，我们也会从众，比如凑一拨人，就敢闯红灯过马路，谁都知道是错的，但是你也免不了跟随。用在现在的官场也是一样，都知道行贿受贿不对，但你也必须适应。从众效应，其实跟我们之前说的环境改变人，是一个道理。那我们要养成好习惯，规避坏习惯，就只能尽量选择一个好的群体。明知道这个群体很垃圾，你还要与他们为伍，那肯定会被传染。出淤泥而不染的事，其实是很难的。

最后，就是偶像效应，模仿有权势的人，每个人都想追求权力，声望和地位，我们也无比希望得到别人的认可，所以最聪明的办法，就是去模仿自己崇拜的偶像，也就是你希望成为的那个人。所以偶像的力量极大，比如那些以乔丹科比为偶像的孩子，在打篮球的时候，最得意的就是去模仿这些巨星的动作。进而会模仿

他们的训练。那么你要成为巴菲特，成为马云，你就要先模仿他们的习惯，以及看问题的角度。那么问题来了，如果你的偶像只是那些娱乐明星，甚至去模仿电视里的铜锣湾陈浩南，那这个就比较危险了。所以我们才会特别重视舆论导向，老齐也曾非常愤慨的批判过某台娱乐化的问题，天天都搞那些脑残电视剧和综艺，这东西可谓害人不浅。甚至最后影响了整个社会的价值观。还有一些更脑残的抗日神剧，把战争的残酷性掩盖，变成了一场娱乐性很强的游戏，所以才导致了现在社会，动不动就喊打喊杀。

我们既然理解了吸引力原理，那么反过来，我们要戒除掉某些坏习惯的时候，一定要让他变得缺乏吸引力，为什么戒毒难，就因为毒品自然会释放内啡肽和多巴胺，这是物理作用，你很难阻止他。其他的习惯，其实都是可以想办法戒除掉的。最简单的办法，当他威胁到你的生命了，自然也就戒掉了。比如得了糖尿病，你肯定就不敢吃糖了，闹肚子的时候，那些大鱼大肉，烤串啤酒，自然也就不想吃了。这就是短暂的痛苦，让吸引力降低。

另外，我们还必须要认识到，你目前的坏习惯，并不一定是解决你面临问题的最佳方式，他也许只是其中的一种方法，我们可以找到更好的解决和替代方案。比如很多人靠吸烟解决焦虑，但其实压根就没什么作用，反而还会破坏你的神经系统。解决焦虑的最好办法就是彻底的把问题解决掉，缺钱就赶紧去赚钱，抽根

烟，他也不可能让你变富。

习惯就是一种关联，这些关联决定了我们是否值得不断的重复某种习惯。如果你习惯了抽烟，那么一遇到烦心事，就会拿出烟来抽一根，但他其实并没有什么效果和意义。还不如买个沙袋，去打两拳，反而能帮你锻炼身体。

还有人一遇到股市下跌，就习惯马上两句，这其实也是个非常不好的习惯。你不断地给自己强化一种弱者思维，把自己摆在受害者的角度，不是我无能，而是他们太坏。这种思维也是一种习惯，会让你的大脑停止思考。从此不会再进步了。要知道市场本身就是随机的。短期任何事情都有可能发生，那么长期的确定性是什么呢？短期我们又该如何做才能让胜率偏向自己，这才是我们应该去养成的思维习惯，而不是怨天尤人。

作者解释了一个渴望和欲望的区别，渴望是一种缺乏某些东西的感觉，是改变你内在状态的愿望。而欲望就是你的现状，与你设想中的未来状况之间的差别。有了渴望，你才会去改变现状，但欲望并不会。很多人都只是有变富的欲望，但是他们其实没有变富的渴望，所以你永远也赚不到钱。你必须得先解决自己的动机问题。比如很多朋友都问老齐，我知道该学习，但为啥一看书就犯困，很难坚持，我说，你是因为日子过的太顺了，缺乏足够的

企图心，当你失业了，养不起家了，此时你才会有赚钱的动机。但往往这时候，再去临时抱佛脚已经来不及了。所以我们一直讲，年轻人多吃点苦不是坏事，当你吃苦的时候，企图心才会爆发出来。你才会渴望改变渴望成功，比如老齐当年一毕业就找一个5000块钱舒舒服服的工作，我可能也就不会去努力读书了。所以为啥成功，其实说白了都是被现实逼的。没背景，没人脉的时候，你只能靠自己，先丰富头脑，站到风口上，等着起风把你吹起来。这其实也是后来我们投资的重要思想。我们没能力左右市场，也没能力去改变什么，我们只能靠不断地改变自己，优化策略。然后站在风口上，等待行情到来。所以投资就是人生，过不好这一生的人，也一定做不好投资的。因为最简单的一个道理，他可能还不懂，那就是“需”要等待！而等待的过程，就是我们不断完善自己的过程。

下面我们看看，该如何让大脑来享受高难度的习惯。我经常会遇到这样的抱怨，我得早起，我得996，我得去拜访客户，我得为了生计奔波。那么我们能不能换个词，我想早起，我想996，我想拜访客户，我想为事业打拼？这一下，其实语境就全都变了，我得怎么样，是一种被动接受，不得不做，而我想怎么做，他就是一种主动的行为。代表了一种渴望，那么我们怎么才能把，我得怎么样，变成我想怎么样呢，咱们明天接着讲。

掌控习惯 6：要改变习惯，需要先找到企图心

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，掌控习惯，昨天我们说到了要改变习惯，需要先找到企图心，要把得怎么样，变成想怎么样。我们要先尽可能的去想，一个新的习惯，会给我们带来的好处，然后不断地强调这种好处。比如锻炼身体的时候，我们别再对自己说，我要出去跑步了，而是要说，是时候加强我的耐力了，增强我的抵抗力，要让我们的习惯变成一种益处，而不只是一种任务。

