

微习惯:简单到不可能失败的自我管理法则

作者: [美]斯蒂芬·盖斯

微习惯

简单到不可能失败的自我管理法则

(美) 斯蒂芬·盖斯(Stephen Guise) 著 桂君 译

版权信息

书名：微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则

作者：(美) 斯蒂芬·盖斯(Stephen Guise)

译者：桂君

书号：ISBN 978-7-210-08674-1

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

[目录](#)

[前言](#)

[本书结构](#)

[第1章 微习惯是什么](#)

[一切的源头：挑战1个俯卧撑](#)

[只为培养好习惯](#)

[微习惯简介](#)

[习惯和大脑探秘](#)

[第2章 大脑的工作原理](#)

[变化缓慢、状态稳定的大脑](#)

[愚蠢的重复者与聪明的管理者](#)

[前额皮层——对抗自动行为的防御武器](#)

[基底神经节——模式探测器](#)

[第3章 动力 v.s. 意志力](#)

[“激发动力”策略的诸多问题](#)

[为什么意志力能打败动力？](#)

[意志力的工作原理](#)

[第4章 微习惯策略](#)

[以微习惯方式运用意志力](#)

[微习惯如何拓宽你的舒适区](#)

[出现阻力的两个时间节点](#)

[跨越障碍的微习惯](#)

[第5章 微习惯的独特之处](#)

[微习惯能与现有习惯一较高下](#)

[微步骤+意志力是必胜组合](#)

[微习惯没有截止时间](#)

[微习惯能提升自我效能感](#)

[微习惯能给予你自主权](#)

[抽象和具体目标与微习惯相结合](#)

[远离恐惧、怀疑、胆怯或犹豫](#)

[微习惯增强正念和意志力，给你超乎想象的惊喜](#)

[第6章 彻底改变只需八步](#)

[第1步：选择适合你的微习惯和计划](#)

[第2步：挖掘每个微习惯的内在价值](#)

[第3步：明确习惯依据，将其纳入日程](#)

[第4步：建立回报机制，以奖励提升成就感](#)

[第5步：记录与追踪完成情况](#)

[第6步：微量开始，超额完成](#)

[第7步：服从计划安排，摆脱高期待值](#)

[第8步：留意习惯养成的标志](#)

[第7章 微习惯策略的八大规则](#)

[1. 绝不要自欺欺人](#)

[2. 满意每一个进步](#)

[3. 经常回报自己，尤其在完成微习惯之后](#)

[4. 保持头脑清醒](#)

[5. 感到强烈抵触时，后退并缩小目标](#)

[6. 提醒自己这件事很轻松](#)

[7. 绝不要小看微步骤](#)

[8. 用多余精力超额完成任务，而不是制定更大目标](#)

[结语](#)

[出版后记](#)

前言

我尝试个人发展策略已经有十年了。我因为一个偶然机会开始第一个微习惯时（实际上它带来的改变相当持久），才意识到我之前采用的策略完全没有效果。当一个事物有效果时，那些没有效果的就会现出原形。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个人成长策略的原因，也揭示了人们能长期坚持微习惯的原因。

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，并且具有超强的“欺骗性”，它也因此成了一种极其有效的习惯养成策略。

微习惯会帮助你改变自己的生活，在这一点上，你会胜过世界上 99% 的人。人们无法让改变的效果持久时，往往认为原因在于自己，但其实他们本身并没有问题，有问题的是他们的策略。从现在开始，你可以实现自己的伟大目标，不会再品尝“激发动力”“下定决心”甚至“直接行动”等策略带来的内疚、胆怯与一再失败。为了让改变更加持久，你不能再跟大脑较劲了。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。

本书结构

本书由七章组成。本书的终极目标是帮助你在生活中永久建立健康的习惯性行为方式。前三章将探讨习惯建立过程、大脑、意志力、动力以及这些因素之间是如何相互关联的。如何利用这些知识达到最佳效果呢？接下来的两个章节将探讨合理、科学的途径。最后三章教你如何具体应用。下面我将更详细地介绍这七章：

第 1 章 微习惯是什么

读完本章，你会明白微习惯到底是什么。本章将讲述我如何将 1 个俯卧撑扩展为全面的健身活动（这是一个叫作“挑战 1 个俯卧撑”的微现象）。我们还将探索为什么主动培养习惯会有如此关键的作用。

本章要点：微习惯的定义、习惯的重要性以及我是怎么在偶然间建立第一个微习惯的。

第 2 章 大脑的工作原理

在第 2 章，我们将了解人类的大脑。对大脑的了解能显著促进新习惯的形成，因为掌握了这个知识，你就能运用高级策略了。我们将了解大脑的主动与被动部分（即意识和潜意识的部分），以及二者如何配合，最终塑造了我们的日常行为。

