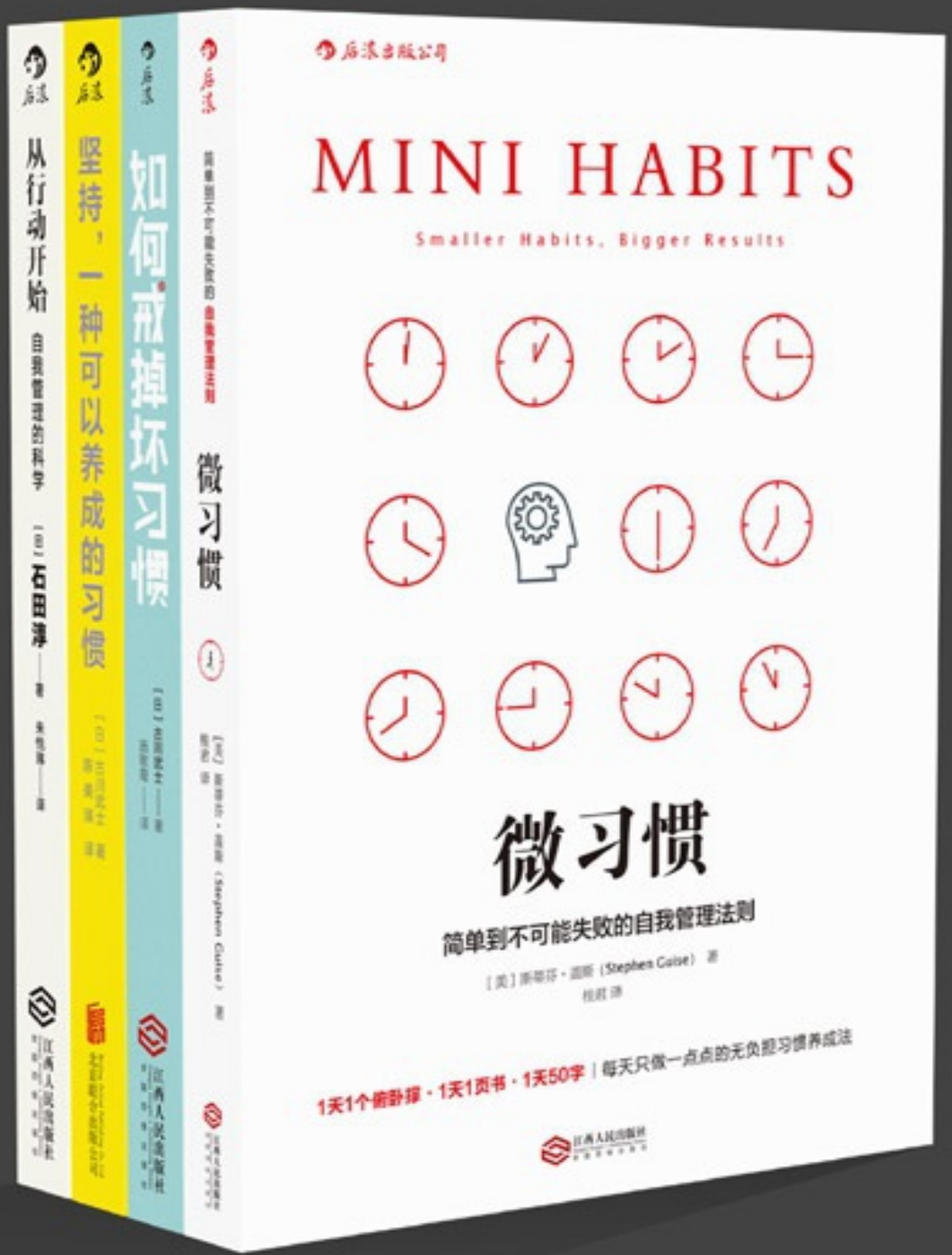
好习惯养成攻略

（套装共4册）



后浪出版公司

好习惯养成攻略

（套装共4册）

目录

微习惯

如何戒掉坏习惯

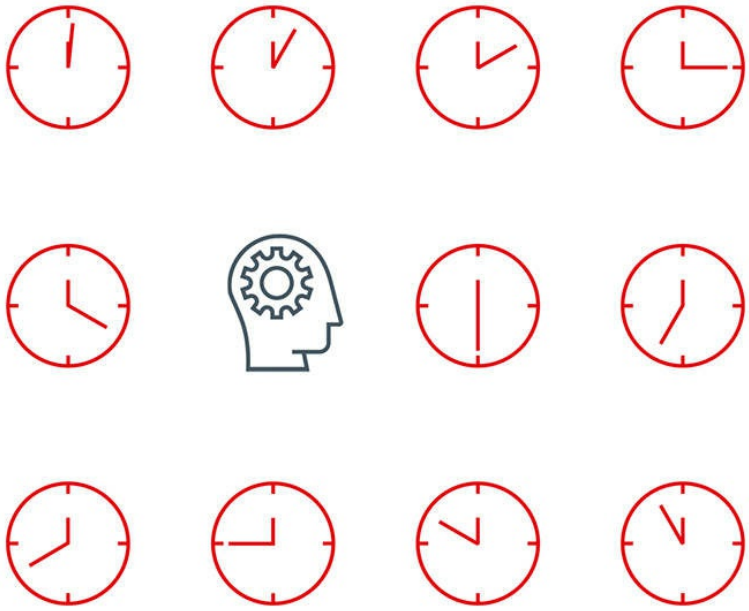
坚持，一种可以养成的习惯

从行动开始

后浪出版公司

MINI HABITS

Smaller Habits, Bigger Results



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

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养成法

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

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！

如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微-信：Booker527 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微-信公众号名称：布克小姐

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，可根本就没这么做，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，却揭示了很多人难以改变的原因。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，那么我们就能得出核心结论了：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“就到此为止吧”。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精力，那么你在其他领域可能也会这么做。

只为培养好习惯