攒钱也是一样道理，你要多想想，多攒 1 万块钱，以后每年就能多增加 600 现金流，一个月就是多 50 块钱永续收入。那么你是愿意现在就把这 1 万块钱，花了好呢，还是以后每个月都多领 50 块钱好呢？如果有这个预期在，大部分人其实都会爱上储蓄的。觉得自己收入不够高，那你就不断地做累加。这样你攒钱就

会很有动力了。而老齐的基金，其实就给大家提供了一个很好地吸引力。

看书学习也一样，如果你只自己偷偷的学，那么确实很难有动力，但是你像老齐这样，学点东西，马上就能用到自己的课程里，并且讲给大家听，那自然他就会有动力，这就叫做输出倒逼输入，老齐经常开玩笑，学到东西出去吹牛逼，也是一种力量。为了获得别人的认同，你就要持续学习。这就是良性循环的习惯，所以你们为啥学不好，留存不高，就是因为学的太含蓄了。所以老齐一直鼓励分享，鼓励往朋友圈发，很多人都理解成，说老齐要推广，其实首先收益的还是你自己。有些朋友宁可不让老齐受益，自己也不要这个好处。显然这不是一个明智之举。这种损人不利己的双输心态，要特别谨慎。大部分人之所以失败，都是因为这个。老齐这几年深有体会，成功的人，往往喜欢双赢，我能得到多少好处，你也能得到好处，咱两一块合作，把蛋糕做大。而失败的人，往往存在一种嫉妒心里，你赚的比我多，那我就不干，咱两谁也别赚。谁也别好过，这样你的损失比我大。这也就是为什么，这几年盼着经济危机，盼着打仗的人越来越多，其实都是这种心态。反正我啥也没有，经济危机来了，富人的钱大幅缩水，咱们都别好过。你肯定赔的比我多，所以哪怕我已经失业了，吃不上饭了，我都很爽。但殊不知，经济危机之后，央行放水刺激，肯定会推升资产价格，拥有资产的富人，身价反而会大幅上

升，任何危机最后的结果，都是拉大了贫富分化。

有点扯远了，最后告诉大家的，就是习惯的改变，一定是吸引力导向的，好处导向的，多想想改变习惯之后给你带来的好处，为什么有的姑娘能够健身成功练出马甲线，就是因为他们用很多漂亮的衣服在激励自己。

有人说了，我有的时候真的很烦，那么你要想，抽烟喝酒，对你并没有好处，甚至会让你的身体更糟，你完全可以建立一个更健康的习惯，比如运动，比如抱抱宠物，听听音乐。这些习惯也有助于你的情绪舒缓，他没什么好处，但起码也没什么坏处。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

下面我们来看看，习惯养成的第三个定律，就是让他简单易行，也就是制定计划的阶段。我们所有人天生都有一个习惯叫做走捷径，比如减肥希望走捷径，读书也希望走捷径，很多人都问老齐一些速度的技巧，这就让我很不理解。还有就是投资也想走捷径，总想找一到二个神仙，然后他说什么都是对的。跟着他买不但能够每把都赚钱，而且还能找到表现最好的。但作者说，这些急功近利的想法，很容易陷入困境。因为找捷径的本质就是懒得付出改变，也不想付出什么行动。伏尔泰就说过，因为追求最佳，而丢掉足够好。

很多朋友，总是处于酝酿状态，而酝酿意味着你在计划，策划，这些都是好东西，但是不会产生结果，只有行动才会改变。但恰恰很多人，没有行动，或者无法坚持行动。老齐经常举例，读书圈才4年的时间，已经有一半人提前下车了。所以成功的道路，总是在刚起步的时候很拥挤，越往后走，越是宽敞。因为绝大多数人，都在半马之前，就主动退出了比赛，甚至回到了原点。

很多人都有错觉，觉得酝酿就是在实施行动，但这其实差的很远。当你真刀真枪的操练起来的时候，往往就是另外一种情境。最简单的一个例子，老齐看别人写书法的时候，总觉得自己会了，但只要一上手，就完全不是那么回事。所以我们才反复强调那个观点，你听明白了，只能代表我讲明白了，离你学会和做到，还差了十万八千里，这中间需要反复不断地刻意练习。

形成一种习惯，是需要很长时间做积累的，有研究表明，重复做一个动作，会导致大脑发生明显的生理变化，比如音乐家的小脑，要比一般人更发达。数学家们的顶下小叶，则有更多的灰质，这在计算中，则起着关键的作用。而那些出租车司机，则海马体要比其他人更大，而当他们退休之后，海马体就会逐渐萎缩。

所以你以为人和人没什么不同，错了，在反复的刻意练习之后，人和人其实发生了根本上的不同。你们的大脑构成都不一样了，

那么还能期待得出同样的结果吗？所以习惯帮你塑造性格，性格改变一生。说的是你的技能，和你的思维方式已经通过行为习惯，发生了明显变化。

在我们形成习惯的一开始，我们需要极大地努力和专注才能完成，在重复了很多次之后，会熟能生巧，变得更加容易，继续训练之后，最后习惯成自然，可以成为应激反应。作者标出了一条习惯线，一旦我们的重复次数超过这条线，就会不假思索的形成一系列动作。最简单的例子就是开车，一开始的时候，你得去想，我先系安全带，然后着车，松手刹，踩离合挂挡，起步。但是当你不断重复这一系列动作之后，甚至可以一边打电话，一边就下意识的完成了这一系列的动作。作者说，随着重复次数的增多，自动性系数会提升。最后成为一种常态。

比如你每天都在饭后运动 10 分钟，那么最后得到结果就是，哪天你不运动都会感到很不舒服。那么到底多少天才能培养一个习惯，作者说，其实不在于时间长短，而在于频率，你一年才搞一次，他不可能形成习惯。但你要是 30 天做 200 次，他就能在一个月之内形成习惯。

