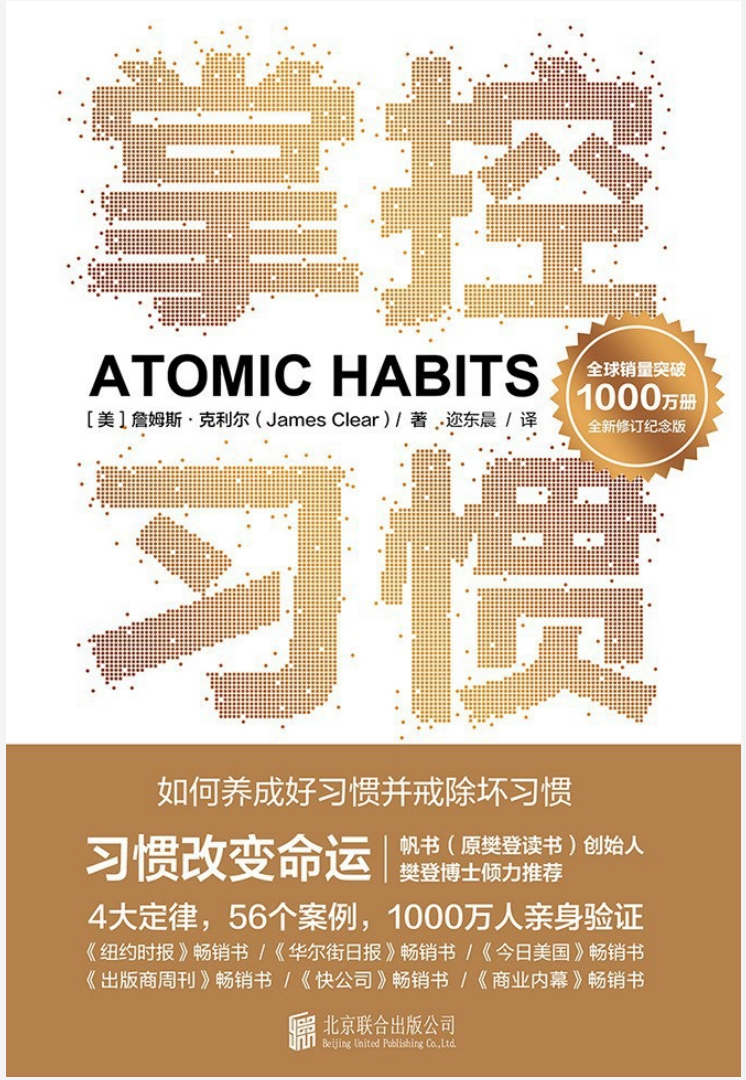


掌控习惯

-- 如何养成好习惯并戒除坏习惯

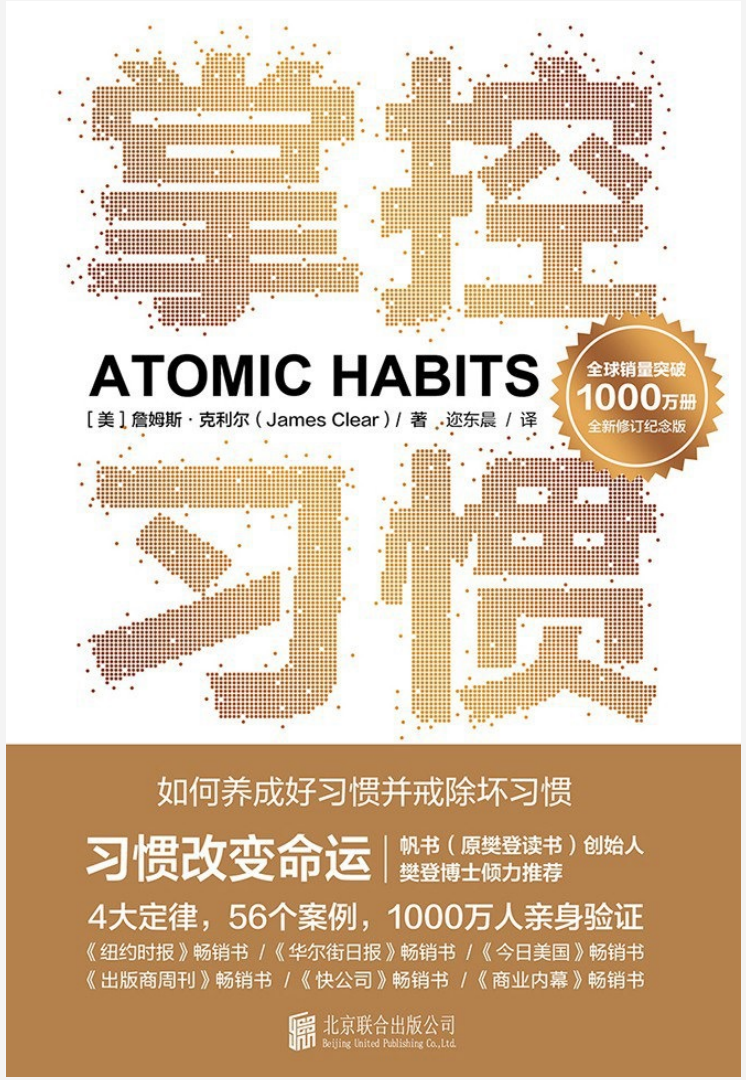
治好拖延症，必读的两本著作之一

- 任务经常是拖延，总到最后一刻才动手
- 计划/好习惯总是坚持不了几天就半途而废
- 想提高执行力，但一直找不到有效的方法
- 觉得自己自控力差，明知道要做，就是动不了手