在我们进一步探讨之前，我希望你能明白，本书不会帮你戒烟或者控制赌瘾。微习惯策略只会帮你培养好习惯，给你的生活增添积极行为，持续丰富你的生活。消除坏习惯和建立好习惯有着共同的目标——用更好的行为方式取代原有的行为方式。如果你有坏习惯，你改变自己的主要动力是远离这些消极的东西；如果你有好习惯，你改变自己的主要

动力是靠近这些积极的东西。“靠近”是微习惯策略的重点。

像药物成瘾这样根深蒂固的主动坏习惯，改变起来需要进行心理治疗，可能还需要专业的辅助治疗。但如果你有懒惰、恐惧或者浪费时间这样的被动坏习惯，想找到长期的解决方案，那么这本书能帮上大忙。如果给生活注入好习惯，被动坏习惯通常就会被边缘化。如果你把时间都花在好习惯上了，坏习惯还能继续吗？说句实话，用这种方式养成好习惯其实很简单。权宜之计一般都不可行，可是你已经和大脑对抗 10 年了（有人甚至更长），一个能让大脑认同的策略显然会不一样。只要改变的策略和知识得当，以前看似不可能的事情会变得完全可能，而且简单明了，这就好比要打开一扇锁着的门一样——只有拿对钥匙才能轻松打开。

同样的道理，身处黑暗（也许是坏习惯导致的）中的人也需要光明。如果你的生活因为坏习惯混乱不堪，增加一些好习惯能让它有所改变。黑暗不是独立存在的，而是我们给“缺乏光明”起的别名。缺少好习惯的光照，生活中出现了黑暗的空洞，也许人们的坏习惯就是这么来的。当你养成好习惯，它会为你指明一条新路，让你重拾自信，给你希望。它还是个绝好的基础，可以在上面建立起很多东西。

这个理念同样也是一套人生哲学，它证明、解释并赞美了“前进的第一步总是最重要的”这一观点。换句话说，除了帮你培养习惯，在其他方面它也能助你一臂之力。我不是仅仅希望这本书能对你有用，而是相信它一定会对你有用，就像我相信大多数人的新年愿望没法实现一样。从统计学角度看，微习惯成功的概率很高。有了微习惯，你也能用最不可思议的方式改变自己的生活。

微习惯简介

既然整本书都在说“微习惯”，我打算简单解释一下这个概念。如果你想培养一个新习惯，微习惯基本上就是它经过大幅缩减的版本——把“每天做 100 个俯卧撑”缩减成每天 1 个，把“每天写 3000 字”缩减成每天写 50 字，把“始终保持积极思考”缩减成每天想两件好事，把“像企业家一样创新”缩减成每天想出两个点子（跟其他有企业家风范的行为对比，这一点容易得多）。

