



# 原子习惯：简单可行的方法来构建良好习惯和打破坏习惯

## 第1章 原子习惯的惊人力量

- 微小习惯的累积效应**
  - 2003年，英国自行车队队长戴夫·布雷斯福德在任期间，目标是将英国自行车队从落后于自行车的平庸表现。
  - 布雷斯福德采用了以微小改进为基础的“策略”，即在所有方面都追求微小的改进。
  - 他们对自行车座椅、轮胎、骑行服等进行了改进，并关注运动员的睡眠、卫生等细节。
  - 仅仅几年后，英国自行车队在奥运会和环法自行车赛中取得了统治性的成功，证明了微小改进的累积效应。
  - 人们往往低估了微小改进的重要性，而低估了每天进行微小改进的价值。
  - 每天进步1%，一年后你将比开始时强37倍；反之，每天退步1%，一年后你将几乎降至零。
  - 习惯是自我提升的催化剂：微小的改变在长期会产生巨大影响。
  - 现状很高：习惯的改变通常是一个缓慢的过程，需要坚持才能看到显著效果。
  - 人们往往因为短期内看不到明显效果而放弃，但取得有意义的改变，习惯需要持续足够长的时间才能突破这个停滞期。
- 目标与系统的区别**
  - 目标声明：关注你希望达成的结果，但系统关注的是你如何达成它。
  - 如果你专注于你的目标，问题不在于你，而在于你的系统。
  - 坏习惯的根源：不是因为你不喜欢它，而是因为你的系统没有支持它。
  - 你的水平不会上升到你的目标，而是会下降到你喜欢的水平。
- 专注于系统的好处**
  - 赢家输家往往有相似的目标，目标无法区分成功者和失败者。
  - 赢家输家往往有相似的系统，目标无法区分成功者和失败者。
  - 实现目标只是一个暂时的改变，你要建立一个能产生这些结果的系统才能取得持久的成功。
  - 目标会限制你的幸福，因为它让你不能尽情享受达成目标后的喜悦。
  - 目标与长期进步相冲突，因为它让你为实现目标而失去了前进的动力。
- 原子习惯的定义**
  - 原子习惯是微小的改变，是庞大系统的一部分。
  - 就像原子是分子的组成部分一样，原子习惯是非凡成就的组成部分。
  - 如果你能以改变你的习惯，问题不在于你，而在于你的系统。
- 习惯改变的关键**
  - 坏习惯的根源：不是因为你不喜欢它，而是因为你的系统没有支持它。
  - 你的水平不会上升到你的目标，而是会下降到你喜欢的水平。

## 第2章 你的习惯如何塑造你的身份(反之亦然)

- 身份源于你的习惯**
  - 行为与信念的一致性：身份声明：如果你想要变得更健康，但你不认为自己是一个健康的人，那么你可能不会做出健康的习惯。
  - 你的身份是你在为自己成为什么样的人而做的每一件事。
  - 身份是“重要的存在”，你对自己的看法于你不重要的行为。
  - 改变身份的两个步骤：决定你想要成为什么样的人，并通过微小的胜利来证明它。
  - 建立新的习惯不是为了在你的生活中添加一些东西，而是为了成为你想要成为的人。
  - 习惯是你发展对自己最深信念的渠道。
  - 身份声明：如果你想要变得更健康，但你不认为自己是一个健康的人，那么你可能不会做出健康的习惯。
- 习惯的重要性**
  - 习惯的真正意义：习惯是你发展对自己最深信念的渠道。
  - 身份声明：如果你想要变得更健康，但你不认为自己是一个健康的人，那么你可能不会做出健康的习惯。
- 习惯的形成**
  - 习惯是大脑用来解决日常问题和压力的自动方案。
  - 当你遇到一个新情况时，你的大脑必须做出决定：我是如何应对？
  - 习惯一旦在盒子中建立起来，你就会开始获得奖励。就像一只猫在盒子中学习如何按铃以获得食物一样，我们通过反复练习来学习某些行为会带来奖励。
  - 随着练习的增加，无用的动作逐渐消失，有用的动作得到强化。这就是习惯的形成过程。
  - 在习惯形成的初期，大脑会水平很高，因为你需要有意地分析情况并做出决定。
  - 随着习惯的建立，大脑水平会降低，因为你学会了自动地按照指示做出反应，并抑制其他一切。
- 习惯的四个阶段**
  - 提示：触发你的大脑启动一个行为的信息，它来自你的环境。
  - 渴望：每个习惯背后的驱动力，是你想要改变内心状态的需要。
  - 反应：你实际执行的习惯，可以是有意识的或自动的。
  - 奖励：每个习惯的最终目标，它满足你的渴望并告诉你：这个行为是值得的。
- 行为改变的四个法则**
  - 第一法则(提示)：使它显而易见。
  - 第二法则(渴望)：使它值得做。
  - 第三法则(反应)：使它容易做。
  - 第四法则(奖励)：使它令人满意。

