

# 原子习惯读后感

## 四个法则：

法则 1：让提示显而易见

法则 2：让习惯有吸引力

法则 3：让行动轻而易举

法则 4：让奖赏令人满足

## 序

- 1、所谓的自律者，只是擅长构建生活，不让自己暴露在充满诱惑的环境中，就不需要展现超凡的意志力与自我控制力了。
- 2、简单来说，就是让坏习惯的执行变得麻烦又困难，好习惯变得简单又容易，最后用循序渐进的方式，让你想达成的好习惯成为无意识就能执行的事物。例如好习惯之所以难以养成，是因为比看电视、打电动等事还要负责且麻烦，因此大脑会倾向选择轻松的事情做。所以，我们要让目标先从最简单，每天都能轻易做到开始，再慢慢增加强度。若你的终极目标是“每周运动三次”，可以从一天做一下伏地挺身开始，让自己先塑造运动的习惯，再慢慢增加强度。

## 1/原子习惯的惊人力量：

- 3、微小增长的总和：就是在你做的每一件事情当中找到微小的改善空间

- 4、 结果是习惯的滞后指标，你的体重是饮食习惯的滞后指标，你的知识是学习习惯的滞后指标，你的杂物是整理习惯的滞后指标。重复什么，就得到什么。
- 5、 当一切努力看似无用，我会去看石匠敲打石头。可能敲了一百下，石头上连一条裂缝都没有，但就在第一百零一下，石头断裂为两半。然后我了解到，把石头劈成两半的不是最后那一下，而是先前的每一次敲击。
- 6、 我发现成果与我设定的目标没有太大关系，却与我遵循的系统细细相关。
- 7、 目标有助于确立方向，但系统是进步的最佳解答
- 8、 我们觉得需要改变结果，但结果并非问题所在，我们真正应该改变的，是造成那些结果的系统
- 9、 本书的核心主旨之一，就是教你聚焦于整体系统，而非单一目标

## **2/改变习惯最有效的方法，是改变身份认同：**

- 10、 拉丁文 *identidem* 身份的字面意义是：重复的存在。习惯就是身份认同的具体化。
- 11、 你采取的每个行动都像一张选票，投给你想要成为的那一种人
- 12、 你会发现习惯就是通往身份认同的转变的道路。要改变你是什么样的人，最实际的方法就是改变你做的事
- 13、 改变身份认同的两个步骤：a.决定你想要成为什么样的人 b.透过生活中的小胜利来向自己证明

- 14、 成为某一种人，而非得到一种结果
- 15、 归根到底，习惯之所以重要，是因为它们能够让你变成你想要成为的那种人

### **3/四个简单的步骤，让你建立更好的习惯**

- 16、 带来可喜后果的行为往往会被重复，而带来可厌后果的行为比较不能被重复。
- 17、 所谓习惯，就是重复次数多到足以自动化的行为
- 18、 习惯不过是环境中反复出现的问题的可靠解决之道
- 19、 某种意义上，习惯只是对你过去解决问题的步骤的记忆，只要条件对了，你就能诉诸这份记忆，自动套用相同的解决之道。
- 20、 想要腾出自由思考与创意所需的心理空间，唯一的方法就是简化生活中的基本事物
- 21、 每一份渴望都连结着改变内在状态的欲望
- 22、 回应会不会发生，取决于你收到多少刺激，以及与行为连结的阻力多大，倘若某个行为所需的身体或心智劳力超出你愿意付出的量，你就不会去做。此外，回应也取决于你的能力。听起来很简单，但习惯只在你能力允许的范围内可行
- 23、 习惯回路：提示、渴望、回应、奖赏
- 24、 习惯的终极目标，就是用最少的能量与努力解决生活中的问题
- 25、 所有习惯都能被分解为包括提示、渴望、回应、奖赏等四步骤的回馈回路

## 法则 1：让提示显而易见

### 4/行为改变的过程始于察觉

- 26、倘若无法意识到无意识，它就会指挥你的生活，然后你会称之为命运
- 27、假如你在网上虚度光阴，就注意到你正以非己所愿的方式消耗生命
- 28、“明天吃完午餐，我要去邮局一趟”。光是把这句话大声说出来，就会提高你实际去做的几率。借由这样做，你让自己承认采取行动的必要----而这可能会让一切变得不同。行为改变的过程始终始于觉察。指差确认与习惯记分卡这类策略的重点，在于让你认出自己的习惯及触发这些习惯的提示，这样你才有可能以对自己有益的方式做出回应。

