

Blog/培养者/如何改变习惯.md at master · seabornlee/Blog

良好的习惯是人在其神经系统中存放的道德资本，这个资本不断增值，而人在整个一生中就享受着它的利息。

今天我想跟你探讨的是：怎么处理不好的习惯。

习惯是不能被彻底消除的 不管你愿不愿意，习惯会在不知不觉中自动养成，一旦养成，就不能被彻底根除。改变习惯的方法是：**保留提示和奖励，替换惯常行为**。比如，我要改变起床就刷朋友圈的习惯，想想刷朋友圈得到的奖励是什么？是收获感？那我想想能不能从其他行为里得到收获感呢？比如读书，那我就换成起床先读一会儿书。

从习惯的原理已经知道了，习惯包含：提示、惯常行为和奖励三部分。那改变习惯也得从这三方面入手。

如果感到无聊的时候就刷朋友圈，那就让自己一直做有趣的事，避免无聊。如果一看到肯德基就忍不住要走进进去，那就换一条路，不要让自己看见它。如果手机一震动，就会习惯性地拿出手机，那就让手机不要震动。

每次解锁手机，就会习惯性地打开微信，试试把微信 APP 的图标换一个位置。每次打开微信，就习惯性地进入朋友圈，试试关闭朋友圈。想养成使用快捷键的习惯，试试在键盘和鼠标之间放一个障碍物，比如仙人球。

假设旧习惯是一无聊就玩网络游戏，它的奖励是成就感，那么就可以，用另一项能获得更大成就感的行为，来替换玩游戏这个行为，比如运动。

对于改变一些根深蒂固的习惯，则需要拥有信念，并且不断强化。可以加入到社群里，互相鼓励，成功的几率更大。

与其说不要什么习惯，不如说要什么习惯。比如，我不要吃夜宵的习惯，不如说，我要早睡的习惯。我不要不讲卫生的习惯，不如说，我要每天洗澡的习惯。

叶圣陶先生提出有两个习惯是一定要避免的，我非常认同。

不养成习惯的习惯，就是做事很随意，每次都即兴发挥。只有把每一件事情流程化，每次做完都复盘，看看哪些地方能改进，不断完善流程。才能把一件事越做越好。定目标的时候，也应该从培养习惯的角度出发，习惯养成后，达成目标是自然而然的结果。比如，与其定今年要读 50 本书的目标，不如说我每天要读 30 分钟书。与其订每星期要写一篇文章，不如说我每天要写 30 分钟。与其说我要减 10 斤，不如说我要养成健康的饮食习惯。

前段时间看服务设计的书，茶山提到，国人的服务意识决定了我们能享受到什么样的服务。如果每个人都不给下一个人添麻烦，那每个人都能享受到很好的服务。拿冲厕所来说，如果每个人方便完后都不冲，那每个人都要在方便之前冲，工作量并没有减少，却极大地影响了如厕体验。随手关门，不大声喧哗，不迟到等等都是不妨碍他人的习惯。每个人都能做到的话，每个人都会享受到更好的服

务。

我是 Seaborn Lee, 希望今天的分享对你有用~