1. 微习惯的定义
2. 微习惯的好处
3. 微习惯的做法

## 微习惯的定义

我们都知道习惯是一个长期积累所形成的行为和生活方式。所以通常人们都是通过一个人的言行举止来判断一个人是否拥有一个好习惯，这确实有很充分的理由。例如：看到一个人很随意的在大街上乱扔垃圾，这样很大概率上这个人在其他公共场合上也会乱扔垃圾，这个判断就是基于习惯。

而且一个人的习惯一旦养成，那么久很难改变。为什么呢？可以从生理和心理上来解释。

从生理上来讲，长期重复的动作会是肌肉记住这种行为，在没有人为意识控制下，肌肉会自动执行之前重复的动作。不知道大家是否经历过这样的事情，小时候无论是上学还是放学，即使我们的眼神从未看过前方，但是不会走错路，甚至路上的障碍物也不会碰到。通常回过神来，惊讶的发现，已经快到家啦，自己却全然不知。

从心理上来讲，人们适应一个行为或者环境是需要一定时间的，而一旦适应某种行为，会处于一种舒适的感觉，如果贸然改变这种行为，会产生强烈的排异感，自己会本能拒绝这种行为，同时，心里面会极其不舒服，仿佛有万只蚂蚁身上爬。说一个简单有好笑的案例，大学时候，有个室友天天打呼噜，吵得自己每晚无法入睡，就这样过去啦一个学期。某天夜晚自己躺在床上辗转难眠，怎么样都睡不着，静下心来才发现原来那个室友不打呼噜啦，而已经习惯在呼噜声中睡觉的自己，无法适应没有呼噜声的睡眠，心理产生极其难受的排异感。

说完了习惯，现在我们来讲讲什么是微习惯。

微习惯是减低目标使得某种行为能够长期进行下去的好习惯。

微习惯总的来说最重要的有三点：

1. 目标很近，易达到
2. 改变行为并不会产生排异感
3. 好习惯，有助于生活各个方面

接下来跟随我的思路来详细了解下微习惯。

## 微习惯的好处

微习惯和习惯是两个概念，也可以说两个是交叉关系。

那我们先来认识下，一个好习惯的好处。

1. 一个人一旦养成了一个好习惯，能够以平常心去对待事物，不会过于僵硬，也不会过于表演，给人一种自然舒适的好感。这样的人在做事情的时候常常能够一路通畅无阻。
2. 好习惯能够给人的精神面貌带来极大的改变，甚至于改变一个人的气质，这样的说法一点也不假。
3. ......

但是养成一个好习惯是非常困难的，这要求人必须自律自强，能够严格按照计划执行。因此养成一个好习惯的过程是一个长期的，痛苦的，甚至脱胎换骨的过程。要求高，从而使得有良好的习惯的人很少。

那我们再来看一看微习惯有什么好处。

微习惯的好处：

1. 时间的断层并不会影响整个微习惯的养成。一个好习惯的养成难就难在突然有一天中断啦，之后便一蹶不振，再也没有那种想去继续养成好习惯的感觉。微习惯并不会出现这种情况。
2. 触手可及的目标不会让人望而生退，易养成。好习惯的目标常常是比较大的，例如：每天早晨早起跑五公里，这个目标一看就让人心生退步，这个早起就可以劝退绝大多数人，更别说跑五公里啦。
3. 让生活焕然一新，发现新世界，容易从一个微习惯推广到生活的方方面面。这个和好习惯相差不大。

## 微习惯的做法

我们知道微习惯比好习惯要简单不少，益处也很多。那怎么去养成一个微习惯呢？

接下来我们就好好的讲一讲。

首先是制定目标，这个目标可以是生活的方方面面。

举个例子，可以选择每天做一个俯卧撑，对的，就是一个俯卧撑。

为什么是一个？因为这个目标必须要容易达成，而且就算某一天你没有做这一个俯卧撑，也不会感觉到任何的不适感。

可能有人会很疑惑，那这样有什么意义？就算持续一年也才365个，对于自己的身材没有任何的提升啊。

是的，这个微习惯确实不会让你身材变好，因为养成微习惯的目的并不是目标本身，而是为了让人去做，迈出第一步。也可以这么说，做俯卧撑不是锻炼的身体的，是让人对于做俯卧撑这件难事不会产生排斥感。最重要的是，一年你不会真的只做365个，在持续做的过程中你会发现做2个和做1个消耗的时间是一样的，渐渐你就悟到做10个和做1个的难度也是一样，最后也许会发展到每天做50个。即使突然某一天忘记做啦，也没事，它也就是一个俯卧撑而已，影响不大，明天补回来就是。

综上，选择一个好的目标是很重要的，当然也可以做其他的事，不是非得俯卧撑，也可以是每天写50个字，或者每天蹦跳10秒钟。

目标选好之后，要把这个目标纳入你的生活规划之中，如果是三天打鱼四天晒网，那么就没有必要做下去啦。忘记去做这个目标应该成为你的下下策，而不是理所当然。

持之以恒的去做，过一段时间思考之前所做的一切带来了什么？去做，而不是想。

逐渐的你就会理解，万事开头难，踏出第一步永远是最重要的。或许在某个时间点，你会突然想去做一件以前认为十分困难的事情，做了之后可能会发现，其实不难，之前只不过是因为庞大的目标让人心生退却。

总结一下微习惯的做法：

1. 选定小目标
2. 纳入规划
3. 持之以恒
4. 反思及推广

以上就是狼大的微薄见识，希望大家对微习惯能够有比我更深的认识，然后让生活变得更加的美好。