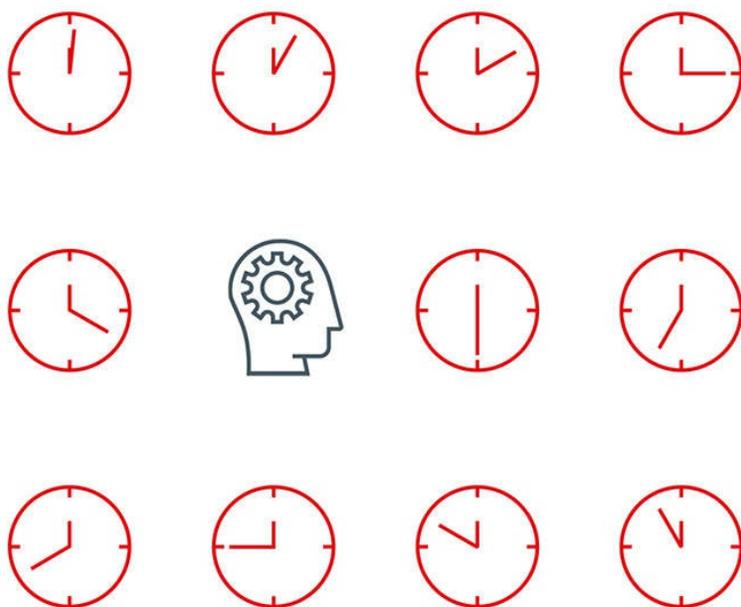


后浪出版公司

# MINI HABITS

Smaller Habits, Bigger Results



## 微习惯

简单到不可能失败的自我管理法则

[美] 斯蒂芬·盖斯 (Stephen Guise) 著

桂君 译

1天1个俯卧撑 · 1天1页书 · 1天50字 | 每天只做一点点的无负担习惯养成法

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

# 微习惯

简单到不可能失败的自我管理法则

(美) 斯蒂芬·盖斯(Stephen Guise) 著 桂君 译

## 版权信息

书名：微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则

作者：(美) 斯蒂芬·盖斯(Stephen Guise)

译者：桂君

书号：ISBN 978-7-210-08674-1

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

# 目录

前言

本书结构

第1章 微习惯是什么

一切的源头：挑战1个俯卧撑

只为培养好习惯

微习惯简介

习惯和大脑探秘

第2章 大脑的工作原理

变化缓慢、状态稳定的大脑

愚蠢的重复者与聪明的管理者

前额皮层——对抗自动行为的防御武器

基底神经节——模式探测器

第3章 动力 v.s. 意志力

“激发动力”策略的诸多问题

为什么意志力能打败动力？

意志力的工作原理

#### 第4章 微习惯策略

以微习惯方式运用意志力

微习惯如何拓宽你的舒适区

出现阻力的两个时间节点

跨越障碍的微习惯

#### 第5章 微习惯的独特之处

微习惯能与现有习惯一较高下

微步骤+意志力是必胜组合

微习惯没有截止时间

微习惯能提升自我效能感

微习惯能给予你自主权

抽象和具体目标与微习惯相结合

远离恐惧、怀疑、胆怯或犹豫

微习惯增强正念和意志力，给你超乎想象的惊喜

#### 第6章 彻底改变只需八步

第1步：选择适合你的微习惯和计划

第2步：挖掘每个微习惯的内在价值

第3步：明确习惯依据，将其纳入日程

第4步：建立回报机制，以奖励提升成就感

第5步：记录与追踪完成情况

第6步：微量开始，超额完成

第7步：服从计划安排，摆脱高期待值

第8步：留意习惯养成的标志

## 第7章 微习惯策略的八大规则

1. 绝不要自欺欺人

2. 满意每一个进步

3. 经常回报自己，尤其在完成微习惯之后

4. 保持头脑清醒

5. 感到强烈抵触时，后退并缩小目标

6. 提醒自己这件事很轻松

7. 绝不要小看微步骤

8. 用多余精力超额完成任务，而不是制定更大目标

结语

出版后记

# 前言

我尝试个人发展策略已经有十年了。我因为一个偶然机会开始第一个微习惯时（实际上它带来的改变相当持久），才意识到我之前采用的策略完全没有效果。当一个事物有效果时，那些没有效果的就会现出原形。微习惯策略的科学原理表明了人们无法长期坚持大多数主流个人成长策略的原因，也揭示了人们能长期坚持微习惯的原因。

