

后浪

坚持，

一种可以养成的习惯

DON'T QUIT

[日] 古川武士 著
陈美瑛 译

日本亚马逊读者五星推荐

想减肥、想攒钱、想戒烟？

想培养好习惯，却总是半途而废？

将好习惯坚持下去，你需要的不是意志力，而是正确的方法！

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

坚持，一种可以养成的习惯

（日）古川武士 著 陈美瑛 译

版权信息

书名：坚持，一种可以养成的习惯

作者：（日）古川武士

译者：陈美瑛

书号：ISBN 978-7-5502-7227-9

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

目录

第一章 为什么你不能坚持？

1.1 人生命运迥然不同的两个上班族

没耐性：吉田先生的故事

能持续：新井先生的故事

小小的行动产生“加倍回报”的结果

1.2 如刷牙般轻松，这就是“习惯”

大脑自然的“习惯”

1.3 产生三分钟热度的“习惯引力”究竟是什么？

1.4 持续多久之后能够“习惯化”？

本书探讨的习惯

1.5 三个阶段就可以跃入“习惯的太空世界”

最初的 7 天会有 42% 的人遭受失败

1.6 坚持下去就会出现奇迹

1.7 以“农民”的眼光，撒下习惯的种子

以长期的眼光培养习惯

1.8 七十项习惯清单建立“年度计划”

1.9 “培养习惯之旅”的注意事项与指引

第二章 顺利培养习惯的三个阶段

2.1 反抗期：在暴风雨中前行

预防失败的“习惯培养三原则”

对策一：以婴儿学步开始

效果

方法

重点

一定要每天持续执行

对策二：简单记录

效果

方法

重点

2.2 不稳定期：要建立“持续行动的机制”

提高行动的难度

对策一：行为模式化

效果

方法

重点

对策二：设定例外规则

效果

方法

重点

对策三：设定持续开关

效果

方法

重点

2.3 倦怠期：“习惯引力”最后的反抗

倦怠期需要“变化”

对策一：添加变化

效果

方法

重点

对策二：计划下一项习惯

效果

方法

重点

第三章 十二个“持续开关”，让你远离失败

3.1 配合“持续开关”的诀窍，灵活运用开关

糖果型开关（快感）

处罚型开关（危机感）

3.2 糖果型开关一：奖励

3.3 糖果型开关二：被称赞

3.4 糖果型开关三：游戏

3.5 糖果型开关四：理想模式

- 3.6 糖果型开关五：仪式
- 3.7 糖果型开关六：去除障碍
- 3.8 处罚型开关七：损益计算
- 3.9 处罚型开关八：结交朋友
- 3.10 处罚型开关九：对大众宣布
- 3.11 处罚型开关十：处罚游戏
- 3.12 处罚型开关十一：设定目标
- 3.13 处罚型开关十二：强制力

第四章 任何人都能够坚持：六个成功的故事

4.1 故事一：五分钟整理

培养习惯的建议

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法

度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法

4.2 故事二：学英语——利用“例外规则”减少行动的变动性

培养习惯时的建议

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法

度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法

4.3 故事三：节约——“习惯化原则”将引领你走向成功

培养习惯时的建议

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法

度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法

4.4 故事四：减肥——三个月后苗条不反弹

培养习惯时的建议

消耗的热量大于摄取的热量

度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法

度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法

度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法

度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法

4.5 故事五：早起——把成长“视觉化”

培养习惯时的建议

度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法

度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法

度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法

度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法

4.6 故事六：戒烟——利用“去除障碍”的方式赶走香烟的诱惑

培养习惯时的建议

度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法

度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法

度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法

度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法

结语 现在就播下习惯的种子！

拥有平衡的生活模式，人生才会全面并开阔

亲身实践，培养自我风格的“习惯化”

出版后记

第一章

为什么你不能坚持？

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《坚持，一种可以养成的习惯》（日）古川武士 著，陈美瑛 译.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2238.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

