2020/04/19

1. 人每天40%的行为并不是真正由决定促成的，而是出于习惯。
2. 基底核是回忆行为模式以及依此行动的核心，换言之，基底核甚至在大脑其他部分沉睡时都在存储生物的习惯。
3. 习惯出现时，大脑不再完全参与决策，它要么完全静下来， 要么集中做其他的任务。所以除非你可以抵制习惯，找到新的惯常行为，不然习惯模式依旧会自动展开。
4. 习惯从来都不会消失，它们已经被嵌入了大脑的结构中，而这对我们来说是莫大的优势，因为如果我们每次放完假后都要重新学习如何开车，那可就太糟糕了。
5. 问题是你的大脑无法区别好习惯和坏习惯，所以如果你有一个习惯，要么这个习惯会一直蛰伏在你的大脑内，等待正确的暗示和奖品的出现。
6. 习惯是非常脆弱的。如果暗示有变化，那么习惯就分崩离析了。
7. 我们也许不记得自己的习惯是如何养成的， 不过一旦这些习惯在大脑中形成，它们就会影响我们的行为，而我们自己往往是意识不到的。