1. 习惯是这样产生的：把暗示、惯常行为和奖赏拼在一起，然后培养一种渴求来驱动这一回路，形成一个循环。
2. 一旦我们意识到，我们的习惯是不好的，我们就有了改变它的机会，这就是改变习惯的黄金法则。 （一次只改变一种习惯，不能激进，否则事与愿违）
3. 习惯很难被消除，改变比消除来得划算。所以应该培养一种新的惯常行为以替代旧有的行为模式。改变或培养习惯就要有坚持不懈的动力，这就要求自我找到原始的驱动力
4. 意志力资源是有限的，好钢用在刀刃上，一段时间只坚持做一件事。推迟满足感，意味着不贪图暂时的安逸，重新设置人生快乐与痛苦的次序；首先，面对问题并感受痛苦；然后，解决问题并享受快乐。
5. 我们可以利用改变习惯的黄金法则，有意识地努力寻找驱动着我们习惯的暗示和奖赏，并且找到他们的替代品，并以正确的价值观作为选择之锚，重塑自己的习惯