在这本书里，我们破心魔，习方法，掌节奏

培养好习惯，戒掉坏习惯，拖延，不自律，

今天起，剧本改写！



时代自我提升体系的操作指南 | 生产效率与管理类最值得读的书之一

- 2018年出版，至今累计销量超过**2000万册**
- 在《纽约时报》畅销榜停留超过**260周**
- 同时**登顶五大畅销榜**：《纽约时报》、《华尔街日报》、USA Today、Amazon Charts 和 Audible
- 被译成**60多种**语言
- 方法被**Cisco、Google、Microsoft、IKEA、American Express、迪士尼、LinkedIn** 等多家一线企业采纳，帮助团队提升绩效与执行力
- 超过**1000万人**亲身验证

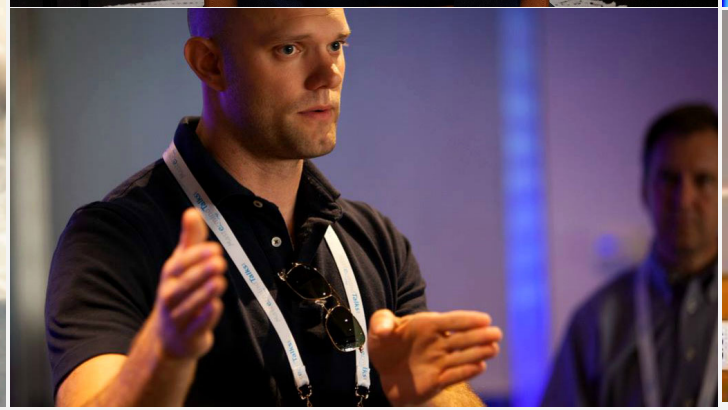
希昂

- 前上市公司董助
- INTJ
- 10年个人生产力玩家
- Atomic Habits重度用者

- 每周至少跳操，跑步4次，已8周，正在继续，60天瘦身14斤
- 写日记超过200天，正在继续
- 8年，每周至少有4天主动阅读，正在继续

詹姆斯·克利尔（James Clear，1986 – ）

- 邮箱年度订阅内容订阅人数超过**300万人**
- 个人官网年活超过**1000万**



拖延与自律有关，但不多

好习惯 ≠ 靠毅力/自控力

爱拖延 ≠ 懒惰/没天赋

- 我们现在的大脑，与20万年前的原始人类没什么两样。在远古环境里，食物稀缺，能量获取困难所以人类大脑天生倾向：
  - 能量最小化 → 避免无谓消耗。
  - 今天表现出来就是：喜欢躺平、讨厌复杂、追求即时快感。这不是缺点，是生存机制

- 心理学实验：让参与者选择爬楼梯还是坐电梯、选择走路还是坐电动扶梯
  - 结果：绝大多数人下意识选择消耗更少体力的方式。

然而，最近的研究揭示出一些不同的东西。科学家们对那些看起来有强大自控能力的人详加分析之后，发现他们和那些深陷泥潭的人没有什么不同。相反，“纪律性强”的人能更好地规制自己的生活，无须时常考验自己是否有坚强的意志力和自我控制的能力。[90] 换句话说，他们很少置身于充满诱惑的环境中。

拖延与自律有关，但不多

好习惯 ≠ 靠毅力/自控力

爱拖延 ≠ 懒惰/没天赋

最省力法则就是人的天性

在两种相似选项中做出选择时，

自然会倾向需要最小工作的那一个

但**为什么**又有人，有好习惯，或者不拖延呢?

不是我们不行，只是**没找对**方法

先解决拖延

我们为什么会做某一个动作?

大脑决定采取行动的回路

不止时间
希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

提示
noticing

→

渴望
wanting

→

行动
doing

对于「提示」

第一定律：让它显而易见

1 执行意图公式

告诉自己：「何时」 + 「何地」 + 「做什么行为」

当「x」情况出现时，我将做「y」动作

示例：

- 「早上7点」，我在「卧室」，做「10分钟冥想」
- 「晚上8点」，我在「小区」，练「20分钟跑步」
- 当我「吃完早饭后」，我「回到书房，刷20分钟题」
- 当我「晚上洗完澡坐上床时」，我「拿起书，看10分钟」

