

# 《习惯的养成与改变》

## 图书基本信息

书名：《习惯的养成与改变》

13位ISBN编号：9787567538571

出版时间：2015-11

作者：王晓春

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](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

辑一 教育就是“养成好习惯”吗？

一种对教育的通常理解 >> 3

教师最好别念念不忘“培养习惯” >> 6

当心患上“习惯培养强迫症” >> 8

“习惯成自然”的说法有多大用处？ >> 10

如何讨论培养习惯的问题 >> 12

辑二 习惯究竟是什么？

思维在上面，习惯在下面 >> 23

“你的大脑无法分别好习惯和坏习惯” >> 30

“习惯从来都不会消失”？ >> 32

习惯与成瘾 >> 39

习惯与梦游 >> 41

习惯好 能力强 >> 43

各种习惯的相关性 >> 45

海蓝蓝老师论“习惯链”“习惯链开关” >> 46

辑三 如何从不同视角给习惯分类？

硬习惯与软习惯 >> 51

好习惯与坏习惯 >> 54

群体性习惯与个人习惯 >> 56

外控型习惯与自觉习惯 >> 60

临时习惯与长久习惯 >> 63

生产性习惯与非生产性习惯 >> 66

学习习惯、思维习惯与一般生活习惯形成和运作的机制是否相同？ >> 67

记忆习惯 >> 71

思维习惯 >> 73

留心学生的购物习惯 >> 77

辑四 习惯是怎样形成的？

行为“组块化”——习惯形成的基础 >> 81

重复是习惯之母 >> 83

习惯的“回路” >> 85

渴求奖赏——形成习惯的关键 >> 89

习惯：培养的，养成的，生成的，预设的 >> 92

习惯与禀性 >> 96

习惯与行为 >> 101

辑五 怎样培养好习惯？

培养好习惯的三种策略 >> 107

培养新习惯的“黄金法则” >> 110

培养好习惯：“所以然”比“当然”更重要 >> 112

工业思维对培养好习惯有负面作用 >> 115

培养习惯与训练动物的区别 >> 121

粗与细 >> 128

减式强制 >> 129

好习惯与视野 >> 132

培养好习惯要避免书生气 >> 135

核心习惯 >> 138

关于学习习惯的培养 >> 141

在高中慎提“培养”习惯 >> 143

## 辑六 怎样改变不良习惯？

- 改变习惯的两种思路 >> 149
- 改变习惯的“黄金法则” >> 151
- 改变习惯需要意志 >> 155
- 改变习惯需要决心 >> 157
- 改变习惯需要群体力量 >> 160
- 改变习惯需要信仰 >> 162
- 找到不良习惯的“关键点” >> 164
- 找到不良习惯的“诱惑拐点” >> 166
- 强制中的自愿 >> 168
- 危机是重塑习惯的契机 >> 171
- 用记录法改变不良习惯 >> 173
- “相反习惯训练”疗法一例 >> 176

## 辑七 案例分享

- 幼儿不听话 >> 181
- 幼儿爱发脾气 >> 185
- 幼儿拿钱花，拿别人东西 >> 188
- 中学生做事拖拉，爱迟到 >> 195
- 中学生坚决不做值日 >> 197
- 培养学生背英语单词的习惯 >> 210
- “弄假成真”的习惯培养法 >> 212

# 《习惯的养成与改变》

## 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](http://www.tushu000.com)