微习惯体系的基础在于“微步骤”，那些“小得不可思议的一小步”。把事情分成小步来做不是什么新概念，但是为什么它效果显著？它的原理是什么？这两个问题还没有明确的答案。当然，微步骤的概念因人而异，你的一小步对我来说可能是一次巨大的跨越。“小得不可思议的一小步”这种称法把它的特点体现得淋漓尽致，因为如果和你的能力上限相比，一个步骤简单得让你匪夷所思，那它就再合适不过了。

微习惯体系的威力体现在以下几个方面：应用、思维模式、固有正反馈循环机制、对自我效能感的自然提升，当然，还有把微步骤巧妙转变成一个习惯的方法，我将在后面展开说明，但这个过程也是人类固有的。微习惯体系虽然简单，却有着复杂、智能的后盾。

按照微习惯策略行动，就是运用少量的意志力强迫自己做一件事情。做一个俯卧撑或者想出几个点子并不需要大量的意志力。

利用微习惯做事，你会收获巨大的惊喜。首先，在完成你的微目标之后，你很可能会继续完成“额外环节”，这是因为我们本来就想进行这些积极行为，所以一旦开始，内心的抵触就会减轻。第二个收获是惯性。即使你没有超额完成微目标，你的行为也会慢慢发展为微习惯。从这里开始，你会完成“额外环节”或逐步提升习惯，还会接连不断地收获成功。一家银行可能因为规模太大而不至于失败，而微习惯是因为太小而不至于无法完成，因此，你不会有机会体验未完成目标导致的常见消极情绪，比如愧疚和挫败感。因为设定的目标能轻易实现，而且自带强大的螺旋状激励机制，微习惯能跻身少数可以切实保证每天成功的目标策

略的行列。微习惯让我感觉自己的冲劲无法阻挡；而在利用微习惯之前，我感觉自己想改变也无法开始。

总结起来，微习惯就是你强迫自己每天做的微不足道的积极行为。微步骤每次都能有效果，而习惯来自坚持，所以它俩注定要在一起，这个爱情故事可比《暮光之城》好多了。

习惯和大脑探秘

为什么不在日常生活中运用微步骤呢？当然要用了！习惯就像生活的骨架一样重要，所以忽视习惯就大错特错了。我在挑战一个俯卧撑时发现了微步骤的威力，当时我就像一个刚发现自己有超能力的超级英雄一样，特别想知道要怎么最大限度地运用这种能力，答案正是——习惯。

本书重点讲运用微步骤培养习惯的方法，因为没有什么比习惯更重要了。杜克大学的一项研究表明：我们的行为中大约有 45% 源于习惯。习惯其实远比这 45% 的比重代表的含义更重要，因为习惯是不断重复的行为，而且大部分每天都在重复，长远看，这种不断的重复叠加起来，要么收益颇丰，要么贻害无穷。

习惯了每天写 1000 字，一年下来就是 36.5 万字，相当于 7 本 5 万字的小说，当然，肯定没法跟列夫·托尔斯泰 58 万字的巨著《战争与和平》比了。

看看这些 5 万字左右的经典小说吧：

- 道格拉斯·亚当斯的《银河系漫游指南》（46333 字）
- 斯蒂芬·克莱恩的《红色英勇勋章》（50776 字）

● F. 斯科特·菲茨杰拉德的《了不起的盖茨比》（50061 字）

你第一次（或者前 100 次）尝试写的小说可能无法成为这样的世界名著，可是如果每年都写 7 本，就可以通过多次尝试不断完善自己的水平，对吧？

可能改变你一生的习惯还有：

● 习惯每天锻炼 20 分钟，足够改变你的体格。

● 习惯吃更加健康的食物，可能延长你的寿命，而且会让你的精力更充沛。

● 习惯每天早上早起 1 小时，每年就会多阅读 365 小时。按照平均每分钟阅读 300 字算，利用这些额外的阅读时间，你每年能多读 657 万字，或 131 本 5 万字的书。这可是相当多的书了，肯定会帮你增长知识。

像“积极思考”和“懂得感恩”这样的例子虽然相对抽象，也会对生活产生深远影响。有了微习惯，这家为生活提供福利的“超市”便可以开张营业了。选择你最爱的习惯，放到购物车里，登录 minihabits.com，了解更多关于微习惯的观点——等等！先回来，别太激动，你得先看完这本书才行。后面还有很多对你的成功会大有帮助的重要内容。