反例：

- 当我「中午休息时」，我「做10个俯卧撑」

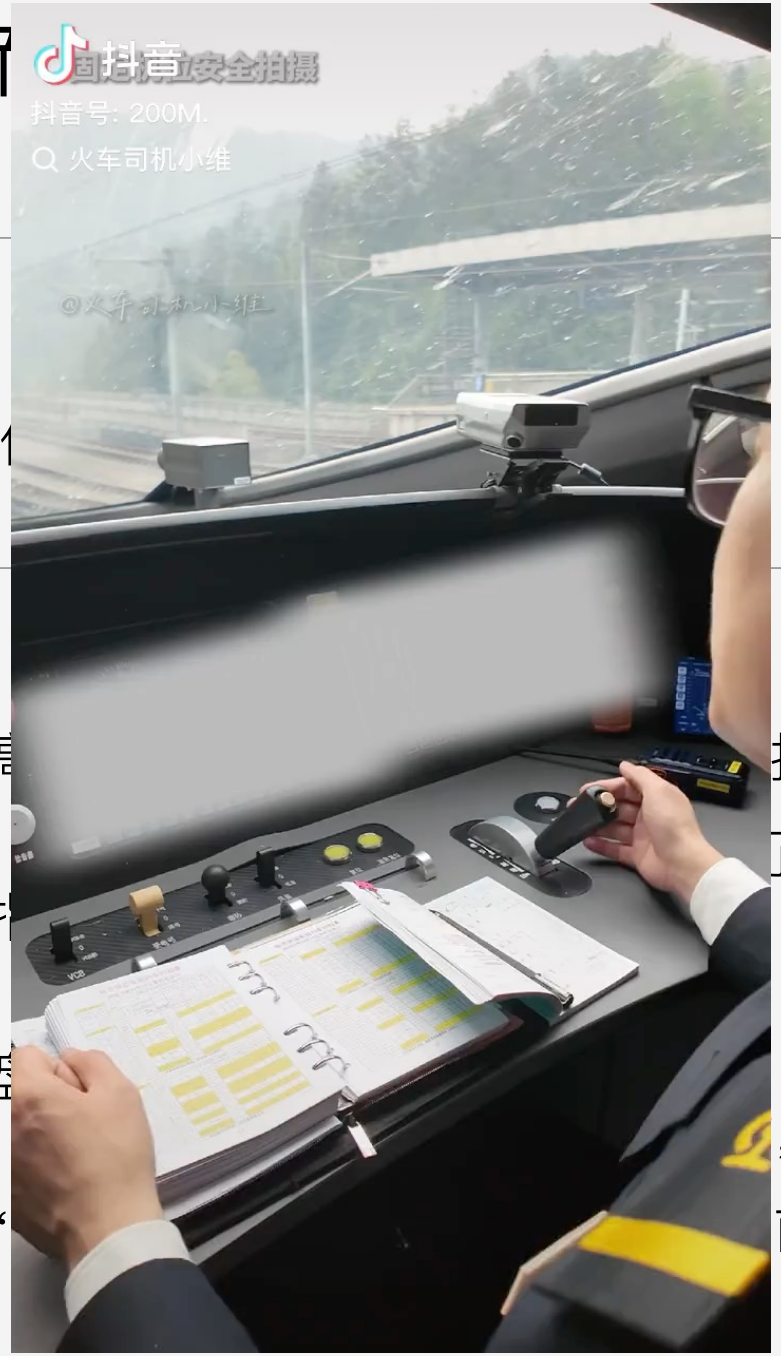
第一定律：让它显而

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

2 指差确认

口头 + 指着的动作，说出



日本铁路 在20世纪初采用

目的：防止列车司机、站务员在高 指差动作 → 错误率降至3.5%
错

了50%以上

方法：在执行关键动作时，用手指
大声确认口令

例如：司机到站时，会指着仪表盘
正常！”

，说：手机，钥匙，钱，准备好

站台工作人员会指着信号灯说：“ 前，说，我现在要把项目汇报的第一
行！”

第一定律：让它显而易见

不止时间 | 希昂的个人生产力 XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

3

习惯叠加

将想新建立的习惯/动作，叠加在老习惯之后，用老习惯做锚点

在「当前习惯」后，我将做「新习惯/动作」

示例：

- 在「早上冥想」后，我会马上「写下当天待办事项」
- 在到家「脱下上班穿的鞋后」，我会马上「换运动服」

狄德罗效应：

一个新物品出现，会引发一系列相关消费或行为，让人不断追求整体的一致性

任何行为都不是孤立的，每个动作都能成为触发下一个动作的提示

只要你建立「二者的关联」

不止时间
希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

问题来了，你知道你一天会做哪些习惯吗?