### 5/开始一个新习惯的最好方法

- 29、何时何地执行一项新习惯做出确切计划的人，比较可能真的去执行
- 30、一旦设定执行一项，就不用等待灵感来敲门。当行动的时刻到来，不需要做决定，只要按照预定计划执行即可。将此策略应用于习惯的简单方法，就是填写下面这个句子：我会于《时间》，在《地点》，进行《行为》。
- 31、习惯堆叠是执行意向的一种特殊形式——不是将新习惯与特定的时间和地点配对，而是让新习惯与目前的习惯配对。{做完目前的习惯之后，我会执行新的习惯}

32、 我想要的行为跟每天已经在做的事情绑在一起

## **6/激励 被高估了，环境往往跟更重要**

33、 习惯改变取决于你身处的空间，以及眼前的提示

34、 最常见的改变形式并非内在的，而是外在的：我们被周围的世界改变，每个习惯都取决于情景

35、 行为是：人与环境的函数

36、 人类所有感觉能力中最强的一项是：视觉

37、 所见稍有不同，就可能造成行为的巨大变动。可以想见，让生活与工作环境充满可以提高生产力的提示，并消除会降低生产力的，有多么重要

38、 每个习惯都是被提示启动的

39、 **创造明显的视觉提示**可以把你的注意力引致你想要的习惯

40、 要重新设计环境，并让触发你想要的习惯的提示更为明显

41、 务必让最好的选择变得最显眼

42、 环境设计让你取回掌控权，成为生活的构建者

43、 定义行为的并非环境中的物品，而是我们与物品的关系

44、 不要认为环境中充满物品，要认为环境中充满关系

45、 在新环境中比较容易改变习惯

46、 一个空间，一个用途

47、 一个凡事各安其各司其职的稳定环境，就是可以轻松养成习惯的环境

## **7/自制力的秘密**

- 48、 所谓自律者，只是擅长构建生活，好让自己不需要展现超凡的意志力与自我控制力。换言之，他们不常让自己处于充满诱惑的情景。最有自制力的，通常是最少用到自制力的人。
- 49、 打太多电动，每次使用后就应将插头拔掉，把主机收到柜子里
- 50、 自制力是一种短期策略，不适用于长期。你也许可以抵抗诱惑一次或者两次，但不太可能每次都是让意志力凌驾欲望。
- 51、 让好习惯的提示显而易见，让坏习惯的提示隐而不见。

## 法则 2：让习惯有吸引力

- 52、 拥有力量与地位的人可以得到较多资源
- 53、 以下是人类的一些潜在动机：
  - A. 保存能量 B.取得食物与水 C.找到爱情并繁衍后代 D.与他人建立关系 E.赢得社会的接纳与认可 F.减少不确定性 G.取得地位与声望
- 54、 生命感觉起来是反应式的，其实是预测式的。一整天，你都在根据自己刚刚看见什么及过往经验猜测应该如何行动，你随时都在预测下一刻会发生什么。我们的行为非常依赖这些预测；换言之，我们的行为在很大程度上取决于我们对发生事件的诠释，而不一定是事件本身的客观事实。
- 55、 习惯是预测式的，我们所有的动作都是为了平衡产生了的视差
- 56、 渴望就是少了某样东西的感觉，是改变内在状态的欲望
- 57、 重新思考你的习惯，把重点放在益处

- 58、 想要找出并解决坏习惯的成因，关键就是重新架构你对他们的联想。这并不容易，但如果可以重新设定你的预测，就可以把困难的习惯转变为有吸引力的习惯

### **法则 3：让行动轻而易举**

- 59、 能量是珍贵的，大脑的设定就是尽可能节省能量。我们的动机就是做容易的事
- 60、 让习惯简单到就算没有意愿也会执行至关重要
- 61、 日本公司找出生产过程中的每一个小阻力，然后将之消除；而当他们减去浪费的精力，顾客梳理与收入就增加了
- 62、 看看最容易让人养成习惯的产品，你会发现这些商品或服务最擅长就是减少生活中的小阻力或麻烦
- 63、 所谓生意，就是无休止地追求以更简单的方式达到同样的成果
- 64、 核心概念就是创造出一个让正确的事情尽可能轻而易举的环境
- 65、 为了以后方便，把环境准备好
- 66、 冲澡之前：他会利用等热水变热的时间擦拭马桶（如他所言：反正淋浴之前本来就是洗马桶的最佳时机
- 67、 这些简单的方法能让我们把坏习惯放在阻力最小的路上
- 68、 这是物理学的基本原理，被称为“最小作用量原理”：如果一个物体必须没有任何阻碍的从这一点到另一点，总是会选择需要最少能量的那条路径
- 69、 一开始就企图打造完美的习惯，应该先做容易的事，持续的左。