韦氏词典给“习惯”下的定义是“一种常见的行为方式：一个人以规律、重复的方式做的事”。因为倾向从抵触情绪和意志力的方面考虑问题，我认为习惯是“做起来容易，不做反而更难的一种行为”。

习惯不能直接获得——你无法马上就建立或去除一个习惯。它们是在长期不断重复中被塑造出来的。

习惯在大脑里的样子

神经通路是大脑里的沟通渠道，这些通路就是习惯在身体里的“长相”。

它的工作机制是这样的：一旦某个习惯指定的神经通路被一个想法或外部信号触发，脑中就会有一个电荷沿着这条通路放电，然后你就会有一股想进行这项习惯行为的强烈欲望。比如，如果你每天醒来后都要马上洗澡，那就会有一个神经通路和这个行为关联。你一醒来，这个“洗澡神经元”就会放电，然后你就会像僵尸一样走过去洗澡——根本无须思考！这就是拥有习惯的神奇或悲惨之处，至于到底神奇还是悲惨就要看习惯是好是坏。随着习惯根深蒂固，与之关联的神经通路会变得更粗、更牢固。

理解这一点后，我们的目标变得简单明了。如果想要建立并强化特定的神经通路，我们就要不断重复。这说起来容易，但我们必须突破人类与生俱来的限制因素才能做到。许多现有的传统习惯策略并没有把这些已被证实的限制因素考虑在内，低估了它们的严重程度，或者说一些含糊无益的话，比如“这个过程确实很难，所以你一定要让自己渴望得到它才行”，如果没有应对这些限制的可靠计划，即使动力十足，你也会精疲力竭，无法坚持，最终过早放弃。你有没有发现我有点儿反对动力策略？那是因为我用了它十年，却一无所获，稍后我们再讨论这个问题。

习惯还与压力有关

我们在讨论习惯有多重要的同时，还应该考虑压力。

当今世界的生活节奏比以往任何时候都快，所以我们的压力似乎也更大了。生活并不完美，没有压力，生活就不可能正常进行。大多数人从未想过这样的问题：“压力是怎样影响我们的习惯的？”

已有研究显示，压力会促进习惯性行为，无论这种习惯是好是坏。加州大学洛杉矶分校的两项实验和杜克大学的一项试验都发现：压力会促进人们更加依赖惯性行为。温迪·伍德（Wendy Wood）博士根据她在《人格和社会心理学杂志》（*Journal of Personality and Social Psychology*）上发表的研究提出:“遇到压力时，人们无法轻易做出决定，意志力会减弱或令人感到不知所措。你没有精力做出决定时，往往会重复平时的做法。”好习惯是这样，坏习惯也是如此。这个结论深刻地揭示了习惯在生活中的重要性。

现在试想一下：如果坏习惯让你压力过大，你会怎么做。压力是负反馈循环的绝佳导火索，它会触发一个坏习惯，坏习惯又会触发内疚感、内心的焦虑和更多压力，这些消极因素会再次触发这个习惯。再想想，如果习惯本身就能缓解压力会怎样？拿锻炼来说，你的压力把你拽到健身房，锻炼会帮你缓解焦虑。以上两种方式对生活的影响会有惊人的差别，因为一个让你不顾艰难险阻积极地走向成功，而另一个随时会把你扔进消极的螺旋里。我是个橄榄球迷，常常会想起比赛里的那些大逆转：一支球队即将从一码线触地得分，可是四分卫被拦截了，对方球队回传并触地得分。这不仅送给对手 7 分，还丢了自己队伍本来可能得到的 7 分！所以，这是个 14 分的大逆转。面对压力时，所有的习惯都可能成为“14 分的大逆转”。

它给我们的另一个暗示与改变的难度有关。压力越多，生活就越难改变。正如伍德教授所说，“你往往会重复平时的做法”。如果压力让我们走向习惯，那么它也会让我们远离其他的一切，包括我们所青睐的新积极行为（我们希望它能成为习惯）。此刻，我正在微笑，可是你看不见。当我们有压力时，标准习惯法则就会崩溃，因为现有的习惯会强化，但是在这方面，微习惯策略不会让你失望。