第一定律：让它显而易见

3.1 **习惯积分卡**

把日常习惯记下来

给每个习惯评判，哪个好，哪个不好。想要哪个新习惯可以叠加在那个老习惯后面

一个小问题：

打电话时别人给你递东西，你会做什么？

↓

我们会注意到提示，但可能不会意识到我们注意

↓

你的潜意识正在操控你的人生，而你却称之为命运

—— 荣格

第一定律：让它显而易见

4 设计环境

越是唾手可得的，就越可能尝试。我们以为是自己做的选择，其实是因为太方便

人的感觉接收器有1100万个，但其中1000万是专用于视觉的

把想养成习惯/行动的提示物，放在显眼的位置：

- 想多练吉他，就把吉他放客厅
- 想多喝水，就把水装进多个瓶子，家里显眼位置都放上
- 想当天做完某个事项，写多个便签，贴在所有你能看到的显眼位置

环境也会对行为产生影响。身处某种环境，会反射要做什么：

- 总在客厅玩游戏，就很难在客厅看书
- 在书房大多时候是办公，一进书房就想着办公

第一定律：让它显而易见

不止时间 | 希昂的个人生产力 XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

1 **执行意图公式**

告诉自己：「何时」 + 「何地」 + 「做什么行为」，当「x」情况出现时，我将做「y」动作

2 **指差确认**

大声说出你想要采取的行动和预期结果

3 **习惯叠加**

将想新建立的习惯，叠加在老习惯之后，用老习惯做锚点。在「当前习惯」后，我将做「新习惯/动作」

4 **设计环境**

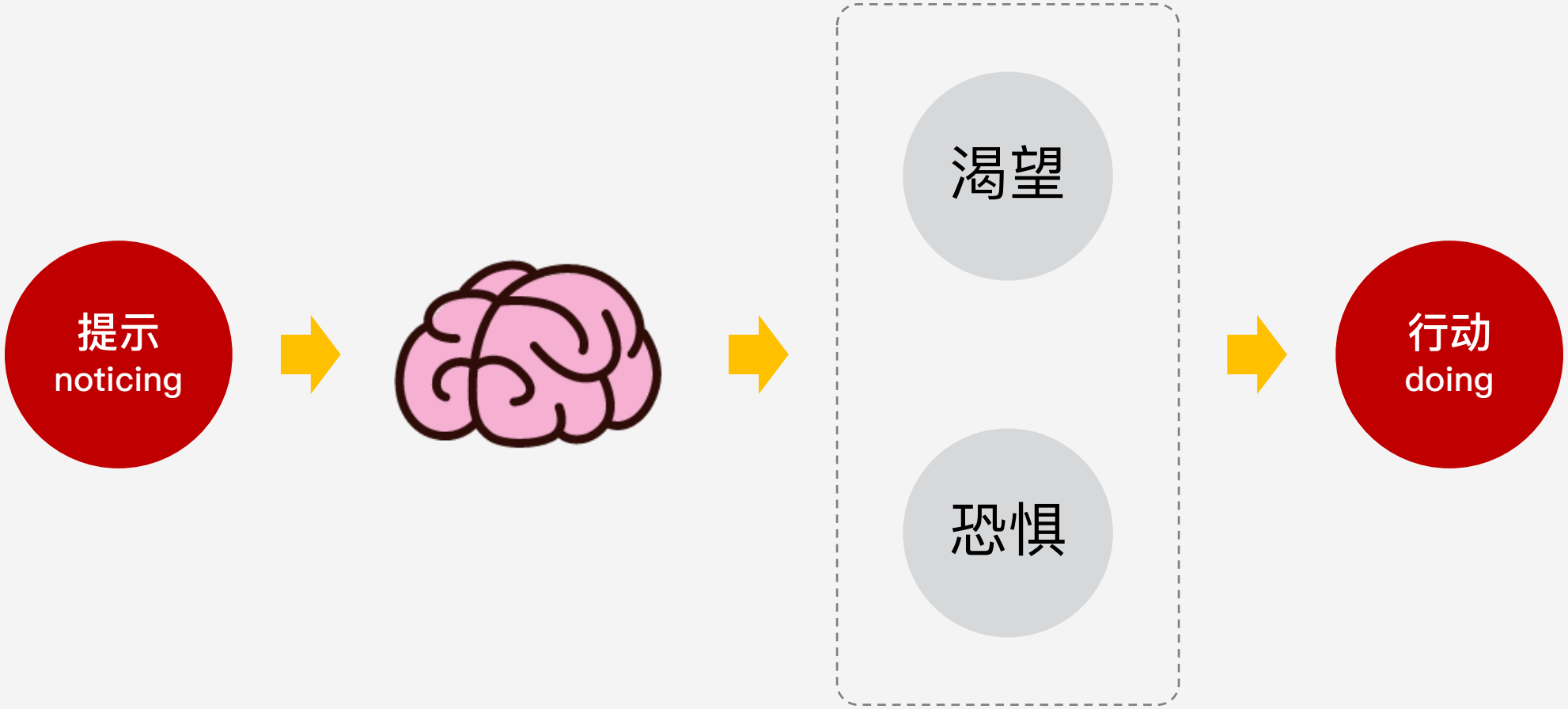
越是唾手可得的，就越可能尝试。我们以为是自己做的选择，其实是因为太方便。人的感觉接收器有1100万个，但其中1000万是专用于视觉的

