1. 微习惯的定义
2. 微习惯的好处
3. 微习惯的做法
4. 微习惯的养成

## 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，两个东西，顶多算是个交叉关系。

那我们先来认识下，一个好习惯的好处。

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印象。这样的人在做事情的时候常常能够一路通畅无阻。

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。

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，日日如此。

微习惯的好处：

## 微习惯的做法

## 四、微习惯的养成