

《微习惯》

图书基本信息

书名：《微习惯》

13位ISBN编号：9787210086749

出版时间：2016-11

作者：[美]斯蒂芬·盖斯,Stephen Guise

页数：144

译者：桂君

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

《微习惯》

内容概要

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策略

编辑推荐

从2012年末开始，斯蒂芬·盖斯每天至少做1个俯卧撑，这成了他培养的第一个微习惯。两年后，他拥有了梦想中的体格，写的文章是过去的4倍，读的书是过去的10倍。微习惯策略比他用过的一切习惯策略都有效，于是便有了这本书。

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，而且具有超强的“欺骗性”，它也因此成了极具优势的习惯养成策略。

每天拨出几分钟，遵循微习惯的八个步骤，你能轻松、彻底地完成梦寐以求的改变。

内容简介

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，而且具有超强的“欺骗性”，它也因此成了极具优势的习惯养成策略。

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成长策略的原因，也揭示了人们长期坚持微习惯策略的可能性。人们无法让改变的效果持久时，往往认为原因在于自己，但其实有问题的并不是他们本身，而是他们采用的策略。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。

读者推荐

以前，我就像生活在一个笼子里，所有我觉得有趣的东西都在笼外，我怎么都碰不到它们。微习惯策略给了我打开这个笼子的钥匙。

——美国亚马逊读者 Alties

无论你是想塑形还是学会弹弗拉明戈吉他，这本书都能教你如何将目标分解为极其微小、易于操作的任务，这会让你的目标特别容易达成，想不做都不行。如果你觉得一般的自助书籍介绍的方法太难上手，本书作者为你提供了最简单的方法。

——美国亚马逊读者 Savannah Murphy

《微习惯》

作者简介

斯蒂芬·盖斯是个天生的懒虫。为了改变这一点，他开始研究各种习惯养成策略，从2004年起在美国各大自我成长类网站上发表了许多文章。2011年，他开始运营自己的博客Deep Existence，为读者提供自我成长策略方面的建议。他崇尚极简主义，喜欢打篮球和探索世界。

《微习惯》

书籍目录

前言

本书结构

第1章 微习惯是什么

第2章 大脑的工作原理

第3章 动力 v.s. 意志力

第4章 微习惯策略

第5章 微习惯的独特之处

第6章 彻底改变只需八步

第7章 微习惯策略的八大规则

结语

《微习惯》

精彩短评

- 1、不用跟谁辩论什么，自己做自己就好。
- 2、一句话概括：小到不可思议的1个微习惯，低成本启动不消耗意志力，又可以螺旋状上升撬动大目标。
- 3、小的不会懒惰不会找借口不实现的方法，只是不要给自己悄悄改成伟大的目标以为自己可以实现，结果半途而废，要养成习惯，请每天做微行动来实现。
- 4、L201713-
- 5、微习惯就是简单到不可能失败的小习惯，小习惯带来的成就感推进下一次进步，一步一步慢慢养成习惯~喜欢“养”这个字，因为需要时间和心力
- 6、为何评分这么高.....
- 7、我强烈安利这本书，它真的改变了我的生活，每天10个单词，5页书，写50字，真的很简单，从看完这本书以后一直坚持到了现在，每天给完成这些事情在日历上打勾，感觉今天没白过！非常感谢作者！
- 8、作者很幽默，内容精炼，但是是否实用，我的观点有所保留，因为对于想要做出改变又有毅力的人来说，无论如何都会改变。而对于我这种负能量缠身，做事三天半热度的小确丧er来说，可能什么妙招都没用。我并不喜欢这种教你自我管理，教你改变自己的书，即便说的天花乱坠，头头是道，可能还是没什么卵用。
- 9、前面太啰嗦了一直在说车轱辘话 只有后两章才点到正题上 后两章的确值得一看。
- 10、制定一个小的不可拆分的任务，让大脑忽略踏的存在，来不及产生抗拒的心理。然后每天坚持。很多时候一旦开始了，就会完成超额的任务，这就是赚到了，偶尔的时候，懒的只想应付那一个小任务，也没有愧疚。坚持久了，好习惯就养成了。方法简单，容易操作，但是意义却深远。
- 11、说服我了，经常自己作斗争，执行能力差，这本书让我了解问题的核心。
- 12、看得迷迷糊糊的，大概知道点什么，真的有点点东西沉淀下来？
- 13、推荐。微习惯行动中。
- 14、让我彻底的抛弃了动力论
- 15、1.书中提到，21天是无法养成习惯的。每个习惯养成的时间并不相同，有的可能只需要十几天，有的可能却需要一年。所以不要被市场上的畅销书欺骗了，培养一个习惯不一定能快速见效。
2.如果没有产出什么结果，再大的决心也毫无价值。培养习惯时，动力策略远没有意志力策略有效。因此光喊口号或偶尔打打鸡血喝喝鸡汤是没有用的。
3.哪怕是一点点行动，也比毫不作为强无数倍。相比一天做很多事，每天持续做一点事的影响力会更大。
微习惯可以强化我们的意志力，在当下就取得进步，并且不会耗尽意志力。所以更容易持续下去，最终成为习惯。微习惯只需要八个步骤，正如书背面所示。
不积跬步，无以至千里。每天前进一小步，终会有所收获的。
- 16、其实就是一种欺骗大脑的方法，在无需耗费动力和注意力的习惯养成法
- 17、只要开始行动，你便有机会做得更多。让努力变成一种习惯。
- 18、读过别人的书评，感觉对我这种拖延症患者很有用。
- 19、打开我自己的笼子，很有用的一本书。
- 20、多个维度的微习惯，让每天充满率前行的绿灯。
- 21、优秀是一种习惯！
- 22、大脑往往是抗拒改变的，但是微习惯采取一个小到不可思议的目标，只消耗极低的意志力，让大脑以低成本启动。还没来得及抗拒，行为已经发生了。
- 23、微习惯的目标设置技巧：要把习惯目标缩小，小到不可思议为止，只有小到不可思议，才会让大脑认为它真的毫无威胁。如果你不确定用多小的习惯来培养，那就选择更小的那个，这是微习惯应用的第一个技巧。
- 24、理念很新颖
- 25、每天读2页书、写50字，达成微小到不会失败的微目标，养成微习惯。