## 第3章 如何通过4个简单步骤建立更好的习惯

- 习惯的四个阶段**
  - 提示：触发你的大脑启动一个行为的信息，它来自你的环境。
  - 渴望：每个习惯背后的驱动力，是你想要改变内心状态的需要。
  - 反应：你实际执行的习惯，可以是有意识的或自动的。
  - 奖励：每个习惯的最终目标，它满足你的渴望并告诉你：这个行为是值得的。
- 行为改变的四个法则**
  - 第一法则(提示)：使它显而易见。
  - 第二法则(渴望)：使它值得做。
  - 第三法则(反应)：使它容易做。
  - 第四法则(奖励)：使它令人满意。
- 习惯的四个阶段**
  - 提示：触发你的大脑启动一个行为的信息，它来自你的环境。
  - 渴望：每个习惯背后的驱动力，是你想要改变内心状态的需要。
  - 反应：你实际执行的习惯，可以是有意识的或自动的。
  - 奖励：每个习惯的最终目标，它满足你的渴望并告诉你：这个行为是值得的。
- 行为改变的四个法则**
  - 第一法则(提示)：使它显而易见。
  - 第二法则(渴望)：使它值得做。
  - 第三法则(反应)：使它容易做。
  - 第四法则(奖励)：使它令人满意。

## 第4章 看起来不对的人

- 非意识习惯的力量**
  - 人类的大脑是一个过滤器，它不断地接收信息并过滤掉大部分。
  - 通过过滤掉大部分信息，大脑会过滤掉重要的信息，并自动对这些信息进行反应。
  - 举例说明：经验丰富的医护人员可以仅通过观察病人的面部特征就能判断心脏是否正常工作。
  - 一旦习惯变得自动化，我们就会停止关注我们正在做的事情。
  - 我们会陷入巨大的模式，而没有意识到发生了什么。
  - 举例说明：一个零售店在顾客结账时，习惯性地把它变成了两步。
- 习惯的四个阶段**
  - 提示：触发你的大脑启动一个行为的信息，它来自你的环境。
  - 渴望：每个习惯背后的驱动力，是你想要改变内心状态的需要。
  - 反应：你实际执行的习惯，可以是有意识的或自动的。
  - 奖励：每个习惯的最终目标，它满足你的渴望并告诉你：这个行为是值得的。
- 行为改变的四个法则**
  - 第一法则(提示)：使它显而易见。
  - 第二法则(渴望)：使它值得做。
  - 第三法则(反应)：使它容易做。
  - 第四法则(奖励)：使它令人满意。

## 第5章 开始新习惯的最佳方法

- 明确的目标**
  - 实施意图是指事先制定计划，说明何时何地采取什么行动。
  - 研究表明：制定实施意图的人更有可能实现他们的目标。
  - 举例说明：写下你希望改变的习惯的明确日期和日期，或者写下你希望实现的习惯的日期。
  - 习惯增加：将新习惯与现有习惯联系起来。
  - 通过将你新习惯的行为与你每天已经做的事情联系起来，你可以为几乎任何习惯设计一个习惯增加。
  - 举例说明：每天早上刷牙后，我会喝一杯咖啡。
- 利用现有习惯**
  - 习惯增加是指将新习惯与现有习惯联系起来。
  - 通过将你新习惯的行为与你每天已经做的事情联系起来，你可以为几乎任何习惯设计一个习惯增加。
  - 举例说明：每天早上刷牙后，我会喝一杯咖啡。
- 选择正确的提示**
  - 你的提示应该与你想要养成的习惯具有相同的频率。
  - 你的提示应该具有具体且可操作。