第一定律：让它无从显现

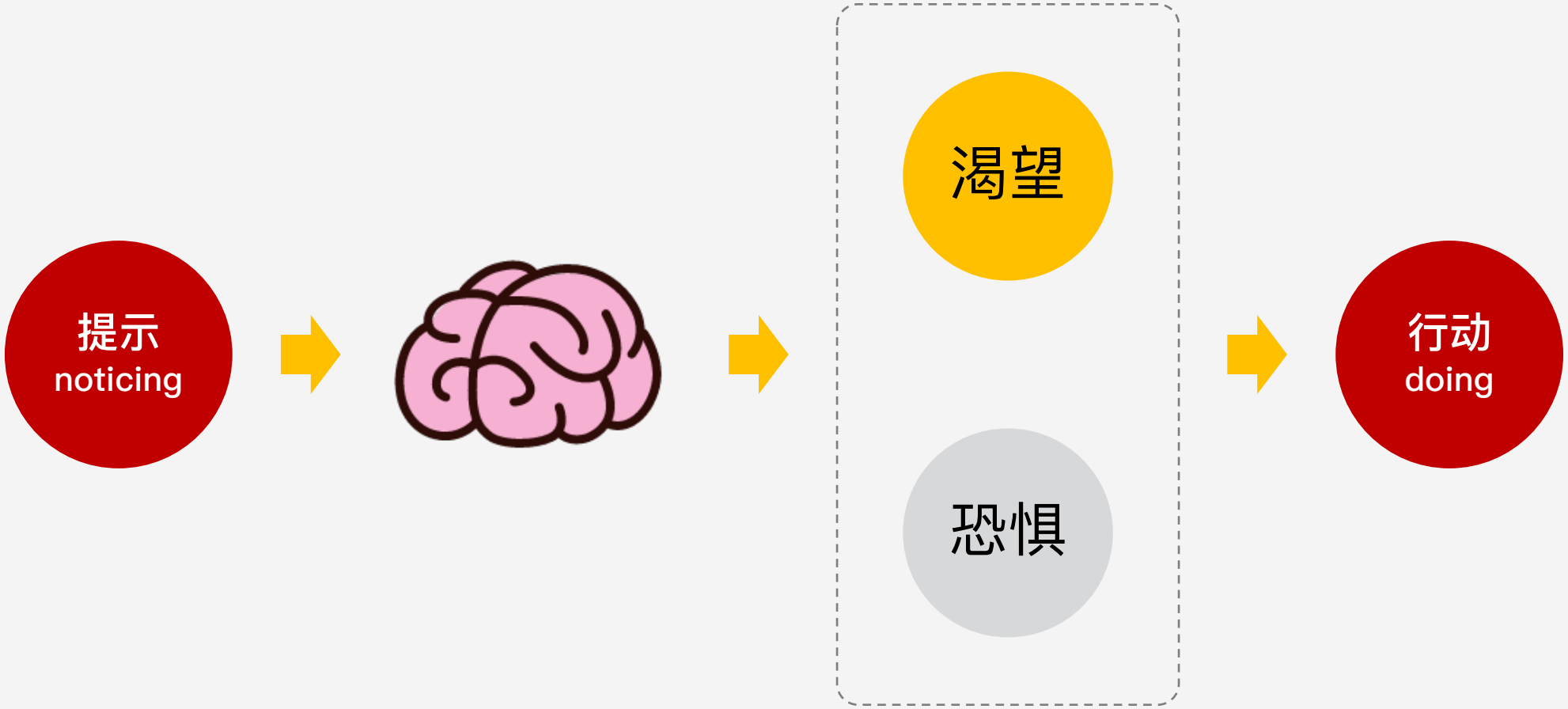
不想做动作的提示物，就不让它出现

对于「渴望」

第二定律：让它有吸引力



第二定律：让它有吸引力



对奖励的「期待」让我们产生行动，而不是收获奖励本身

第二定律：让它有吸引力

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

1 **绑定诱惑**

用期望的行为强化需要做的动作：

做了「x」动作时/后，我将得到「xx」期望

示例：

- 我在「在跑步机上」时，才能「追剧」
- 「搞定」方案大纲后，我去「搓一顿」

第二定律：让它有吸引力

2 加入会做你期望动作的群体

在这个群体里，你期望的「行为」，与你期望行为的「频次」是常态

示例：

- 读书会
- 运动群
- 学习群
- ……

第二定律：让它有吸引力

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

1 **绑定诱惑**

用期望的行为强化需要做的动作：做了「x」动作时/后，我将得到「xx」期望

2 **加入会做你期望动作的群体**

在这个群体里，你期望的「行为」，与你期望行为的「频次」是常态

第二定律：让它缺乏吸引

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

问题：坏习惯/行为的根源，是大脑建立了「该行为」能满足「需求」的关联

- 例如抽烟是为了减压，放松心情，不是因为我想吸尼古丁

解法一：

消除坏习惯/行为，找出它满足了我们什么需求，让后用我们想要的方式来「替代」

- 例如工作/学习间隙频繁刷短视频，目的是缓解疲劳或者压力，可替代为2分钟闭眼深呼吸，或者做做简单的拉伸

解法二：

列出坏习惯/行为的「负面后果」，让自己知道它满足不了我们的需求

- 例如抽烟不能缓解神经紧张，相反，还会破坏神经系统

对于「行动」

第三定律：让它简便易行

1 减小阻力

创造一个方便开始的环境

提前准备好行动需要的一切

示例：

- 刚开始健身，不要选一个很远的健身房，而是在下班路上顺路的健身房
- 看书，做方案时容易看手机，那么在做这些事的环境，不放手机

示例：

- 接下来两天想备健康下午茶，提前清洗好水果和蔬菜甚至可以分装，要带到公司直接拿就好
- 收拾办公桌，使得自己一坐下，电源，笔，纸等所有所需都准备好，并在容易拿到的位置