传统智慧认为，动机是习惯转变的关键，也就是说，假如你真的想要，你就会去做。但作者说，我们真正的动机，永远都是贪图

安逸，也就是怎么省事怎么来，图省事是一个聪明而非愚蠢的策略，人的精力是宝贵的，大脑的本能设定就是保存能量，所以人总是用最节约能量的方式生存。在一大堆工作面前，我们总是会选出那个最简单，最容易的事情。也正是因为这种懒惰，所以才推动着科学不断创新，一开始拿牲口帮我们干活，随后研究了机器。都是为了解放我们的能量。所以能让你的客户变得越来越懒，就说明你的产品成功了。

那么我们面对自己的习惯，也是如此，但凡是很复杂很费劲的策略方法，我们就很难坚持，你必须要给自己设定一个很懒的方式，开启一个好的习惯。比如单位附近就有健身房，那么你去健身的可能性就更大。如果太远，通勤时间太长，你很容易就会放弃。看书学习也一样，先找点简单的书去看，而且把书摆在你触手可及的位置，这样有助于你培养习惯。想要健康饮食，你需要找到一个简单烹饪的食谱，越简单越好。

相反你要想戒掉一个坏习惯，就让他无比的麻烦，比如老齐经常讲的，改掉天天看盘的坏习惯，就从你的手机里面卸载掉看盘软件。这样每次你想看盘的时候，都要下载重装，重新输入密码。你一想这么麻烦，慢慢也就不看了。电视也一样，不想在电视上浪费时间，就把他的电源线都拔掉，遥控器电池卸下来，放在很难够到的地方。这样下次你要想看电视，就会有一种克制的欲望。

至于手机，你可以把他锁在一个智能盒子里，每次要打开它，需要作对 10 到算术题才可以。我们可以用这种方式对付自己，也可以对付子女。帮他们养成更好的习惯。

明天我们再讲讲，养成习惯需要仪式感的配合。那么什么叫做仪式感呢？咱们明天接着讲。

栗渺社分享微信jnztxy

掌控习惯 7：建立习惯需要仪式感

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，掌控习惯。今天我们来讲讲，建立习惯，需要一个仪式感，比如有个舞蹈家，取得了很大的成功，他就把成功，归于简单的日常习惯，他说早上 5 点半醒来，就开始穿戴整齐，打扮

精致，叫来出租车，去一家健身馆。他之所以强调出租车，就是因为，这就是他的一套完整仪式，每天早上他都重复同样的一套动作，这种仪式感简单易行，减少了他偷懒的机会。

研究人员认为，我们每天的行动当中，有 40-50%，都是出自于习惯，这已经是一个很高的占比了，但是你的习惯施加的影响，远大于数字体现出来的结果。啥意思，老齐给大家解释下，也就是说，看似一些不经意的动作，但是他会把你引向一条完全不同的道路。比如有人在投资之前，就是习惯性的列出清单，把所有的问题都填写一遍，这就会引导你积极的思考。很多微小的习惯，最后决定了人和人的差距。

包括上面那个例子，为啥他要起来穿戴整齐，打扮精致，这都是在引导他坚持自己的习惯，一旦他换上健身服，他走出家门，去健身的概率就会大幅提升。而上了出租车，基本就是肯定会出现健身房了，那么可以想见，到了健身房之后，就肯定会有一系列的健身活动。大家的想法都是这样，我都换好衣服了，索性就去吧，我都到了健身房了，那就多练一练。这就对我们产生巨大的影响。这些选择，其实都是人生的细小的岔路口，有时候一个不经意的选择，就会让我们走向正途。就像来老齐的读书圈一样，既然花钱了，那就每天都听一听。就这么一个小的选择，会让你受益终身。

那么这个给我们带来什么启示呢，尽量把习惯分散，建立更多的细小连接，然后让习惯的成本降低，比如每天要走路去健身房，或者做公交去健身房，那么就会给自己提供更多坚持不下去的借口。所以有的时候，我们还是先改变习惯比较重要，尽量的让建立好习惯的成本更低。也更加舒适。因为他本身就很艰难。你要再不给他一些补偿，那么这个好习惯就很难建立。比如我们可以在读书的时候，奖励自己一个冰淇淋，或者一杯酸奶，一边吃，一边读书。用美食跟读书这种枯燥的好习惯，建立强关联。还有跑步是很艰难的，但是你可以先把跑鞋穿上，这其实你就已经迈出了实质性的一大步，穿上了跑鞋，你就很有可能出去散散步，哪怕不跑步，散步 10 分钟都是很有益处的。而一旦你习惯了这种散步，那么也就很有可能去跑上一段。最后达到马拉松的效果。这就是一个由浅入深行为安排。写作也一样，上来就写一本书，你都不知道从哪下嘴，而如果先写一句话，100 字以内，你可能就能坚持下去，慢慢的增加字数，每天 1000 字，其实也并不困难，像老齐在中学就基本实现了这个习惯，如今已经加到了每天 1 万字，那么写书也就顺理成章了。

所以我们要极力的呵护，习惯的幼苗，建立这种启动的仪式感，一个习惯，在启动阶段越有仪式感，他就越有可能最终实现。老话讲，万事开头难，先把头开好了非常重要，哪怕是一些无关痛

仰的东西，比如你就每天穿跑鞋，出去走上 10 分钟就回来，都是可以的。他给你带来的好处，就是会形成很好地心理建设。慢慢你自然就有跑步的习惯了。读书也一样，每天你就看 10 页书，半个小时，然后写 100 字感想，慢慢你就上道了。怕的就是那种，平常一点不干，上来就是终极难度的行为，大部分都很难坚持。也特别容易中断。不具有可持续性。比如有的女孩，平常不控制饮食也不锻炼，一说减肥，一点都不吃了，那么其实他也坚持不了几天，然后还非常容易放弃，之后就是体重反弹，甚至比以前还胖。