本章要点：人类大脑内部负责行为变化和新习惯建立的机制。

第 3 章 动力 v.s. 意志力

我们运用两种策略来促进行动：激发动力，发自内心地想要完成任务；动用意志力来强行完成任务。二者有优劣之分吗？这两种策略我们都会使用吗？科学会告诉你哪个更有效，并提出最佳应用方法。

本章要点：为什么只运用意志力策略（配合微习惯策略）、完全避免动力策略才是最佳选择？

第 4 章 微习惯策略

前三个章节为“微小的日常行为”这个概念奠定了基础；在接下来的两个章节里，我们将探讨微习惯为什么有用以及它应当如何发挥作用。有适当的思维模式配合，微习惯才能发挥最大效果，本章会带你了解这种思维模式。

本章要点：此前我们学到了很多关于习惯改变的知识，这一切和微习惯策略到底存在着怎样的联系？

第 5 章 微习惯的独特之处

本章将深入探讨微习惯策略的独特之处，包括它有哪些优势以及在其他策略无效时它是怎么起作用的。

本章要点：是什么造就了微习惯的独特效果？

第 6 章 彻底改变只需八步

这八个步骤将教你如何选择习惯，如何做旅行计划，如何向前迈出最开始的几小步。每一步都将被分解成具体细节，我会告诉你它的必要性、不同的应用策略以及如何执行效果最佳。

本章要点：如何在生活中应用微习惯，从“我想建立新习惯”阶段走向成功？

第 7 章 微习惯策略的八大规则

最后一章将介绍微习惯策略的八大规则。这些规则会帮你找准方向，确保将你的潜力和成果最大化。

本章要点：微习惯规则会帮你收获美妙的结果，同时避免那些会破坏习惯的错误。

为什么更小的习惯反而能收获更大的成果？做好一探究竟的准备了吗？我当然希望如此，因为我等不及要告诉你了，现在就开始吧！

第 1 章

微习惯是什么

千里之行，始于足下。

——老子

一起开始你的第一个微习惯吧。

每天至少读两页这本书，直到读完为止。可以多读一些，但每天绝不能少于两页。读两页书花不了多少时间和精力，所以你没借口可用。从现在开始，你可以一边阅读关于微习惯的本书，一边体会真正“拥有”一个微习惯是什么感受。

现在，摸你的鼻子。没错，就是做摸鼻子的动作，我稍后会解释原因。接下来，请思考下列事实对你来说意味着什么：

1. 如果没有产出什么结果，再大的决心也毫无价值。比如，我可以“说”我要每天锻炼两小时，可根本没这么做，决心再大也就没有意义了。实际上，脱离行动的决心反而会有损自信。
2. 研究表明：人们总会习惯性地高估自己的自控力。

这两点虽然道理浅显，却揭示了很多难以改变的原因。他们雄心勃勃，却高估了自己的能力，为求改变而勉强自己做超出自己能力的事情。这就是欲望和能力不匹配。

你还应考虑下面两个事实：

1. 哪怕是一点点行动，也比毫不作为强无数倍（在数学意义上如此，实际生活中也是如此）。
2. 相比某一天做很多事，每天做一点儿事的影响力会更大。能大多少？答案是惊人的。因为每天完成一点儿事，积累起来就形成了一辈子的固定习惯。很快，你将看到它的影响到底有多大。

如果上面的观点听起来挺合理，那么我们就得出核心结论了：小决心比大决心的效果更好。是不是很有意思？不过，好戏才刚刚开始。

你有没有经历过瓶颈期？有没有竭尽全力想提高自己却最终失败的经历？你是否在无数次尝试后遭遇失败，然后便很久不敢重新开始呢？

其实，这些我们都经历过。请回答这些更有意思的问题：

你没能实施行动，也没能实现计划，但有没有可能这并不是你的错，而是大多数人采用并认可的策略出了问题呢？如果研究人类行为、意志力和大脑方面的科学家给出了一个更好的替代方案，它能帮你实现计划，但极少有人实践或推荐，你会如何选择？如果改用这个新策略，你的一切都将改变，不管你内心感受如何，你很清楚只要采取行动，就能养成好习惯、实现目标并最终改变人生，你又会如何选择？

欢迎来到微习惯的世界！

我知道，这一切听起来有些夸张，可你刚刚读到的正是我的简版自传。这就是我从 2012 年末开始逐渐领悟的事实和真理。此前 10 年的生活中，我不断探索，力求进步，结果却总是令人失望。2012 年，我尝试了一种新方法，终于实现了前所未有的突破。于是我急于弄明白：究竟为什么这个古怪的策略会这么有效，能让一切和谐运转，我当时（现在也）对此惊讶不已。后来，就有了这本书。