## 第6章 动机被高估了，环境往往更重要

- 环境塑造行为**
  - 人们往往选择产品不是因为它们是什么，而是因为它们在哪里。
  - 举例说明：如果我走进厨房，看到桌子上有一盘饼干，我会拿起几块开始吃，即使我之前并没有想过它们。也不一定想吃。
  - 环境是塑造人类行为的力量。
  - 视觉线索是塑造行为最强大的催化剂。
  - 举例说明：在拉斯维加斯，赌徒在赌场中，在每个小老虎机的中心附近玩了一个看起来像老虎机的小老虎机，结果小老虎机的“输出”量减少。
  - 通过制造障碍的视觉线索，你可以将你的注意力集中在你想要做的事情上。
  - 将你想要使用的物品放在显眼的地方。
  - 举例说明：如果你忘记带钥匙去上班，要把你的钥匙放在浴室柜台上，而不是放在门口。
  - 为坏习惯创造多个提示。
  - 将敏感性的物品放在看不见的地方。
  - 举例说明：如果你发现自己看电视的时间太长，就把电视从卧室里搬出去。
  - 避免将一个习惯的提示与另一个习惯的提示混淆。
  - 在一个新环境中，你不会与旧的线索作斗争，因此更容易建立新的习惯。
  - 举例说明：如果你想吃得更健康，可以尝试去一家新的杂货店，在那里你大概不会知道不知道不健康食品的位置。
- 自我控制的秘密**
  - 研究发现：在越南战争期间，越南海陆空军的士兵在回国后，只有少数人吸烟。
  - 这是因为他们在回国后所处的环境中缺乏吸烟行为的线索。
  - 这个研究表明，习惯可以在没有发生根本变化的情况下自我改变。
  - 自我控制是一种短期策略，而不是长期策略。
  - 你可以设计一种自我控制策略，但如果你每次都能master up the willpower to override your desires.
  - 与其每次想正确的事情时去抵抗新的意志力，不如花精力优化你的环境。
- 减少诱惑**
  - 减少诱惑是指减少使用的方法之一是减少接触导致坏习惯的提示。
  - 举例说明：如果你无法完成任何工作，就把你的手机放在另一个房间里两个小时。
  - 自我控制的秘诀是让你的坏习惯提示尽可能容易，让你的好习惯提示尽可能困难。
  - 一旦一个习惯形成，它就不太可能被忘记。
  - 举例说明：科学家发现，向戒毒者提供一张信用卡，即使只有33毫克的毒品，也会导致大脑中的多巴胺激增，并引发他们的成瘾。

## 第7章 自我控制的秘密

- 自我控制的秘密**
  - 研究发现：在越南战争期间，越南海陆空军的士兵在回国后，只有少数人吸烟。
  - 这是因为他们在回国后所处的环境中缺乏吸烟行为的线索。
  - 这个研究表明，习惯可以在没有发生根本变化的情况下自我改变。
  - 自我控制是一种短期策略，而不是长期策略。
  - 你可以设计一种自我控制策略，但如果你每次都能master up the willpower to override your desires.
  - 与其每次想正确的事情时去抵抗新的意志力，不如花精力优化你的环境。
- 减少诱惑**
  - 减少诱惑是指减少使用的方法之一是减少接触导致坏习惯的提示。
  - 举例说明：如果你无法完成任何工作，就把你的手机放在另一个房间里两个小时。
  - 自我控制的秘诀是让你的坏习惯提示尽可能容易，让你的好习惯提示尽可能困难。
  - 一旦一个习惯形成，它就不太可能被忘记。
  - 举例说明：科学家发现，向戒毒者提供一张信用卡，即使只有33毫克的毒品，也会导致大脑中的多巴胺激增，并引发他们的成瘾。
- 了解大脑的机制**
  - 多巴胺是驱动行为的强大催化剂，它比多巴胺更强大。
  - 多巴胺的作用：多巴胺是一种神经递质，它在奖励和预期奖励时都会释放。
  - 习惯是一种多巴胺驱动的反应循环。
  - 对奖励的渴望，而不是奖励的实现，才能让我们坚持下去。
  - 诱惑是当你想要的东西与你需要做的事情联系在一起。
  - 举例说明：你可以只在健身房锻炼八分钟，或者只在处理邮件的工作时才开始锻炼。
  - 普雷马克原则：更有可能的行为是阻止不太可能的行为。
  - 举例说明：即使你不想去健身房，但如果你正在处理邮件，你会去健身房锻炼。
  - 创造一个令人无法抗拒的习惯：将你的习惯与你已经喜欢的东西联系起来，可以创造一个强大的奖励回路。
  - 通过了解你的奖励回路，你可以创建一个强大的奖励回路。