作者说，很多人其实都有过写日记的经历，但是大部分都会很快就放弃了，那么怎么才能坚持这个习惯呢，答案就是，要把他变成每天不得不做的工作。有些作家分享了自己的心得，就是在你写到很爽的时候，及时收手，不要把所有感觉都写出来，留点东西，明天去写，这样你就总有期待。老齐的做法就是，把日常写作变成一档节目，这样从输出倒逼输入。每天都有人等着听你的节目，你就得每天读书，每天写作。

我们总结一下，这一段主要讲的是，掌握前两分钟效应，你要想培养一个习惯，就把习惯分解开，抓住前两分钟需要做的事情，循序渐进的往前推进。

我们要想获得成功，光养成好习惯是不够的，更重要的是让坏习惯难以延续，必须要给坏习惯，制定各种各样的障碍才行。著名作家维克多雨果，就创造了一种承诺机制，是一种锁定未来，约束你养成良好习惯，远离不良习惯的方法。比如你可以通过购买小包装食品，来减少过量饮食，你可以通过不带烟出门，从而约束自己的抽烟行为。还有人把路由器上装了一个定时开关，晚上10点，自动切断网络。提醒家人该睡觉了。

栗渺社分享微信jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

当然承诺机制还有很多，其实简单来说，就是先把目标订出去，通过给自己制造困难的方式来制止自己的坏习惯。比如老齐就一般会把目标先说出去，让更多的人知道。这样逼着自己，把吹过的牛逼实现。引入舆论监督，也是一个非常好的承诺机制。

另外，改变坏习惯的一个方式就是让他的难度提升，比如现在很多超市都配备了收银机，每一次结账，都会弹出现金和收据，但是收账之后，就会又会缩回去。据说这个机器，就是为了解决，收银员手脚不干净的问题，而被发明出来的。他几乎让偷钱变成了不可能。员工们在没机会之后，就会逐渐的转向道德行为。同样的道理，现在为了防止员工迟到，都使用了人脸识别系统，那么代打卡这种事基本也就杜绝了。员工的按时到岗率大幅提升。

还有很多人说自己存不下钱，于是很多银行就创建了一个产品，

你每月发工资之后，自动转到死期产品，或者封闭产品里一部分，你想拿都拿不出来。这样就能帮你完成储蓄了。你要做的就是授权开通这个产品。然后以后就都不用你去操作了。这也是一种承诺。你买老齐的基金也是一样的，3年拿不出来，而且一个月才能看到一次净值，这样能让你心态平稳的多。我们用了一种很原始的方法，让大家保持投资的好习惯。在投资这条路上，技术太先进，操作太便捷，反而对你不利。有数据统计，随着电子化交易的引入，普遍持有股票和基金的时间大幅下降，回报也越来越差。很多人都感觉在房子上赚了钱，一方面是因为房子加了杠杆，另一方面，其实房子也是一种特别不容易流通的商品，你看不到他每天价格的变化，过个好几年，猛然间一看，涨了不少。股票和基金也大体如此，你忘掉的那些账号，最后回报率都相当的高。反而你天天去操作的账号，收益很差，甚至亏了不少钱。这对于投资来说，就是坏习惯，我们就要用方法去克服他，而不能都指望大家战胜人性。

所以，有的时候，我们要根据习惯的好坏使用自动化的工具，有的自动化，能帮助我们实现好的习惯，比如理财，存钱，定时断网等等，也有的技术进步会让我们心烦意乱，比如实时看到行情。那么我们就需要人为的给自己制造困难。

下面我们来看第四大定律，就是让他令人愉悦，只有愉悦的事情

你才会愿意干，否则每一次都需要对抗人性，那么很难持久了。比如为什么现在的香皂，牙膏都是香香的，就是这个道理，让你洗完手之后，有一种手有余香的感觉，这样你就更愿意去使用它，从而彻底的改变一个地区的卫生状况。特别是在一些平民窟，给他们香皂，要比监督他们洗手有用的多。

口香糖其实也是一个道理，一开始的口香糖，是没有味道的，后来箭牌推出水果口味的口香糖，才一下打开了市场。清新了别人我不知道，但是水果口味，先愉悦了自己。为什么看牙这么痛苦，就是因为在整个过程当中，一点愉悦感都没有。相当的悲剧。所以很少有人愿意去看牙和洗牙。有的牙科诊所会设计成动漫风，用很多玩具，玩偶吸引小朋友。这也是一个令人愉悦的思路。明天我们继续来讲，用奖励的方式，创造吸引力。

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，掌控习惯。昨天我们说到了，要形成习惯，必须要让他产生愉悦感，而这个愉悦感，要通过即时奖励来实现。我们再游戏化思维里讲过，游戏为啥让人欲罢不能，就是他有一套特别明确的即时奖励系统，不断地刺激我们的神经，最简单的就是积分，徽章，经验值，装备和技能。让你总对下一秒形成期待。短视频平台其实也是一样，他通过算法不断识别你的喜好，然后给你推荐投其所好的内容，最后形成对你习惯和时间的劫持。让你欲罢不能。相反，我们读书，锻炼，做那些有益的训练，之所以很难坚持，也恰恰是因为缺少足够的反馈机制。

天下的事情，其实很奇妙，一些坏习惯，反而越是容易形成即时反馈，比如大吃大喝，可以马上满足你的口腹之欲，但是对身体却会造成损害。而打游戏，抽烟，也能得到短期的快乐，但是却浪费掉了你很多宝贵的时间。这其实本身也是一个投资悖论，短期和长期永远不匹配，短期永远是现金确定性最高，而权益资产确定性最差。但长期来看，权益资产跑赢通胀的确定性最高，而现金几乎肯定是购买力大幅降低的。绝大多数人，都会牺牲长期利益，而追求短期愉悦，甚至明知道损害的情况下，也一样会这么干。所以这就是人性，你永远克服不了的人性。能够把这个问题想明白的人，投资上也不会太差。愿意为长期做积累做布局的

