

微习惯

笔记本：读书

创建时间：2019/8/22 17:08

更新时间：2019/8/23 8:47

作者：好记的名字

| 读书笔记 | |
|---|---------------------|
| 书名 | 微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则 |
| 作者 | 斯蒂芬·盖斯 |
| 时间 | 20190822-20190823 |
| 书摘 | |
| <div><div>1. 微习惯是一种非常微小的积极行为，你需要每天强迫自己完成它。微习惯太小，小到不可能失败。正是因为这个特性，它不会给你造成任何负担，并且具有超强的“欺骗性”，它也因此成了一种极其有效的习惯养成策略。</div><div>2. 我们的思维通过在这些神经通路中发送电脉冲来实现内部沟通，众所周知，电流总是选择阻力最小的路径。与此类似，我们的大脑偏爱执行习惯，因为它们有现成的路径</div><div>3. 运用聪明的策略来克服前额皮层天生的弱点</div><div>4. 五条：<div><div>1. ●我们是用动力或意志力开启新的（非习惯性）行为的。</div><div>2. ●动力不可靠，所以不能充当建立习惯的策略。</div><div>3. ●意志力可靠，但前提是你没有把它耗尽。</div><div>4. ●引起意志力损耗的5大主要因素：努力程度、感知难度、消极情绪、主观疲劳和血糖水平。</div><div>5. ●如果我们能成功克服这5项障碍，我们就应该能走向成功。</div></div></div><div>5. 如果你不好意思向一个女生搭讪，那就下决心先向前迈出左脚，然后右脚，朝她的方向走过去。你最终会走到她那里，她呢，会问你为什么“走路这么滑稽”。这真是打破僵局的好方法。</div><div>6. 代表行为已成为习惯的信号有：<div><div>1. ●没有抵触情绪：该行为似乎做起来容易，不做反而更难。</div><div>2. ●身份：现在你认同该行为，而且可以信心十足地说“我常看书”或“我是个作家”。</div><div>3. ●行动时无须考虑：你不需要做出执行的决定就能开始该行为。你不会想：“好吧，我决定去健身。”你会自然地收拾好东西并出发，这是因为到周二了，或者好像到该运动的时间了。</div><div>4. ●你不再担心了：刚开始时，你也许会担心自己漏掉一天或者早早放弃，可当行为变成习惯后，你知道你会一直做这件事，除非出现紧急情况。</div></div></div></div> | |

5. ●常态化：习惯是非情绪化的。一旦一件事成为习惯，你不会因为“你真的在做这件事”而激动不已。当一个行为变为一种常态，它就是习惯了。
6. ●它很无聊：好的习惯并不会让人兴奋，它们只是对你有好处而已。你会因为它们而对生活更有激情，但别指望行为本身也是如此。

随想

1. 太过依赖动力，哪怕坚持了很久，如果没有养成真正的习惯，当动力失去时，一切都白费了。而动力是很容易失去的，比如一次小小的成功，比如自认为有更好的选择。
2. 根据惯性原理，改变是最耗力的，所以先做最微小的改变，小到几乎不费力。当运动起来时，每次只需要加一点点力，经过长期的积累就能收获超级动能。
3. 如果微计划还是完成不了就继续简化，哪怕只是摆个pose。
4. 要确保每次完成微习惯都是正反馈，不要在潜意识中总想超额完成任务，不要因为没超额完成任务就沮丧。

书评

- 快速翻完了这本书，前面基本上就讲完了核心内容，然后是针对某个行为解释这么做的原因。
- 书看完后感觉很有帮助，我明白了我计划养成某个习惯却总是夭折的原因，我知道了怎么养成一个好习惯。
- 当然有个问题，如果我将目的定的过小，那么需要相当长的时间才能达到。
- 所以我将方法做了一些修改：先确定要养成的习惯或达成的目标，再尝试执行，如果执行不了就将目标简化，直到完成某个小目标时毫不费力。**关键是要持之以恒，直到形成习惯，不做就不适。**