

《小决心》

图书基本信息

书名：《小决心》

13位ISBN编号：9787115314578

出版时间：2015-3

作者：[美] Caroline L. Arnold

页数：240

译者：卜育

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《小决心》

内容概要

我要减肥，我要整洁，我要守时，我要有条理.....每个新年，我们都下定同样的决心，而每一年我们的决心都失败了。我们如何才能摆脱这个年年下决心、年年决心落空，又再下决心、再次落空的恶性循环呢？本书就将告诉你如何将宽泛的个人目标转化为可把控、能衡量、易于坚持的小决心，针对不良行为习惯发起进攻，并产生立竿见影的效果，从而最终永久性改变你的生活。

小决心可以轻松地在不经意间融入我们忙碌的生活，悄无声息地产生魔法效果。当你用好习惯取代坏习惯的时候，积极的新行为就会自然而然地出现。连续不断地每次实施一两个小决心，你将进入一种自我完善状态，并实现曾几何时对你而言可望而不可即、雄心勃勃的人生目标。

本书不仅详细介绍了小决心的原理和原则，还给出了大量实战案例，涉及大家关心的睡眠、健康、饮食与营养、整洁、人际关系、消费、守时、条理等领域。

《小决心》

作者简介

书籍目录

引言：为什么决心总是落空	1
第一部分 小决心七原则	
第一章 如何制定小决心	23
第二章 制定你能坚持的小决心	29
第三章 采取行动	35
第四章 立竿见影	43
第五章 量身定做	47
第六章 推敲措词	55
第七章 快乐地启动	69
第八章 熟能生“久”	77
第九章 试运行你的小决心	83
第二部分 小决心实战	
第十章 睡眠.....	93
第十一章 健康	107
第十二章 饮食与营养	117
第十三章 整洁	149
第十四章 人际关系	157
第十五章 消费	183
第十六章 守时	197
第十七章 条理	207
后记：超越自动运转	221

《小决心》

精彩短评

- 1、虽然很有道理，可是却没有可实行的办法
- 2、小决心关键在于可操作性，明确清晰，使之成为被动技能，从而减少意志力的消耗。
- 3、难得的非常诚恳的书，有步骤有操作，考虑周全不乱煲鸡汤，值得再读的书
- 4、欧美类书籍比中国鸡汤还啰嗦，不过中间内核那点料还是科学的。
- 5、蛮有诚意的一本书。

主要介绍了一种行动方法，其特点是易操作，易坚持，同时会产生连锁反应，对你想要做或者不做的某些事产生持续性的“习惯”影响。书中介绍了七条原则分别为：1、易操作；2、明确具体可衡量；3、直接奏效；4、个性化设定；5、引发共鸣；6、发现提示；7、少即是多。

总结为具体做法：

首先设定一个可以绝对践行的具体行动，这个行动必须是做完之后马上可以评估效果的，确定好何时何地，以何种方式做这件事。

然后在生活中寻找能够作为这个行动的提示信息，原有的习惯是最好的选择。

同时你要设置好一句可以切实激发你这个行动的“口号”，让你在提示到来的时候可以百分百的行动起来。

最后当你已经把这个行动彻底融入潜意识后，你就可以开始下一个小决心了。

- 6、你肯定见过这样一种人，说起事儿来滔滔不绝但是信息量基本为零。本书作者就是这种人。
- 7、值得一读的好书，对于已经很自律的人来说，可能会觉得言语啰嗦，没有多大用处，但是对于严重拖延症患者来说，醍醐灌顶，发现了新大陆一般兴奋。
- 8、必做于细。
- 9、五分好评！！图书馆看完的，在我最困惑的时候，让我抓住了稻草啊~
- 10、怎么说呢，是看了很多人的读书笔记，觉得小决心就是量化目标，从小处做起，专注，从而养成好的习惯，当你可以毫不费力坚持这个习惯的时候，就开始下一个。
- 11、一本讲如何设定切实可行的决心的书
- 12、Thoroughly written effective microresolution
- 13、可能国情相异，有些方面实践起来总有障碍。但至少我是改掉了洗完澡不洗衣服的臭毛病哈哈