人，无论是做人，做事，还是做投资，都会很成功。

比如抽烟会大大增加患上肺癌的风险，绝大多数人也肯定知道，但就是觉得，那都是几十年之后的事情，眼下确实抽一口很快乐。很多事情，其实也都在遵循着抽烟这个模型。短期看不到损害，即便长期很确定，他也会不当回事。直到你患病为止，这时候短期就不会再收获快乐，而是收获痛苦，所以糖尿病之后，往往一夜之间，就会改变所有的坏习惯。

之前很多人都问老齐，培养孩子最重要的一个品质是什么？我说就四个字，需要等待，或者叫做延迟享乐。他要什么玩具，必须用一个好的习惯去兑换，而不能想要什么就给什么，而且有的家长，还马上就给，这样孩子就会越来越养成及时享乐的毛病，甚至一旦不给，就会又吵又闹，这就是典型的被惯坏了，走上社会之后，他也肯定是短视的。很容易受到各种诱惑而跑偏，相当于家长，把孩子给害了。看似对孩子好，疼爱有加，但是却让他养成了一个足以毁掉一生的习惯。

那么我们怎么去用长期利益，驱动自己，让我们思维发生转变呢？要懂得顺应人性，而不是每次都去克服人性。要给自己一些无害的及时奖励，从而帮助自己建立远期积累。举个例子，老齐经常给大家讲的一个事，孩子有很多的压岁钱，家长不妨给他开

一个账户，并告诉他以后你想买的东西，都要从这个账户的收益里来，10 岁以下的孩子，可以家长代为管理，10 岁以上的孩子，最好让他自己管理。这样就让习惯可以量化，明确了规则之后，孩子的欲望就会被限制，他想买一个玩具的时候，就会耐心等待这个账户的收益增长。为了能让收益长得快一点，他可能还会主动去学习一些投资理财的知识，这其实正是我们想要的结果。让多个好习惯可以叠加。

所以，不是不让大家享乐，也不是让大家过苦日子，很多人都理解错了，纷纷抱怨赚了钱不让花，那么赚钱还有什么意义，赚了钱当然可以花，但是要花在好习惯的奖励上。想出去大吃一顿吗？坚持一周跑步，完成之后可以大吃一顿，当成自己的奖励。很多女孩为什么能始终保持好身材，就是因为他们把买衣服，当成了对于保持身材的奖励，所以健身的动力十分强劲。而你之所以没有这个动力，就是因为没有建立这种连接。

之前有个股票经纪人，为了督促自己工作，他找来两个罐子，一个里面放了 120 个曲别针，另外一个空的，每天一到办公室，就去打推销电话，每拨通一个电话，他就往拿一个曲别针，放到另一个罐子里。每天把这 120 个曲别针，都转移到另外的罐子里，他就下班。

18 个月时间，他就位公司带来了 500 万美元的收益，24 岁年薪就超过百万。作者把这个方法，称之为曲别针策略，这其实就相当于，我们的经验值一样，他把工作量化了，而且还具体的形象化了。让你看着不断变化的数字，这样自己就很有动力坚持下去。比那些抽象的数字，更能够激励人。同样的方法，叫做排除法，把你定下的目标做拆分，越细致越好，然后落到纸面上，你每完成一份工作，就在纸上把他划掉，这样越划越多，直到全面完成，就结束这一天的工作。有时候也挺有成就感的。老齐原来就习惯这么干，事情太多，我就找一个大的日历，然后把每天要做的事都记录在日历上，完成一个，就划掉一个。这么做的好处就是第一不容易遗忘，第二也更有仪式感。

有的时候，我们还可以把好的习惯编组，这样你完成上一个动作，就会成为下一个动作的触发器，形成应激反应。比如老齐现在就很规律，每天早上，起床就发励志鸡汤到群里，然后起来写早上的早课内容，紧接着给自己做早餐，然后出门上班。这都是一系列习惯。每天往复循环，已经成为了应激反应。

最容易形成激励的形势，就是可知性的进步，也就是说，你在形成一段时间之后，发生了明显的进步，这就会让你特别的兴奋，很多东西就能够持续坚持下去，比如减肥看到自己掉称了，就会很兴奋。读书之后看到自己升职加薪了，那么这个习惯就会被保

留。当年老齐刚启动的时候，也是幸运的，刚读了一年的书，就赶上了 2007 年大牛市，把所学都能应用其中，看到了自己的巨大的进步，这才让我坚持了这个好的习惯。如果要是早几年开始，或者晚几年开始，没有这么快看到好处的话，我还能不能一直坚持这个习惯，我也不是很肯定。

其实大部分的好习惯，都是需要积累才能看到改变的，比如你做肌肉的训练，真得有 2-3 个月，才能得到肉眼可见的身体变化。那么在这其中，我们怎么去坚持？首先，你得知道这种改变带来的关系变化，如果你能确定 3 个月带来改变，就可以给自己设定一个 100 天的锻炼计划，每天完成后做个记录，这也就创造了一种经验值系统。最后形体改变相当于给了你一枚勋章。所以这种目标明确，肯定能带来变化的习惯其实还不是最难的，最困难的习惯是那种，你也不知道什么时候才能带来改变的习惯。比如读书学习，努力工作，这东西没办法量化。那么你就只能自己跟自己玩了，比如老齐说的，每读完一本书，月收入会提升 40 块钱。你做完这种量化之后，就很有动力去实现了，想要月收入超过 2 万吗，先读 500 本书再说，其实真等你读完 500 本书，月收入又何止 2 万。成功绝不是线性的，当你积累的过程当中，你可能看不到任何的改变，得不到任何的奖励，但是一旦你突破了某个临界值，他会为你带来几何级别的变化。老齐已经读完了 1000 多本书，在读完前 100 本书的时候，感觉变化最大，从