第三定律：让它简便易行

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

2 把握好决定性时刻

决定性时刻一旦做出，会影响后续很长一段时间，是卓有成效还是一事无成

- 回家 → 脱鞋子 → 躺上沙发 → 拿手机 → 玩手机
- 回家 → 脱鞋子 → 换运动服 → 走出门 → 运动
- 回家 → 脱鞋子 → 躺上沙发 → 拿起书 → 看书

习惯/行为，是「切入点」，不是终点

第三定律：让它简便易行

3

两分钟法则

建立一个「两分钟」内就能完成的仪式

初期完成事项不超过「两分钟」

示例：

- 不是每天跑5公里，而是穿上鞋出去跑步
- 不是每天睡前看30分钟书，而是上床后拿起书翻开到未读页数

示例：

- 跑步，就跑两分钟
- 看书，就看一页

第三定律：让它简便易行

1 **减小阻力**

创造一个方便开始的环境，提前准备好行动需要的一切

2 **把握好决定性时刻**

决定性时刻一旦做出，会影响后续很长一段时间，是卓有成效还是一事无成

3 **两分钟法则**

建立一个「两分钟」内就能完成的仪式，初期完成事项不超过「两分钟」

第三定律：让它难以施行

断绝做该动作的可能

再来看习惯

习惯是怎样养成的?

- 提示 –> 渴求 –> 行动 –> 正反馈，强化该行为，直到形成习惯
- 提示 –> 渴求 –> 行动 –> 负反馈，再学习，再处理，直到正反馈

大脑会重复有奖励的行为，避免受惩罚的动作

大脑决定采取行动的回路

不止时间
希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

提示
noticing

→

渴望
wanting

→

行动
doing

习惯养成路径

提示 noticing → 渴望 wanting → 行动 doing → 奖励 liking

第四定律：让它令人愉悦

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

就存在一个矛盾：
即时奖励与延迟奖励的脱节

- 人类大脑和20万年前没有什么不同，我们就是会追求立竿见影的效果
- 我们要在当下为好习惯付出代价，在未来为坏习惯付出代价。好习惯即使结果令人不悦，但最终结果让人感觉良好。坏习惯即使结果让人感觉良好，但最终结果令人不悦
- 坏习惯往往更容易养成。做计划的时候，我们很容易看到才去行为的长远利益。但在决定性的那一刻，即使满足通常会胜出

第四定律：让它令人愉悦

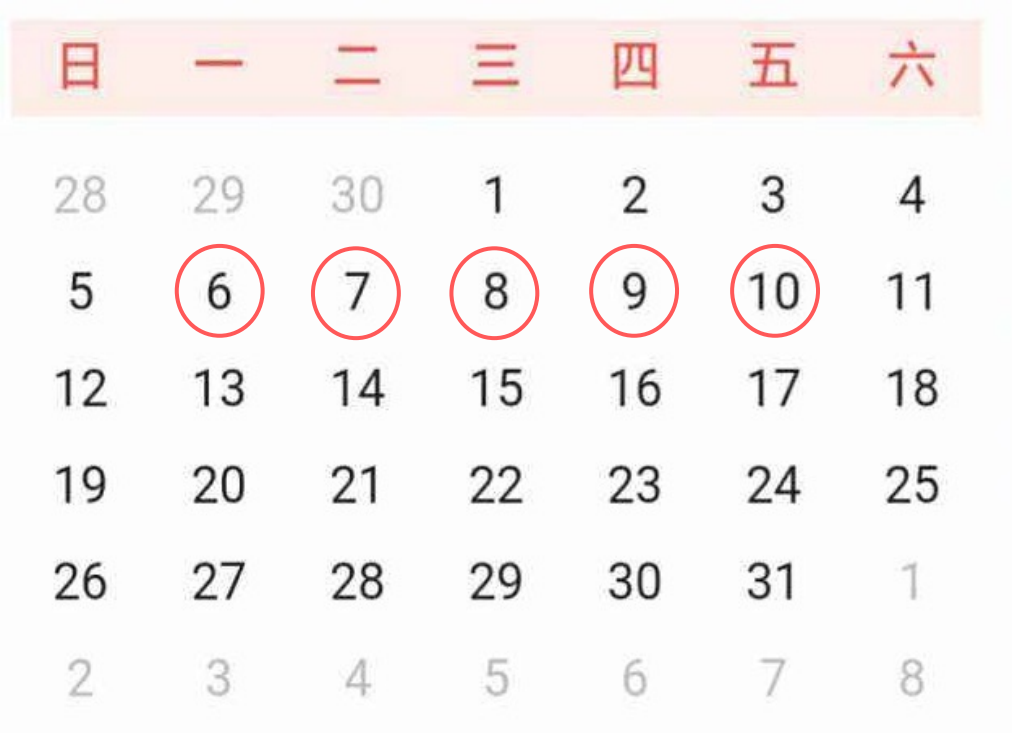
不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