1、1我们要变得健康，有条理，这些画面清晰的决定无异于虚拟的祝福，希望型的决心焦点落在是什么而不是做什么。2时时刻刻的逼迫自己有条理的结果往往会使你自我完善的意志消沉，耐心殆尽，你必须规定一个又一个明确的具体行动，身体力行，直到习惯性的像一个有条理的人那样开始做事为止。3小决心的核心是做什么，而不是什么。变化发生在有意识的行动之后，而不是在此之前。4我们命令自己做出改变，并且强迫自己的行动和态度一致，5注意力集中于不懈追求一个两个行为改变，直到他们自动运转为止。在整个过程中，我们不需要做出任何自觉的努力，不需要用意志力来维持我们的改变，脚踏实地，从基础做起，我们就能看清楚究竟是什么挡住了我们前行的道路，密切关注基本行为和态度，我们的自觉性就会增强，进步速度就会加快。6小决心的设计宗旨是，在不需要付出任何意志力的状态下，去明确的改变一种自动运转的行为。7实现永久性改变的关键不是速度，也不是力量，而是培育习惯。8低估了思想和情感对变化的强烈的抵触在日常生活中，我们熟悉的习惯和行为给了我们力量和慰藉。我们的思想，情感和身体等各方面的习惯，与我们的家庭价值观以及孩提时代学会的日常做事方法密切相关，所有条件反射性的训练都决定了我们自动运转的行为举止和喜好偏爱。我们做出的改变越大，内心产生的思想和情感的冲击就越大，而这种抵触通常是在我们不知不觉的状况下酝酿形成的。9小决心的单一而强有力的聚焦点提示出影响我们做出改变的阻力之源。10把目标锁定在一个具体的行为改变会怎么样呢》这个行为改变将是可以实现，同时也是影响巨大的。11只要目标明确，集中全力，就可以实现意义重大的永久性的行为改变，这个靶心明确的具体目标能引导我们产生宝贵，可行而深刻的洞察力，有限的小决心能直接带来可持续的益处，与一年一度的不切实际的决心的失败相比，每日一个合理的小决心的成功更能使我们发生改变。12我们反复做什么，我们就是什么，因此，卓越不是一个行动，而是一个习惯。13整洁并不是你可以采用的一种状态，而是一套明确的行为。这些行为积累起来才会达到你所定义的整洁。工作台整洁了，房间整洁了，如此这般。无论你的最终目的是什么，你的每一个可实现的自我完善的决心，都可以概括为一系列的具体行为。14直接针对一两个对你来说突出的不整洁行为而做出改变吧。要记住，不要试图一次性解决有关整洁的所有问题，不要试图一次性解决有关整洁所有问题，你只需要努力制定出一个改变个别坏习惯的小决心即可，而这个改变将使你朝着通往整洁的正确道路上迈出一步。15你的小决心必须是你确信有能力坚持的一个承诺，是一个没有任何借口该放弃的小决心，要确保其绝对的可实现性，它必须是有限的，随时随地的不行，不再吃糖，不要受我们非常熟悉的试图明天一下就把所有的事情都搞定的那种决心的诱惑，要集中精力指定一个你确信的能够坚持实施的合理的小决心，小决心应该以一个你可以强迫自己坚持实施的，有限的，合理的行为改变为目标，不要好高骛远。原则1：小决心易于实施。就从你确定能坚持实施的一种小决心入手。一旦开始实施小决心，你会发现，要实施该决心，你必须克服内在和外在的重重阻碍，一开始就提出每周步行五天这一过高目标，只会使困难加倍。应该把你的承诺限制在可实现范围内，半途而废的决心是不会产生任何激励作用的，当然也是毫无价值的。16每周步行一次上班是一个易于实施的小决心，步行一次对于更加健康以及养成良好的步行习惯即是合理的，可完成的，也是意义重大的。对于已经形成的日常行为方式作出任何改变都需要集中精力，全力以赴，你可能仍然情不自禁的要忽视或者推迟实施你的小决心。17你将体会到把目标锁定在一个具体的行动上，坚持不懈，直到这一行为成为一个积极个新习惯为止带来的满足感与力量，体验成功会使你更加自信，更有动力，反复失败的厄运将消失到九霄云外，你将学会语气获得成功而不是失败，制定，放弃，重新制定决心的循环将永远打破。所以请制定一个易于实施的小决心，一个有限的，合理的，可实施的小决心。18小决心是一个行动，他不代表你承诺去装什么，而是代表你承诺去做什么，原则2：小决心是明确的，可衡量的行动。小决心必须是明确而具体的，所以无需猜测做什么，何时做，以及如何做。我要做更多的运动或是我要吃更少的零食之类的决心是毫无价值的。19小决心必须集中在一个具体的行为改变上，而不是集中在一个可以通过多种途径实现的结果上，问题的关键在于实施一个具体行动，衡量成败的唯一标准就是一个行动成为一种固定的习惯之前，每天是否能坚持实施这个小决心。20小决定的时间是今日，而不是某日，其结果是直接，明显的，并且是永久，可持续的。希望型决心的承诺在未来某一时间兑现奖赏，于此不同，每一个小决心都有其报偿，只要你能坚持到底，你承诺什么，你就收获什么。原则三：小决心直接奏效21付出努力，得到立竿见影的回报会使你亟不可待的锁定下一个小决心及其奖赏。22由于每个小决心都有一种显而易见的内在价值，所有就有可能对潜在决心进行比较和选择，来设计在某一特定自我完善的明确进展，或许