100-500 本书，变化就停止了，但是从 500 本书以上，你看世界的角度已经发生了天翻地覆的变化。收入提升自然也就顺理成章。老齐一个普通大学毕业，没背景，没人脉，就这么自己闯出来的人，说白了就是靠持续的读书能力。我愿意下笨功夫。这反而成为了我们最后的价值优势。现在我的社群，我的基金，也都是同样的价值观，我们愿意做那些慢的事情，最后你会发现这种慢，其实一点都不慢。跟粉丝一起创造价值，要比割韭菜的收获大的多。

不管你的习惯，多么有条理，他也总有一天，会在一些生活的意外之下，被打乱。比如你坚持了很久的早锻炼，被出差打乱，坚持了很久的读书，也因为要加班赶项目，而不得不中断一段时间。那么这个怎么办？如何才能快速的恢复习惯。作者说，他会保持一个简单的原则，尽量不要错过两次，比如错过一次晨跑，但第二天要马上续上。初次中断并不是什么大事，但是连续错失，就会让习惯有巨大的中断风险。明天我们再来好好讲讲，习惯中断后的恢复。

掌控习惯 9：中断后力争马上恢复

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，掌控习惯，昨天我们说了，习惯中断后，最好再最短的时间把他延续上。作者说，最好第二天就能恢复，比如偶尔跟朋友出去，吃一顿大餐，放松一下，但是第二天还是要回到健康餐的轨道上来。我们要给自己这种冗余度，不要追求绝对的完美，我们要避免的是连续的犯错。错过一次是意外，但错过两次，就是一个新的习惯的开始。赢家和输家，往往就是从第二次犯错开始出现分叉的。

这个原则太重要了，他是我们培养一个好习惯，并且持续坚持下去的关键所在。大部分好的习惯，其实都从一个意外开始中断，比如我们坚持了很久的跑步，因为一次下雨中断了，结果你就没有再继续下去。大家想想，读书其实也是一样，偶尔一个事情耽误了，之后你就再也没有拿起过书本。在投资上，巴菲特经常提醒我们不要亏损，而在习惯上其实也是一样，不要打断他，如果打断了，第一时间就要恢复。否则你稍微一犹豫，这个习惯就再也坚持不下去了。

说了这么多，可能很多人都会有个疑问，究竟什么是好习惯，什么又是坏习惯，我们认为的好习惯他就真的是好习惯吗？这个不一定，我们还要建立一套很好地系统，帮我们做结果反馈，来验证这个习惯的效用，就好比一个餐馆到底做的好不好，你说了不算，得看他到底赚不赚钱。同样的，我们认知也是天差地别，所以你以为的并非是你以为的，就像有人早上习惯于空腹喝一杯咖啡，抽一根烟，这能算好习惯吗？但他就觉得，对于自己特别有利。可以帮助自己快速清醒。

还有人绝食减肥，吃药减肥，或者运动过量，这些都是自以为是的好习惯。但可能正在不断地伤害我们的身体。所以我们才必须建立一些标尺。但这个东西难就难在，他没有一定之规。需要你提前想好验证方法，比如健身跑步的同时，我们还要监控自己的其他指标，如果身体的其他指标报警，那么就要赶紧调整这个习惯。比如老齐，原来我给自己养成了一个晚上练习书法的习惯，但是半年以后，腰开始越来越疼，于是就去就医，医生很快否定了我这个习惯，说我坐的太久，对身体危害他太大。那么老齐就开始衡量，白天工作这是不可避免的久坐，这也是最为重要的事情，那么就只能改变晚上练习书法的这个习惯，以后退休了，有的是时间可以练习，后来一个运动康复专家，建议我去做投篮练习，每天投 100 个球，进不进都无所谓，果然 2 个月之后，腰痛

的毛病彻底缓解，之后好几年都没犯过。所以老齐就是纠正了一个自以为正确，但其实相当错误的习惯。

痛苦也是一个非常有效地老师，如果失败很痛苦，人们就会努力的追求成功。如果失败让人感觉不痛不痒，完全无所谓，那么我们就不会去有动力改变。比如外卖员，不想得到差评，所以努力的准点到达。如果没有这个惩罚机制，那么外卖肯定就不知道什么时候才能到了。

所以我们要想改变现状，戒除掉坏习惯，就要尽可能的去体会痛苦。为什么那么多圣人，都有一个低谷悟道，比如王阳明的龙场悟道，曾国藩三次下野，说白了就是痛苦才会让人有所改变。日子过的太顺，你就会觉得缺乏奋斗的动力。这其实就是温水煮青蛙，等你发现水很烫的时候，自己已经跳不出来了。但可惜，大部分人都很难懂得这个道理。有些人成功，其实也只是巧合，他们吃苦的日子比较早而已。而有些人失败，则是因为，早年间太顺。所以其实世界很公平，早晚都要吃苦，看你如何选择了。只有极个别的人，能够在别人的言传身教中，悟出这种道理，然后在日子还算比较顺的情况下，持续培养自己的好习惯。

其实社会当中，也会有很多的立法和契约，这些都有助于我们改变习惯，比如酒后开车，抓到之后就要拘留，这对于坏习惯就是

一个巨大的威慑。公共场所禁烟行为，也限制了大家随处吸烟的坏习惯。现在很多社会工具其实也能够起到这种契约作用，比如有的软件，让大家先每人交 500 块钱，然后承诺每天要跑步 5 公里，如果跑不到就要罚款，罚没的钱，让按时完成计划的人共享。之前一些教育培训也是这么玩的，先交一笔不小的培训费，然后你按时上课，我就逐一返还。有的还直接给孩子买成他们心仪的玩具作为奖励，最后家长发现，效果特别好。孩子也从此爱上了辅导班。因为在这里他们可以通过努力学习，换取玩具。

很多人说，我不会用这些工具，也没找到可以做的契约怎么办，最简单的办法就是跟人打赌。比如老齐就见过，掏出 500 块钱，放在桌子上，跟同事说，欢迎监督我戒烟，只要发现我抽烟，发现一次，奖励 100，然后把这笔钱，交给一个第三人保管。还有夫妻两个人对赌的，男的承诺戒烟，女的承诺减肥。互相监督，没达成目标的，下个月包揽所有家务。外加辅导孩子写作业