要先标准化，才能最佳化

- 70、 在觉得费力之前停止
- 71、 承诺机制之所以有用，是因为它让你可以在沦为诱惑的受害者之前，好好利用良好的意图。举例来说，当我想要减少摄取卡路里，我会要求服务生在上餐之前先把我点的食物分一半出来，放进外带餐盒里；如果我等到食物上桌才告诉自己{吃一半就好}，绝对不会有效
- 72、 承诺极致透过让坏习惯在当下变得困难，增加了你未来做正确之事的可能性
- 73、 收银机的妙处在于透过将偷窃变得不可能执行，来让合乎道德的行为自动化。它没有试图改变员工，而是让想要的行为变得自动。某些行动——像是安装收银机——会一再取得报偿。这些一次性的选择起初需要费点心力，但价值会随着时间不短增高。一个选择能一再产出回报，这个概念令我着迷。
- 74、 让睡得好、吃的健康、有生产力、存钱，以及整体过着更好的生活这些事情变得更容易执行
- 75、 让可以不假思索执行的事情变多，就是文明进步的基础
- 76、 为你所用时，自动化能让好习惯变得无可避免，并让坏习惯不可能发生。这是锁定未来行为，而不是依赖当下意志力的终极之道。透过运用承诺机制、策略性的一次性选择，以及科技，你可以打造一个充满必然性的环境——在这个空间，好习惯不再只是你希望的结果，而是几乎保证会发生的结果



- 77、要趁自己心怀正确念头的时候锁定未来的行动，而不是坐看欲望把你带向何方。

#### 法则 4：奖赏令人满足

- 78、带来奖赏的行为会被重复，带来惩罚的行为会被避免
- 79、由于大脑的设定，多数人会选择花费所有时间追求快速的满足，比较少人选择延迟满足的路，所以如果你愿意等候奖赏，就会遇到比较少的竞争，得到的报偿也往往比较大。俗话说的好：随后一里，最不拥挤
- 80、最好的习惯就是为长远有益的习惯添加一些立即的愉悦，为长远无益的习惯增添一些立即的痛苦
- 81、总而言之，一项习惯必须让人觉得愉快，才能持续下去。一点简单的强化——如好闻的香皂、有清新薄荷味的牙膏，或是看见账户里多了五十美元——能够提供所需的立即愉悦感，让你享受一项习惯。而当改变令你觉得愉快、享受时，想要改变就很容易了
- 82、回纹针策略
- 83、但也许最有名也许是班杰明·富兰克林。二十岁开始随身带着一本小册子，追踪十三项美德，包括“不要浪费时间，永远忙于有益之事”与“避免言不及义的谈话”等
- 84、不要中断连续记录。习惯追踪的力量很强大，因为用上了好几条行为改变法则：它同时让一项行为显而易见、有吸引力，且

令人满足

- 85、复利的首要原则：非必要，别中断
- 86、如果体重计上的数字无法给你动力，也许该把焦点转移到不同的测量方式了——让你更能看见进展的方式
- 87、无论你是如何测量进展表，习惯追踪都提供了一个简单的方式，让你把习惯变得更令人满足。每一次的测量都提供了一个小证据，让你知道自己正往正确的方向前进，也带来一份短暂的立即愉悦，让你犒赏自己

### 进阶策略：如何从 A 到 A+

- 88、所谓性格，就是在不同情境中都维持一直的一组特征
- 89、维持动力并达到欲望最高点的关键是：就是执行“难度恰到好处”的任务
- 90、开始一项新习惯，让行为尽可能容易执行是很重要的。这样才能坚持下去
- 91、不要成为“看心情”的精心者
- 92、习惯+刻意训练=精通
- 93、所有领域的佼佼者都会运用各种形式的反省与复查，而且过程不一定要很复杂
- 94、缺乏自我觉察是毒药，反省与复查则是解药
- 95、如果你觉得改变习惯很难，问题不在于你，而在于你的系统。恶习一再复萌，并非因为你不想改变，而是因为你的系统不适

合改变。

- 96、 快乐就是你不再想要改变自身的状态时，所进入的状态。然而，快乐倏忽即逝，因为新的欲望必会出现。“快乐就是一个欲望被满足与新的欲望形成之间的空档”
- 97、 做任何事的要诀就是先培养对那件事的欲望
- 98、 行为前后都会产生感觉：行动之前，会有激励你采取行动的感觉——渴望。行动之后，会有教你在文莱重复该行动的感觉——奖赏。提示——渴望（感觉）——回应——奖赏（感觉），感觉影响行为，行为也影响感觉。