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。

微习惯会帮助你改变自己的生活，在这一点上，你会胜过世界上 99% 的人。人们无法让改变的效果持久时，往往认为原因在于自己，但其实他们本身并没有问题，有问题的是他们的策略。从现在开始，你可以实现自己的伟大目标，不会再品尝“激发动力”“下定决心”甚至“直接行动”等策略带来的内疚、胆怯与一再失败。为了让改变更加持久，你不能再跟大脑较劲了。当你开始用微习惯策略教你的方法按照大脑的规律做事情时，持久改变其实很容易。

# 本书结构

本书由七章组成。本书的终极目标是帮助你在生活中永久建立健康的习惯性行为方式。前三章将探讨习惯建立过程、大脑、意志力、动力以及这些因素之间是如何相互关联的。如何利用这些知识达到最佳效果呢？接下来的两个章节将探讨合理、科学的途径。最后三章教你如何具体应用。下面我将更详细地介绍这七章：

## 第 1 章 微习惯是什么

读完本章，你会明白微习惯到底是什么。本章将讲述我如何将 1 个俯卧撑扩展为全面的健身活动（这是一个叫作“挑战 1 个俯卧撑”的微现象）。我们还将探索为什么主动培养习惯会有如此关键的作用。

本章要点：微习惯的定义、习惯的重要性以及我是怎么在偶然间建立第一个微习惯的。

## 第 2 章 大脑的工作原理

在第 2 章，我们将了解人类的大脑。对大脑的了解能显著促进新习惯的形成，因为掌握了这个知识，你就能运用高级策略了。我们将了解大脑的主动与被动部分（即意识和潜意识的部分），以及二者如何配合，最终塑造了我们的日常行为。

本章要点：人类大脑内部负责行为变化和新习惯建立的机制。

### 第3章 动力 v.s. 意志力

我们运用两种策略来促进行动：激发动力，发自内心地想要完成任务；动用意志力来强行完成任务。二者有优劣之分吗？这两种策略我们都会使用吗？科学会告诉你哪个更有效，并提出最佳应用方法。

本章要点：为什么只运用意志力策略（配合微习惯策略）、完全避免动力策略才是最佳选择？

### 第4章 微习惯策略

前三个章节为“微小的日常行为”这个概念奠定了基础；在接下来的两个章节里，我们将探讨微习惯为什么有用以及它应当如何发挥作用。有适当的思维模式配合，微习惯才能发挥最大效果，本章会带你了解这种思维模式。

本章要点：此前我们学到了很多关于习惯改变的知识，这一切和微习惯策略到底存在着怎样的联系？

### 第5章 微习惯的独特之处

本章将深入探讨微习惯策略的独特之处，包括它有哪些优势以及在其他策略无效时它是怎么起作用的。

本章要点：是什么造就了微习惯的独特效果？

### 第6章 彻底改变只需八步

这八个步骤将教你如何选择习惯，如何做旅行计划，如何向前迈出最开始的几小步。每一步都将被分解成具体细节，我会告诉你它的必要

性、不同的应用策略以及如何执行效果最佳。

本章要点：如何在生活中应用微习惯，从“我想建立新习惯”阶段走向成功？

## 第7章 微习惯策略的八大规则

最后一章将介绍微习惯策略的八大规则。这些规则会帮你找准方向，确保将你的潜力和成果最大化。

本章要点：微习惯规则会帮你收获美妙的结果，同时避免那些会破坏习惯的错误。

为什么更小的习惯反而能收获更大的成果？做好一探究竟的准备了没？我当然希望如此，因为我等不及要告诉你了，现在就开始吧！

如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信：**Booker527** 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众名称：布克小姐

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

文档名称：《微习惯》(美) 斯蒂芬·盖斯(Stephen Guise) 著, 桂君 译.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2240.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