我们总是急于责怪自己没什么进步，却无法及时意识到是策略出了问题。之后，我们又会重蹈覆辙，还幻想着能看到一些成效。可是问题在于，如果一种策略已经失败好几次，那就该试试别的了。如果它不

适合你，就算适合别人，那也没有价值。真希望多年前我就能明白这个道理！

我之前让你摸自己的鼻子，是因为我希望你能明白一个道理。首先，请注意，摸鼻子不会带来任何回报。其次，你还是这样做了，只是因为这件事你能做到。如果你刚才没摸，现在摸吧，这样下面的内容就容易理解了（如果你不想摸鼻子，也可以选择其他动作）。

你能摸到自己的鼻子，是因为你对这件事的抵触情绪比你的意志力弱。恭喜恭喜，你现在已经有资格学习微习惯了。

这还只是意志力的初级练习。如果你能强迫自己摸鼻子，那你也能成功运用这本书里的策略，这不是玩笑，我是很认真的。这本书的问世，源自于我在2012年12月28日做的1个俯卧撑。就是因为这个俯卧撑，我现在能一口气做16个俯卧撑了，身材也练好了。因为这个俯卧撑，我每天都忙着读书和写作。正是从这个俯卧撑开始，我的人生开始出现了美妙的变化。

每一个伟大的成就都建立在之前打好的基础之上。追根溯源，你会发现一切都始于那一小步。如果没有这个俯卧撑，现在我还要拼命激励自己健身，纠结怎么坚持阅读和写作。这个俯卧撑启发我找到了新策略，让我受益颇丰。想知道一个小小的动作是怎么彻底改变我的吗？

一切的源头：挑战1个俯卧撑

我正考虑要不要把它命名为“黄金俯卧撑”。

那天是2012年12月28日，新年将近。跟其他人一样，我回顾了我的2012年，结果不太满意，所以我希望我能在2013年活得更精彩，一个最强烈的想法就是健身。可我又不想定一个“新年愿望”——多年前我就决定不这么干了，因为实现的可能性低得可怜。

我总觉得，我在拉斯维加斯赢钱的可能性都比我在生活中获得成功的大。从高中后半段开始，我就一直想把锻炼培养成习惯。尽管我付出了不少努力，但10年里一直没有坚持下来。这样下去我还能有什么自信呢？偶尔斗志大爆发，我也只能坚持两周，最终因为各种原因放弃，有时连原因都没有就直接放弃了。1月1日毕竟是一个表决心的日子，我想赶在新年之前有所行动，所以决定用原地锻炼30分钟的方式开个头。

可我站在那里，一动不动，毫无动力。我试了试平时激励自己的那一套话：“加油啊，斯蒂芬，想成为真正的赢家，就必须加倍努力才行。”我试着听快节奏的音乐，试着幻想自己拥有能在沙滩上炫耀的完美身材。各种方法都试过了，一点儿作用都没有。我觉得自己身材走形，无精打采，就像个废物，什么都做不了。那一刻，30分钟的锻炼对我来说就像攀登珠穆朗玛峰一样。我完全不想锻炼，感觉自己特别失败，事实上我的确很失败。

其实，不是30分钟锻炼要花的时间和精力吓到我了，而是为达到我的健身目标需要投入的努力加在一起多得吓人。两者相比，真是天壤之别，光1年的运动量就够我受的了。还什么都没干，我就已经内心惭愧，不知所措，心灰意冷了。

终结失败的转折点

几个月前，我看了迈克尔·米哈尔科（Michael Michalko）写的《米哈尔科商业创意全攻略》（*Thinkertoys*），这本书超棒，讲的是创造性思维以及如何解决问题。他提到的创造性思维技巧中的一个叫作“假面具”。按照这个方法，如果你想解决一个问题，可以从它的对立面着手思考，看会有什么创意迸发出来。举个简单的例子：如果想盖一座摩天大楼，就反过来想如果造一座深入地下的建筑会怎样。这样做可以强迫大脑拓宽思路，看到更多的可能性，进而激发更多创意。

我手头有个问题需要解决，这个技巧刚好闪现，于是我就开始思考，30分钟锻炼的对立面是什么？吃着冰淇淋看电视可以算一个。在那种情况下，我的确觉得30分钟是个艰巨无比的挑战（像珠穆朗玛峰一样高）。换个思路吧，从锻炼强度入手。如果不是30分钟的挥汗如雨、浑身酸痛，而只是做1个俯