1 习惯跟踪卡

每天完成计划的行为，就在日历上打个✓

- 显而易见，创建了视觉提示，提醒我们采取行动
- 有吸引力，我们想在今天记下完成的这一笔
- 令人愉悦，当又一项完成时，我们感到开心



日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

第四定律：让它令人愉悦

2 绝不错过两次

一次错过，要尽快接上

总有意料之外的事发生：

- 解法一：还是让行为发生，但是降强度，到可以完成的水平
- 解法二：直接不做，但在可能时，一定马上接上

最没必要的想法：

- 要么全要，要么全都不要

第四定律：让它令人愉悦

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

1 **习惯跟踪卡**

每天完成计划的行为，就在日历上打个✓

2 **绝不错过两次**

一次错过，要尽快接上

不止时间
希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

找个问责伙伴

上述是技法，以下是心法

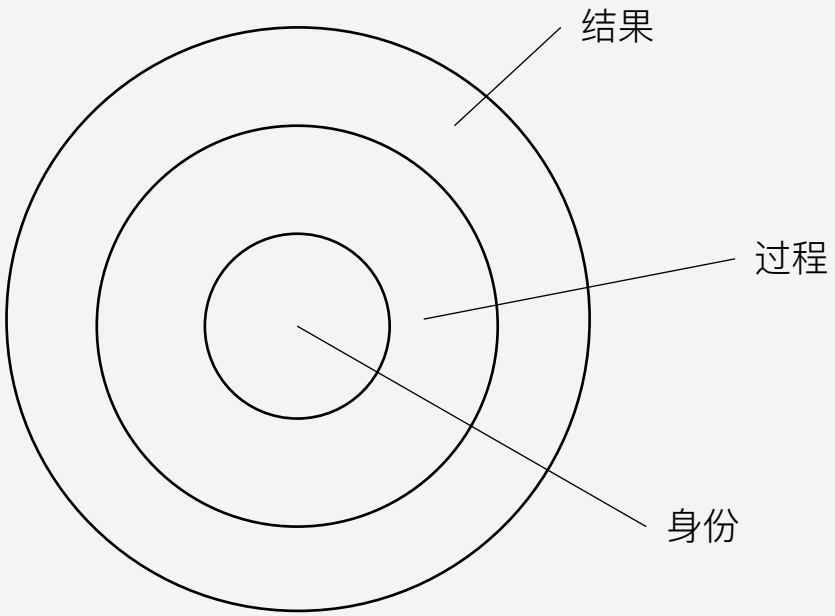
从结果出发难成习惯，从**身份**出发才可持续

心法一：从改变身份开始才能养成习惯

- 行动体系背后，都有一套身份/价值体系。二者不匹配，行为不长久
- 越是以身份为傲，就越有动力保持与之相关的习惯

示例：

- 目标不是阅读一本书，而是成为读者
- 目标不是跑马拉松，而是成为健康生活者
- 目标不是考清北，而是成为终生学习者



不是只做动作，而是成为那样身份的人

习惯需要**积累势能**，才能发生质变的跃迁

心法二：习惯从积累势能到质变跃迁

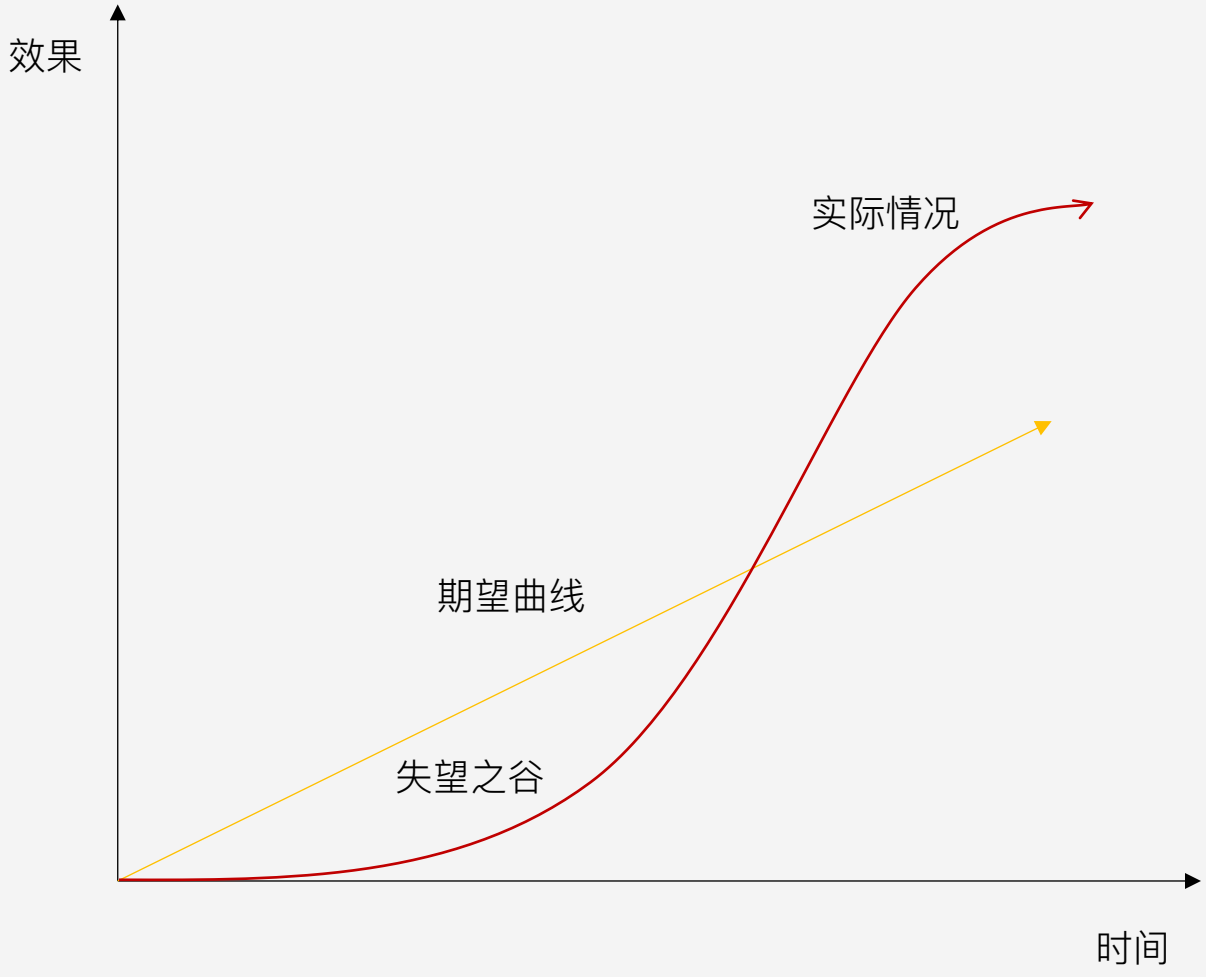
我们期望进步是线性的。最好还能立竿见影。

实际我们做出努力后，结果的显现往往会滞后。

或许在几个月或几年后，我们才意识到以前工作的真正价值。