养成新习惯需要多长时间？

视情况而定。如果有人给了你不一样的答案，肯定也是从别处听到的（而且是错的）。

不是 21 天，也不是 30 天。天哪，我真想把这句话贴在所有广告牌上。“21 天”谬论可能源自一位整形外科医生麦克斯威尔·马尔茨（Maxwell Maltz）。据说，马尔茨医生发现接受截肢手术的患者需要大约 21 天来适应肢体残缺的事实，因此，他认为 21 天是人们适应任何生活变化所需的时间长度。医生，真的是这样吗？在我看来，习惯肢体残缺和努力多喝水可不是一回事，而且我还要补充一点：这两件事都和争取每天做 150 个俯卧撑大不相同。

关于习惯形成所需时长，被引用最多的是发表于 2009 年的《欧洲社会心理学杂志》（*European Journal of Social Psychology*）上的一项研究，研究的每位参与者选择 “每天在同样的条件下（比如“早饭过后”）进食、饮水或做其他活动，总共 12 周”，他们有什么发现呢？

一个行为变成习惯所需的时间平均为 66 天，但不同行为所需时间相差很大，从 18 天到 254 天不等，这表明人们将习惯自动化所需时间千差万别，在某些案例中，这个时间可能惊人地长。“21 天”和“30 天”挑战很流行，但很多类型的习惯完全不可能在这么短的时间内养成。每天喝一杯水可能属于 21 天就能养成的习惯，但是像每天 100 个仰卧起坐这样更具有挑战性的行为则要几百天甚至更长时间才能变成习惯。

以上是坏消息。好消息是，习惯没有“开关键”——如果你连续 60 天做 100 个仰卧起坐，即使还没有形成全自动行为，第 61 天时做得也会比第 1 天时轻松很多。建立习惯就好像骑自行车上陡坡：爬坡，到顶，下坡。刚开始，你必须用双腿的最大力量蹬自行车，之后会渐渐变得轻松，但是你必须一直蹬到山顶，否则就会倒退回原地，让之前所有的进步付诸东流。

根据我的经验，习惯形成的第一个信号是抵触情绪减弱，这很好理

解。我们的思维通过在这些神经通路中发送电脉冲来实现内部沟通，众所周知，电流总是选择阻力最小的路径。与此类似，我们的大脑偏爱执行习惯，因为它们有现成的路径，也有已知的回报。可是新的行为没有经过实践，存在风险，而且没有建立起神经通路，因此，在这个行为还没有形成坚固的路径时，你必须特意压制平时的行为。这个过程不断重复，新生的神经通路就会开始成长，总有一天，它能和之前的行为抗衡。

至于过程，形成一个习惯需要多久并不重要，因为你的目标是用它一辈子。你已经锻炼了 6 个月，为什么要在达到目标的时候放弃呢？如果已经达到了这个程度，却又倒退回原点，你不会觉得灰心丧气吗？关键在于能够识别宣告行为变成习惯的信号，之后你就可以把关注点转移到其他事情上，同时继续这种行为。

2009　年的那项研究里还有一点更有趣的记录。研究人员得出了一个结论：从生理学角度看，漏掉一天也不会耽误习惯的养成，一天成就不了这个过程，也毁灭不了这个过程；但从心理学角度看，这可能会带来问题。如果你真的漏掉了一天，请记住，以后要尽量坚持下去，一天都不要偷懒，因为坚持才能防止你受到打击并前功尽弃。

第 2 章
大脑的工作原理

大脑是我的一切，华生。身体只是附件而已。

——阿瑟·柯南·道尔，《福尔摩斯探案集》

在这一章里，我擅自把大脑分成两个不同的部分——潜意识部分和意识部分。大脑由许多部分组成，远比这种分法更复杂，但对我们的目的来说，这种分法已经足够了。

请你把接下来的观点渗透到大脑最深处，永久保存在那里，请记住：

重复就是（潜意识）大脑使用的语言。

多重复几遍，就不会忘记。这是最初也是最后一个关于大脑的笑话。

建立习惯的目标是用重复来改变大脑。可是大脑会抗拒改变，除非它们能大方地给大脑一些回报。因此，从大脑的角度看，在事实上改变习惯的两个关键是重复和回报。如果有回报，大脑会更愿意重复一件事。