《小决心》

，你会一个接一个的实现小决心。小决心的部分乐趣和确切效用就在于培养打造一条个人成长道路的能力。23一旦你把握住你的小决心的易于实施，有限，可衡量，量身定做的脉搏，那么你就可以进行下一步的操作，构建小决心的成述，或者说，为小决心寻找合适的措辞。24但有效的措辞方式应该能提供一种视角和一种观点，使你更好的了解你正在试图实现的目标，措辞方式应当与你思想倾向吻合，你的偏好，你的价值观和世界观吻合。这里的关键问题是要恰到好处的引发心理的共鸣，唤起积极的价值观。25新行为自动运转的关键在于，把小决心行动同一个提示联系起来，提示是发现的，而不是创造的。建立一个行为与其提示之间强有力的练习是使新行为自动运转所必不可少的，而是用心选择的措辞有助于你击中不良行为的要害，使实施小决心成为一种快乐的行动。26对于想实施长久改变，少即是多，培养一种新态度，接受一个新习惯，消除一个消极行为，这一切都需要专注。原则七：每次最多制定两个小决心。在多数时间里我们所做的事情就是我们在多数时间里所做的事情，但有时我们也做一些与以往不同的事情。如果你试图在过短的时间里做出过多的改变，那么你就会被压垮，丧失专注焦点，不得不在黑暗中摸索，结果只能实现支离破碎的承诺。习惯只有在成为一种自动运转的行为时才可以称为习惯，在此之前不能称其为习惯。因此，你必须一心一意，孜孜不倦的追求，才能成为一种习惯。在一段时间内重复的一个行为就形成了习惯，随着人们在经常出现的情况下做出反复重复的反应，习惯就逐渐养成了。需要付出努力才能使一个新习惯融入你的潜意识，并自动运转起来。大概需要四周左右的时间，你才会觉得新的小决心不太别扭，而他要达到习惯成自然的程度需要六到八周的时间，根据我的经验，四到六周是平均时间。只要其中一个小决心固定下来，可以不费力的坚持它了，你就可以着手实施下一个新的小决心，当你开始启动新的小决心的时候，之前的小决心还会继续运转，经过几个月的时间之后，他们就进入真正的自动运转状态了。24一些小决心的实施需要八周以上的时间，当你开始实施新的小决心的时候，旧的小决心必须继续发挥作用，你不能退步，不要给自己只能勉强达到的承诺再加码，否则只会加大失败的风险，妨碍你取得进展，削弱你那毫无借口的坚决贯彻小决心的信心。要记住，你的自我完善目标是可持续性的，不是时断时续的心血来潮，成功的储蓄者都是极早开始的，从一点一滴做起的，他们先是25一分一分的积攒，然后发展到一角一角的积攒，最后发展到一元一元的积攒，他们从来也不告诉自己攒十美元永远你也不会达到百万美元，确切的说，他们是习惯性的攒钱。随着时间的推移，这种习惯又引发了其他良好的理财行为和态度，小决心也以同样的方式发挥着作用，连续不断的每次实施一两个小决心，你将进入一种自我完善状态，并实现曾几何时对你而言可望不可即，雄心勃勃的人生目标。26典型的健康决心的设计通病是健身承诺远远不切实际，因而无法实现的，试图仅仅通过单独一个不切实际的决心就驱散我们的惰性，消除我们对自己的厌恶。通过康佳可以确认出需要再哪一个重要边际做出个人行为改变，以便推进实现吃的更健康，更快乐，答案是，在重要边际处改变行为习惯。27把你的小决心的范围缩小到一个你自信能够实现的非常具体的目标是持之以恒的改变你的行为的关键所在，颠覆你的爱抱怨习惯是一件艰巨的任务，因为抱怨其实是一种自我安慰。因此，要大胆的思考具有积极影响的行为改变方面的问题，制定一个小决心并坚决贯彻执行。28人们通过不断的以某种特定方式来训练某种行为就形成了某种品质采取公正的行动就变得公正，采取温和的行动你就变得温和，采取勇敢的行动你就变得勇敢。29现在你或许开始尝试运行你的第一个小决心，或许这个小决心已经成为你的行为规范了，如果你仍然处于行为运转磨合期，那么不要灰心，用不了多久，你的目标行为会逐渐习惯成自然，最后成为你的第二天性，一旦进入自动运转机制，你的行为就会持续循环，这个标志着这个小决心的生命周期的结束，然30尽管我们的多数行为都是潜意识下的常规活动，但我们认为自己并不是被一个新的行为规范。偏好是习惯最强有力的盟友。做生命的方式改变，是什么也就相应的改变，学会用一种不同方式做一件事就是一张通行证，它使你可以继续不断懂得推进追求卓越之旅31无论你的年龄大小，改变是你力所能及的，你只需在日常行为过程中投入时间与精力，奇迹就会发生。