卧撑会怎样？不必多做，1个就够了。这正好和我的痛苦锻炼相反！

最终，我苦笑着打消了这个想法。“太可悲了！1个俯卧撑有什么用，我得多加锻炼才行！”可每当我想按最初计划行动时，又做不到了。因为我的30分钟锻炼计划总是失败，最后我心想“管他呢，就做1个俯卧撑得了”，于是我趴在地上做了1个俯卧撑，然后，我的人生从此走向了光明。

我摆好俯卧撑姿势后，突然注意到这和30分钟锻炼开始时的姿势一模一样。只做了1个俯卧撑，我的肩膀就快要裂开了，胳膊肘也该加润滑油了，肌肉就像睡了24年刚醒过来一样。可是，既然都已经摆好姿势了，我索性又一口气多做了几个。每做1个俯卧撑，迟钝的肌肉和顽固的大脑都无比煎熬。

我起身时心想，这总比什么都不做强。需要强调一下，这时我心里想的是“就此为止吧”。但紧接着，我又打算再挑战1个引体向上，这么简单的动作没什么好拒绝的吧？我准备好引体向上的器材，完成了1个，然后又完成了几个。心想：“有点意思，虽说有点难，但也没有我想象的那么难。”

这时，我的肌肉活动开了，有兴趣多做几个了，但因为万事开头难（而且我那时的身材太差了），内心难免还有些抵触。我继续使用相同的策略，每次设立的目标都尽可能小，这样容易坚持。在这次锻炼的俯卧撑环节中，我不得不设定了7个微型目标：完成了，再来1个，完成了，再来2个，现在再来1个。每次用超简单的挑战来引诱自己后，我都能完成甚至超额完成。这种能够完成目标的新感觉太棒了。

做完这些时，我已经运动了20分钟，而且感觉很好。平时锻炼到这个时候，我都会跟着视频完成一组10分钟的腹肌练习。这个念头刚刚浮现，就果断被我的大脑枪毙了，就像在电子射击游戏里打小鸟一样，大脑仿佛在说：“你已经达到目标了，可别得寸进尺。”但你可能猜到了我接下来是怎么做的。

我决定铺好垫子，大脑接受了。然后我决定找到腹肌练习视频，大脑也接受了。然后我决定按下播放键。10分钟过后，我的腹肌像着火了一样。需要重点强调一下，这些决定都是单独的，所以完成10分钟酸痛难忍的腹肌练习的压力总和一直没有出现在我的大脑里。如果真的出现了，我肯定就没法完成了。

我把一个俯卧撑变成了看似不可能的30分钟锻炼，第二天我就写下了《挑战1个俯卧撑》，它成了我的博客上迄今为止人气最高的文章之一。直到现在，还有人发信息告诉我这件事是如何激励他们坚持锻炼的。

整个2013年，我继续要求自己每天完成1个俯卧撑，当然，我通常会多做几个。可有一天，直到进了被窝我才想起这件事，于是我翻过身来，趴下，在床上完成了1个俯卧撑。想到最后一秒才完成这项每日目标，我大笑起来。这件事听起来可能意义不大，但是轻松成功并能保持成功的感觉真是太美妙了。之后，我会看到它对我的成功有多么重要。

我注意到了两件事。第一，虽然只是每天做几个俯卧撑，但这种行为的确能在生理和心理上影响你的感受。我的身体更结实了，肌肉也练出来了。第二，我意识到锻炼正在变成惯性。即使是面对这么微不足道的挑战，我每天也都在做了不起的事情。定期锻炼变得越来越简单。正因为有了这样的正能量经历，我特别想知道有没有哪种科学原理能告诉我，为什么超小的步骤反而会比更大的目标对我更有效。研究表明，确实有这样的科学原理，而且在本书里随处可见，虽然没有哪一项研究直接宣称“答案就是微习惯”，但有许多研究已经揭示了意志力和大脑的本质，以及怎么做才能让行为持久。这套习惯养成原理正是站在这些巨人的肩膀上总结的。

从6月下旬开始，我实现了从家到健身房的跨越。从那时起，我已经练出了一些肌肉。9月20日，我意识到了这个秘方在其他生活领域内的潜力，比如阅读和写作。从那天开始，我的工作效率大大提高，身材保持得很好，我自己都感觉很神奇。我一直期盼的事情此时正在发生。最近我甚至开始吃大份沙拉了，这是因为我想这么做。如果你在健身和学习这样的关键领域投入了不少时间和精力，那么你在其他领域可能也会这么做。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《微习惯_简单到不可能失败的自我管理法则》[美]斯蒂芬·盖斯 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/971.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