## 第8章 如何使习惯变得不可抗拒

- 社会影响的力量**
  - 我们倾向于模仿他人，这塑造了我们的习惯。
  - 我们倾向于模仿他人，这塑造了我们的习惯。
  - 我们倾向于模仿他人，这塑造了我们的习惯。
- 利用社会影响**
  - 加入一个支持性的文化：加入一个支持性的文化，可以让你更容易坚持你的习惯。
  - 加入一个支持性的文化：加入一个支持性的文化，可以让你更容易坚持你的习惯。
  - 加入一个支持性的文化：加入一个支持性的文化，可以让你更容易坚持你的习惯。
- 了解大脑的机制**
  - 多巴胺是驱动行为的强大催化剂，它比多巴胺更强大。
  - 多巴胺的作用：多巴胺是一种神经递质，它在奖励和预期奖励时都会释放。
  - 习惯是一种多巴胺驱动的反应循环。
  - 对奖励的渴望，而不是奖励的实现，才能让我们坚持下去。
  - 诱惑是当你想要的东西与你需要做的事情联系在一起。
  - 举例说明：你可以只在健身房锻炼八分钟，或者只在处理邮件的工作时才开始锻炼。
  - 普雷马克原则：更有可能的行为是阻止不太可能的行为。
  - 举例说明：即使你不想去健身房，但如果你正在处理邮件，你会去健身房锻炼。
  - 创造一个令人无法抗拒的习惯：将你的习惯与你已经喜欢的东西联系起来，可以创造一个强大的奖励回路。
  - 通过了解你的奖励回路，你可以创建一个强大的奖励回路。

## 结论：持久结果的秘密

- 结论：持久结果的秘密**
  - 成功的秘诀不是一次性的1%的改进，而是成千上万次的小改进。
  - 小的改进一开始可能看起来微不足道，但它们会逐渐累积起来，最终产生巨大的影响。
  - 没有终点线：它需要一个需要改进的系统，一个永无止境的完善过程。
  - 使它显而易见：使它更容易做。
  - 使它令人满意：使它值得做。
  - 使它容易做：使它容易做。
  - 使它令人满意：使它值得做。
  - 使它容易做：使它容易做。
  - 使它令人满意：使它值得做。
- 第20章 建立好习惯的障碍**
  - 习惯的好处是我们可以不假思索地做事情，但缺点是我们会停止关注微小的错误。
  - 为了达到习惯，你需要有自动习惯和刻意练习结合起来。
  - 反思和回顾：反思和回顾可以帮助你保持对习惯的承诺。
  - 保持承诺：它可以帮你意识到你的习惯，并考虑如何改进它。
  - 反思和回顾：反思和回顾可以帮助你保持对习惯的承诺。
  - 保持承诺：它可以帮你意识到你的习惯，并考虑如何改进它。
  - 反思和回顾：反思和回顾可以帮助你保持对习惯的承诺。
  - 保持承诺：它可以帮你意识到你的习惯，并考虑如何改进它。

## 第19章 金发姑娘法则：如何在生活和工作中保持动力

- 第19章 金发姑娘法则：如何在生活和工作中保持动力**
  - 金发姑娘法则：当人们从事难度适中的任务时，他们的动力达到峰值。
  - 如果一项任务太容易，你会感到无聊；如果一项任务太难，你会感到沮丧。
  - 心流状态是你在活动中完全沉浸的状态。
  - 为了达到心流状态，一项任务必须比你目前的能力高出大约4%。
  - 成功的最大障碍不是失败，而是无聊。
  - 无聊的威胁：无聊会让你感到无聊，但它们并不那么令人满意。
  - 可变奖励：可变奖励是指在不可预测的时间内提供的奖励。
  - 可变奖励可以增强我们已经开始的习惯，因为它们减少了无聊。
  - 专业人士坚持：专业人士坚持是因为他们喜欢他们的工作。
  - 只有当你愿意在任何情况下都坚持下去，你才能取得非凡的成就。