2、因为参与微博转发赠书的活动，自己有幸获得了《小决心》这本书。读完后，自己对这本书有了个大概的了解。这本书的结构是比较简单的，主要分成三部分内容。第一部分是“为什么决心总是落空”，二是“小决心七原则”，三是小决心的实战应用。在第一部分，作者认为决心落空主要有5个原因——下定了错误的决心，仅凭意志力来争取成功，过度急于求成，低估了思想和情感对变化的强烈抵触，并未指望成功。在这五个原因里，我对第一个原因的感触是最大的。自己以前也制定过许多计划，一开始也是雄心赳赳，到最后还是一无所获。反思计划失败的原因，会发现很大原因就是自己制定的是“希望型”决心，“把决心的焦点落在了是什么而不是做什么之上”。所以，读完这部分后我主要有两个收获，一个是“小决心”的制定一定要具体化，具体到可以执行，另一个是在执行计划

《小决心》

的时候要不断给予自己正向的激励。书本的第二部分就是解说制定小决心的七大原则：一是小决心易于实施，二是小决心是明确的可衡量的行动，三是小决心直接奏效，四是小决心是个性化的，五是小决心引发共鸣，六是小决心由提示启动，七是每次最多制定两个小决心。这部分内容可以算是对第一部分内容的解答了。第三部分内容就是“小决心”的实战应用了，作者主要介绍了小决心在睡眠、人际关系等方面的应用。可能是东西方人的思维差异的原因，整本书读下来让人感觉语言有些啰嗦，在举例的时候也过于简单，如果能够把作者的一些小决心的笔记PO出来，相信会更有说服力。总的来说，这本书还算不错的。

1、《小决心》的笔记-为什么决心总是落空

<原文开始> 我要减肥．我要整洁．我要守时．我要无债一身轻．我要事业有成．我要更有爱心．我要更加完美．．．．．为什么下决心容易，坚持下去却如此艰难呢？我们满怀热情，信誓旦旦地开始行动，却总因为意志薄弱，左摇右摆而以失败告终．每一个决心都是使生活更加美好的一种自我承诺。每当我们不信守自我承诺时，都会因半途而废，无法实现既定目标而情绪低落。

制定你能坚持的小决心．你的小决心必须是你确信有能力坚持的一个承诺．是一个没有任何借口放弃的小决心．要确保其绝对的可实现性，它必须是有限的．随时随地步行，不吃糖以及不再网购之类的决心不符合这一要求．不要受我们非常熟悉的试图明天一下子就把所有事情搞定的那种决心的诱惑，要集中精力制定一个你确信能够坚持实施的合理的小决心．小决心应该以一个你可以强迫自己坚持实施的，有限的，合理的行为改为目标。

提示因人而异，每天下午在同一时间吃零食的两个人可能会对完全不同的提示做出反应．饥饿感可能是其中一个人的提示；而对另一个人来说，健身房外面的自动售货机就是提示．当你第一次使用自动售货机时，可能是因为你真的感到饥饿．可是，如果你重复几次一走出健身房就从自动售货机里面购买食物的行为模式之后，用不了多久，无须饥饿感，只要一看到自动售货机，你就会购买一种食物．行为研究表明，正是行为与提示之间强有力的纽带形成了恒久不变的习惯。

限制小决心的数量可以确保你拥有足够的注意力和耐力来坚持实施行为改变，直到新行为开始自动运转．在特定环境下，在一段时间内重复一个行为就形成了一种习惯。

每个人可能都会有想做而又未做的事情．有时今天的事，却想着明天或后天再做．也有人把这种行为称之为拖延症．因为自己做事不果断，导致社交方面不懂得拒绝人．投资方面也不利索．．．．．果真是习惯成自然．改变要从小事做起．从今开始按照小决心的好习惯养成方法．来个改头换面。

《小决心》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com