在企业中那些绩效其实也是一种变相的承诺，所以老板一定要明确这点，承诺一定要以契约的形势出现，要让员工主动提出，愿意接受，而不是自上而下去压任务，压下来的任务，大家是无法建立这种契约认识的，完不成自然也就完不成了。

所以奖励和惩罚，全都具备。有助于我们培养自己的好习惯，也

同时戒除掉懒惰的坏习惯，给自己更多的鼓励。知道别人在无时无刻的看着你，也可以成为一种动力。

在现实当中，很多人都被称之为天才，说的是他们自身的条件，非常适合与某项活动，比如菲尔普斯，他就是手脚非常大，而且腿短躯干长，迈克乔丹则是弹跳惊人，而且手掌极大。单手抓篮球，成为了他的标志性动作。这个特点也让他的中投非常稳定。如果他两互换领域，肯定就会失败。甚至如果他们两那么大的个子，如果要去从事体操，那么就是自取烦恼了。所以所谓天赋，就是看自己是否在行。有句老话叫做天生我才必有用，有些事你干的不顺手，可能只是因为你不适合你。我们在另外一本书，叫做优势成长里面也讲过，人一定要在自己擅长的领域里面不断地努力。在你不擅长的领域努力，基本就是瞎耽误工夫。

所以我们在建立习惯的时候，一定要在自己的长板上去下功夫，而不要总想着补充短板。你很难形成习惯，比如老齐当年就要求自己每天背诵一篇新概念英语，结果收效甚微。因为你找不到吸引力的点，所以最后也就自然而然的放弃了。但是天天读书，研究投资，这个是我喜欢的，也是对我最有益的特长所在。这种习惯，才是对我效用最高的。再比如，锻炼身体，我愿意去约球，无论是打篮球还是踢足球都行，我不愿意去跑步。我觉得球类运动，是我的兴趣点所在。

我们应该养成一些，适合你个性的习惯，比如你是外向性格，就可以多参与社交类的运动，而如果是内向性格，则可以多读读书。选择正确的习惯，进步就会变得轻而易举，如果要是选择错了习惯，生活就会陷入无休止的挣扎当中。

那么如何才能找到你擅长的领域呢？其实就是你那些一学就会的，拥有极大兴趣的，并且总是心心念念的东西，你特别想做，特别爱做的事情，就会更容易成功。举个例子，谷歌要求员工把80%的时间放在正式工作上，这个就算是必修课，20%的时间花在他们自己选择的项目上，这就算是选修课。也正因为这些选修课，诞生了很多伟大的产品，比如关键词搜索和谷歌邮箱。当一个人进入心流状态的时候，他会迸发出很多超自然的想法。俗称叫做释放了天性。所以成功绝对不是靠运气，而是靠你把自己的天赋发挥到了极致，去做了自己最擅长的一些工作，而这些工作，刚好还是大势所趋。这就是天时地利人和，一个都不能少。所以成功既是偶然，也是必然，偶然的方面在于，你得保证自己的特长，长在经济的风口上。比如老齐果是20年前，再怎么努力，他也没有这些互联网的工具，来帮我放大影响力，我也不可能成功。至于说必然，我们可以主动调整自己的方向，在风口上，寻找一个自己还算擅长的领域。并不断的培养。明天我们再来讲讲一个金发女孩准则，这又是什么意思呢？

掌控习惯 10：循序渐进的作用

各位书友大家好，欢迎继续做客老齐的读书圈，今天我们继续来讲这本书，掌控习惯，昨天我们说，要在自己的特长上培养习惯。作者讲了一个小男孩的励志故事，原来他只是试着讲一些笑话，希望自己成为喜剧演员，但是最初的表演只能持续 1-2 分钟，也没多少人愿意看，但后来他能够表演 5 分钟，10 分钟，19 岁的时候他已经能完整的表演 20 分钟了。后来他果然成为了一个著名的脱口秀演员。一场演出能吸引近 2 万名观众。这个小男孩就叫做史蒂夫马丁，拿过奥斯卡终身成就奖。

马丁说，喜剧不适合胆小的人，一个人独自在舞台上表演，但观众却毫无反应，没有什么情形比这个更为可怕，但是马丁早期的 18 年，每周都要在这种恐惧中度过。他说，苦学 10 年，提高 4 年，然后才有了疯狂成功的 4 年。那么问题来了，为什么有些人

能够在恐惧中长期坚持，有些人就会打退堂鼓呢？从一些列研究结果来看，大家公认的保持动力和达到最大欲望的有效途径之一，就是去做难易程度刚好的事情，人的大脑最喜欢挑战，但也只是喜欢挑战一下稍高难度，如果实力差距悬殊，就会让这些东
西变得毫无乐趣。这就是金发女孩准则，找一个水平相当的人，跟你打球，双方有输有赢，大家才能专心运动。进入忘我的境界。难度太低就是无聊，难度太高就会造成挫败感，都会让人失去动力。金发女孩准则指出，人们在处理其能力可以触及的事物的时候，积极性最高。

马丁的喜剧天赋，就是这么被激发出来的，他每年都会增加自己的剧情，但是每次也都增加1-2分钟的时间。尽量让自己保持在一个循序渐进的舒适区，但是又能稍微上一点难度。这个对自己保持习惯十分有利。这其实就是我们之前所说的，要让自己的认知进入一个拉伸区，不要太难，也不要太容易。科学家们量化了一下，大概比你现在能够完成的任务，高出4%。比如你现在能跑5000米，那就再多跑200米。你现在每天能看20页书，那么半年以后，就再多看一页。这样难易程度最合适。

作者之前就是棒球运动员，他说优秀的运动员，和其他人的不同，就是他们愿意去做一些，别人不愿意做的事情。比如一遍又一遍的重复最基础的动作，有些孩子可能爱打篮球，但是进入专业队