## 第18章 关于天赋的真相(基因何时重要，何时不重要)

- 第18章 关于天赋的真相(基因何时重要，何时不重要)**
  - 基础并不能决定你的命运，但它决定了你的起点。
  - 你的基因让你在某些领域更容易取得成功，但环境决定了你的命运。
  - 选择正确的竞技场：选择正确的竞技场。
  - 选择适合的练习：选择适合的练习。
  - 在开始一项新的活动时，应该有一些探索期。
  - 在这段时间内，将你的注意力转移到你找到的最有趣的事情上，但避免进行实验。
  - 问问自己以下问题：
    1. 对我来做什么是有意义的，而对别人来说不是吗？
    2. 什么让我忘记了时间？
    3. 我在哪里比一般人做得更好？
    4. 什么对我来说是自然而然的？
  - 如果你找不到一个能让你感到兴奋的比赛，就创造一个。
  - 通过给你的技能，你可以减少竞争程度，这会让你更容易。

## 第17章 问责伙伴如何改变一切

- 第17章 问责伙伴如何改变一切**
  - 法律或法规是政府通过创建社会的规则来改变我们行为的一种方式。
  - 社会契约：社会契约是指我们之间的一种协议，它规定了我们的行为。
  - 习惯的起源：习惯的起源可以追溯到社会契约。
  - 习惯的起源：习惯的起源可以追溯到社会契约。
  - 习惯的起源：习惯的起源可以追溯到社会契约。

## 第16章 如何每天坚持好习惯

- 第16章 如何每天坚持好习惯**
  - 习惯的起源：习惯的起源可以追溯到社会契约。
  - 习惯的起源：习惯的起源可以追溯到社会契约。
  - 习惯的起源：习惯的起源可以追溯到社会契约。

## 第15章 行为改变的黄金法则

- 第15章 行为改变的黄金法则**
  - 行为改变的黄金法则：立即得到奖励的行为会重复，而延迟得到奖励的行为会消失。
  - 行为改变的黄金法则：立即得到奖励的行为会重复，而延迟得到奖励的行为会消失。
  - 行为改变的黄金法则：立即得到奖励的行为会重复，而延迟得到奖励的行为会消失。

## 第14章 如何使坏习惯不可避免，坏习惯不可能

- 第14章 如何使坏习惯不可避免，坏习惯不可能**
  - 坏习惯的起源：坏习惯的起源可以追溯到社会契约。
  - 坏习惯的起源：坏习惯的起源可以追溯到社会契约。
  - 坏习惯的起源：坏习惯的起源可以追溯到社会契约。

## 第13章 如何使用两分钟法则阻止拖延

- 第13章 如何使用两分钟法则阻止拖延**
  - 两分钟法则：如果你可以在两分钟内开始一项任务，那么你就不会拖延。
  - 两分钟法则：如果你可以在两分钟内开始一项任务，那么你就不会拖延。
  - 两分钟法则：如果你可以在两分钟内开始一项任务，那么你就不会拖延。

## 第12章 最小努力法则

- 第12章 最小努力法则**
  - 最小努力法则：你应该选择最容易完成的任务。
  - 最小努力法则：你应该选择最容易完成的任务。
  - 最小努力法则：你应该选择最容易完成的任务。

## 第11章 慢慢走，但永不后退

- 第11章 慢慢走，但永不后退**
  - 慢慢走，但永不后退：你应该选择最容易完成的任务。
  - 慢慢走，但永不后退：你应该选择最容易完成的任务。
  - 慢慢走，但永不后退：你应该选择最容易完成的任务。

## 第10章 如何找到解决坏习惯的根源

- 第10章 如何找到解决坏习惯的根源**
  - 找到坏习惯的根源：你应该选择最容易完成的任务。
  - 找到坏习惯的根源：你应该选择最容易完成的任务。
  - 找到坏习惯的根源：你应该选择最容易完成的任务。

- 第10章 如何找到解决坏习惯的根源**
  - 找到坏习惯的根源：你应该选择最容易完成的任务。
  - 找到坏习惯的根源：你应该选择最容易完成的任务。
  - 找到坏习惯的根源：你应该选择最容易完成的任务。