这可能会导致“失望之谷”的出现，也就是人们在投入数周或数月的辛勤努力后，却没有任何看得见的效果，于是会深感沮丧。

但功夫不会白费，它只是蓄积起来了。直到很久以后，以前努力的全部价值才会显露出来



日积跬步，不求速成

不追求目标，而是达成目标的体系

心法三：忘记目标，专注于体系

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

体系是导致结果发生的过程，结果只是体系的滞后指标

- 如果你是企业家，目标是赚1个小目标。体系是产品创意，雇佣员工，开展营销活动等
- 如果你是健康生活者，目标是减肥。体系是饮食，运动，与相关频次等
- 如果你是读者，目标是看懂一本书。体系是阅读，做笔记，自己输出等

对目标绞尽脑汁，但对体系关注不足的问题

- 赢家和输家都怀着相同的目标
- 盯着目标与实际结果，很难熬过失望之谷
- 实现目标只是短暂的改变
- 目标束缚了幸福感
- 目标与长远进步存在冲突

不求拔高目标，但求落实体系

本书为什么取名为 ATOMIC HABITS？

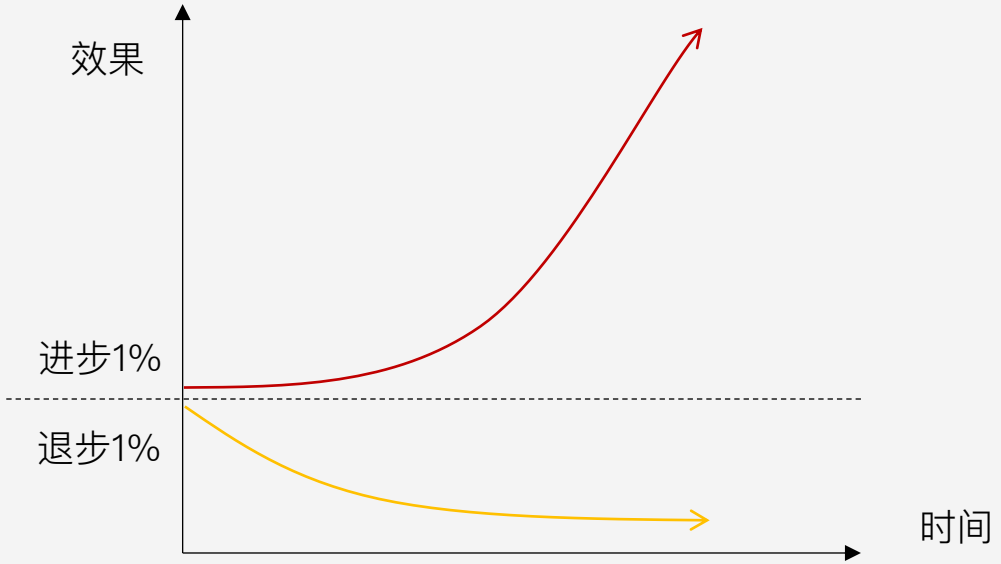
再小习惯也有着惊人的力量

乘法效应

收入 = 流量 × 转化率 × 客单价

翻倍?	+100%	or	+100%	or	+100%
	+25%	&	+25%	&	+25%

复利效应



不止时间
希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

这套方法论还可以用在其他领域吗?

希昂的个人生产力

不止时间

希昂的个人生产力
XIANG'S PERSONAL PRODUCTIVITY

目标力

如何以热爱规划人生

人生评估	原型设计 目标规划

校准

深化

指引

聚焦

执行力

如何过好每一天

时间管理	快乐行动

沉淀

加速

复利力

如何让走过的路更值

高效复盘	第二大脑

希昂

一起交流

希昂

谢谢观看