训练，几天之后他就没了兴趣，因为在这里每天都是非常枯燥的基础联系。很容易让你的激情消退。虽说熟能生巧，但是你练习的次数越多，就会变得越无聊。所以成功的最大威胁不是失败，而是倦怠。我们厌倦了这种习惯，因为他已经让我们不再开心。然后我们会脱离固有的轨迹，开始寻找新的刺激。于是一个坚持的习惯，也就此荒废。

那么问题就来了，当你厌倦了自己的奋斗目标，你该如何保持专注呢，必须要引入监督的力量，要让外力去对抗这种倦怠。比如在健身房，有教练督促你，那么你就能够保质保量的完成训练，在运动队，有教练催促，队友衬托，所以极其枯燥的动作，你也必须坚持。像老齐这种没人监督，但是我必须创造监督，我要定时发表，因为有太多的人等着听等着看，所以尽管写作这个事，对我来说也已经很倦怠，但是我还是必须完成。这就是用责任感，在对冲倦怠。老齐认识一个篮球专业运动员，是一个三分手，他们训练的时候也很枯燥，于是他们就自己找乐子，自己跟自己比赛，每天训练完毕，他必须连续投中 20 个三分球，才能结束训练。注意是连续，这个对于我们普通人来说很难，但对于专业运动员来说，其实没那么困难。一般连续投中 10 个三分是很轻松的事情，这个人也是从 10 个三分投起，慢慢加到 12 个，加到 15 个，最后加到了 20 个。这对他来说就是有难度，但是并非不能完成。每天为了完成这最后的一组训练，他可能要投出 200

多个球。等于要比别人多训练 1-2 个小时。他自己说，如果只投球，确实很无聊，但引入了这个玩法，就有意思很多。所以这就是对抗倦怠的方法，没有乐趣，我们要创造乐趣。有些公司更绝，为啥那么多人甘愿 996 加班，就是因为 7 点半有免费晚餐，9 点之后可以免费打车。他一想与其自己挤公交回家，买菜，做饭，刷完碗之后，差不多也就 9 点了。还不如在公司多加会班过的舒服。有的单身程序员，甚至在公司洗完澡再回家睡觉。出租房基本只租个床位，休息日，节假日都泡在公司。

习惯的好处是显而易见的，让你可以随心所欲，熟练自如，也可以让你持续获得收益，但是他也是有坏处的，当你熟练到一定程度之后，就会心不在焉，逐渐形成了应激反应。甚至犯了错也已经不放在心上。最典型的就开车，一开始我们总是小心翼翼，但后来习惯成自然之后，你就开始各种违规了，比如开车打电话，有的还发短信，有的甚至开车抽烟，喝水，吃东西，很显然此时你已经不把开车当成是个问题。明知道这是在犯错，也不以为然。

生活中其实很多事情都是这样，他一方面会给你带来一定的危险性，另一方面，也限制了你的进步，你只是养成了习惯性的动作，但却没有刻意练习，所以没办法精通。举个例子，我们可以把运球和投篮练得很熟，但是没办法打职业。我们也可以成为一个很好的京剧票友，但是没办法上台演出。这就是习惯和精通的差别。

所以你以为都了解了所有的投资知识，也已经倒背如流了，在模拟交易上，甚至已经能游刃有余，但其实还差的远，一旦实盘去投资。心理压力还是巨大的。

我们要想做到刻意练习，其实就需要建立一个反馈系统，也就是设定一个看得见摸的着，数据可以量化的指标体系，比如洛杉矶湖人队，他们就要求队员，在整个赛季中，关键数据，至少提升1%。比如篮板球，得分，助攻等等。还专门引入了一个 CBE 系统，来计算综合得分，从而得到验证。球员们看到自己的数据表现之后，也知道自己该在哪些地方持续的提升和改进。

很多企业都是这么干的，他们年初定下目标，都会有相应的监测指标，实时反馈这些任务的变化情况。经济也是如此，GDP 和 CPI 就是我们的目标，每个月都有 PMI 和工业增加值变化，就是用来做反馈的。如果短期数据太差，政策就必须要进一步发力。所以习惯不光需要改善，还需要微调，如果一些做法已经表明无效，那么就要马上转变方式方法。不要浪费太多的时间。

总之，习惯有利有弊，他给我们带来好处的同时，也很容易让我们陷入到固化思维当中，我们必须不断的调整习惯，有些习惯可能在一定时期是有益的，但过一段，他就变成有害的。我们不要执着于一种身份，一种习惯。举个例子，之前 10 几年，大家

有钱就贷款买房，这就是一个很好的习惯，但是现如今，这个事情已经发生了重大的变化，天时不在了，我们就需要纠正这个习惯。原来教育孩子毕业之后找个稳定的工作是个好习惯，但现在时代不同了，没有工作可以给我们养老了，那么就必须不断地折腾，保持波动性，感受市场，才能保持竞争力。前期越稳定，后期就会越不稳定。所以这些习惯，都要随着趋势而调整。

这就是本书的全部内容了，我们可以再简单的总结一下，创建好习惯的四个要素是，显而易见，有吸引力，并让他简便易行，令人愉悦。即便没有这些，你也必须创造出一些有意思的点，跟这些习惯相互关联，并且让他及时反馈，得到奖励。同时，戒除掉一个坏习惯的方法也与之对应，要让他脱离你的视线，让其缺乏吸引力，给他不断的增加障碍，最后让这个习惯令人厌恶。这才能够改变坏的习惯。

习惯需要不断的精进，最好从简单开始，然后不断的给与提升，慢慢增加难度。而不要一上来就很难，我们要给自己留有犯错的机会，不能指望一次都不中断，但重要的是，在中断之后，必须马上给与恢复，那么现在你想建立哪些习惯，又想纠正哪些习惯，可以先把他们写在纸上，然后按照我们说的这几个步骤和要素，建立详尽的习惯养成计划。