《微习惯》

26、一句话能写完的结果整成了一本书。不过这句话确实挺受用的

27、我想成为更好的自己。

28、相信微习惯，在于首先相信习惯的极端重要性，这个甚至得用生命的长度，真实的经历来体验，才能深入骨髓的相信，不经历一段时间和残酷的体验，你就不能真正理解好习惯多么重要。相信习惯的重要性，对于培养一个习惯，只会带来初始的动力。但等你失败过很多次以后，你就明白那句话，我们明白了很多道理，却依然过不好这一生的意思。所以这就是策略的意义。策略的一个意义就是，不是解决多么高深和复杂的问题，而是真实有效解决实际而重要，貌似简单的问题。

等明白了新的策略和思路的时候，一个规则就是抛弃过去的思维，要让培养习惯这件事情感觉很简单，心理时时刻刻就是这么想的。微信公号 早睡早起时间管理 (timezszy)

29、泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深。每天只做一点点，也会汇集大力量。

30、推荐第一位有拖延症和又希望养成一个习惯的人。真是一本特好的书。收获多

31、嗯 这本书没有很厚 只有一百多页

语言很口语化

没有什么很难理解的

我是一名成绩中等的学生

觉得这本书能培养我的好习惯

适用于所有人的书

32、非常完美的一本书，可操作性非常强，难得

33、收获很大，从简单做起，逐渐养成习惯。形成潜意识。

34、一本让我觉得相见恨晚的书

35、前几章字字扎心，后面告诉你如何将微习惯注入到生命中。好书。读出来感觉更好的一本书。

36、微习惯即绕开人脑缺陷的目标设定办法，有趣的观点，今年准备实践一下，微博每天码200字

37、可执行性很强。

38、“每天只做一点点的无负担习惯养成法”

39、从今天起，每天至少一个俯卧撑

40、微习惯的理念非常好，很实用。但其理论依据--自我耗竭的研究在学术圈很有争议。

41、好的书籍令人有种相见恨晚的感觉，如果我能早几年培养阅读的兴趣，或者目前的生活状态会有所不同，花了二十几年才读懂"书籍是人类进步的阶梯"这句话

42、微习惯操作中

43、试图自救的尝试。很薄，大概一个来小时就翻完了。有空做笔记吧，希望有用。

44、最受益的点：骗过大脑

45、就是标题的意思。每天不要把自己的目标设定太难执行。简单点，比如健身就是每天做一个俯卧撑。渐渐就养成每天都要做的习惯。想法挺新颖的。给四星

46、听书

47、和作者一样我也是一个喜欢极简主义的人，这种方法对我来说再合适不过了，后悔没有更早遇到这本书但也庆幸没有更晚遇到这本书。重要的是实践，这种方法不只适用于习惯的养成，微步骤适用于任何行动。那么我开始我的第一步，制定一些微习惯。

48、还是很具有可操作性的。但是我现在是很想一下子培养好多。但是，作者说，勿贪心。李小龙说：可以满足，但不能满足。的确有道理，恩。

每天真题一点点，每天运动100下，每天右手继续练习汉子，每天读书录音，每天英语单词。除此之外，其实还有很多想做的是。人的精力有限，列出了太多东西，总是因为种种的原因在某一天被打断。

所以，微习惯的操作性是很实在的。

“其实大脑是很好骗的”，突然想起这句话。读书时，又不知不觉联想到了我的梦境，为什么梦境的场景永远脱离不了那几个桎梏呢，我真的很想脱离。也许逃离这里，正是我潜意识里想要脱离的原因。突然意识到这个原因非常有可信性的时候，我又开始怀疑自己，啊，原来我自己竟然会这样吗，为“虚幻的梦境”而活吗？或，如此看重自己黑夜的梦境吗？庄周梦蝶还是蝶梦庄周呢？也许唯心底知晓。

49、时间和自我管理，从最细微的小目标开始。

50、说的比唱的好听，就像给你画了一个大饼

《微习惯》

精彩书评

《微习惯》

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