你有没有开过不带转向助力装置的汽车？方向盘转了好几圈，车的反应却很小。大脑对改变的反应就像不带转向助力装置的汽车一样。每次重复产生的作用可以忽略不计，可是如果不断重复下去，这些微小的变化会给大脑（和生活）带来巨大的改变。

潜意识大脑喜欢效率，这就是我们能养成习惯的原因。当你重复某个行为一段时间后，大脑就能自动完成这个过程了。比起每次都要有意识地进行权衡和选择再决定以同样的方式行动，这种做法更节能。如果你快速地做出了决定，即使你认为自己在主动思考，很可能还是习惯在起作用。从某种程度上说，你之前就已经做出了决定。选自己最喜欢的冰淇淋口味就是一个例子。

变化缓慢、状态稳定的大脑

人类大脑很稳定，不易改变。它有一套对外部世界做出反应的固定体系。有一个不易改变的大脑有时会让人感到沮丧，可总体上说，好处还是相当多的。试想如果你的人格和生活习惯能一天变一个样会如何——你肯定会发疯的！

一旦你成功养成健康的新习惯，一切都会变得轻松起来。每天早上自动起床，吃一顿健康的早餐，然后去健身，而不是和大脑持久战斗。付出很少的努力就能做正确的事情，这对于许多人来说可望而不可即，因为他们只能看到这种稳定性的阴暗面：大脑如何强迫他们吃垃圾食品、看电视、抽烟和咬指甲。但是，坏习惯有多可怕，好习惯就有多神奇。

我的身份因为锻炼而改变了，所以我知道，它是一个适合我的习惯。如果我没有每周去几次健身房，会感觉哪里不对劲，觉得自己都不像

自己了，可去年我还是个勉强保持正常体形的懒汉呢。这两种情况都是习惯导致的。我们的行为中有 45% 是自动完成、无须思考的，既然如此，最好能让它们对我们的生活和目标有所帮助。为了能专业地实现这一点，我们需要认识大脑里的两个核心角色。

愚蠢的重复者与聪明的管理者

你大脑中绝大部分是愚蠢的。好吧，确切地说，不只是你一个人的大脑——你抽烟的时候，它不会考虑到肺癌的可能性，你锻炼之前，它也不会幻想漂亮腹肌的好处，从这个意义上看，每个人类大脑的某一个部分都是愚蠢的。更糟糕的是，它是大脑里比较顽固的部分，会找到长期维持这种状态的方法。它会识别并重复模式，直到接收到不同的新指令。它的名字叫作基底神经节。

然而，大脑的另一个区域前额皮层则相当聪明。它就在前额的后面，是个可以理解长远利益和结果的管理者，感谢上天，它拥有抑制基底神经节的能力。它还负责处理短期思维和决策。

刚才我们已经讲到了习惯改变中的两个关键工具——基底神经节和前额皮层。我很认同心理学家大卫·诺维尔（David Nowell）博士总结前额皮层和大脑其他部分区别的方式，他表示，前额皮层以外的其他所有部分决定“是什么”，而前额皮层主要决定“可能有什么”。

让大脑的其他部分喜欢上前额皮层想要的东西，是建立新习惯的唯一方式。是前额皮层在抵抗巧克力蛋糕的诱惑（但愿真能抵抗住），想学法语，希望身体健康，希望有一天能写一本书。它是大脑的意识部分，你会把这部分看作“你”。可问题是，它容易疲劳。也许更准确地说，因为它的功能太过强大，所以会消耗太多精力，让你感到疲劳。而且当

你疲劳时（或者像之前说的那样有压力时），掌管重复的部分就会接管大脑。

基底神经节意识不到只有人类才有的高层次目标，但是它可以高效率地重复模式，节省精力。所以，即使不像前额皮层那样“聪明”，它对大脑也有令人难以置信的重要性。而且一旦我们训练基底神经节自动完成积极行为，我们真的会爱上这种感觉。

我们每个人的大脑里都运行着这种机制。刚开始，它的设计听起来并不合理——聪明的前额皮层不如没有思想、一味重复的基底神经节有毅力，可是一旦你学会如何运用它，这个设计事实上相当巧妙。聪明的弱者怎么能打败愚蠢但强大的对手呢？给你个提示——不要靠蛮力。这一点你肯定已经知道了，也许因为你回想起了自己想靠蛮力或意志力让意识控制潜意识的失败经历。答案当然是运用聪明的策略来克服前额皮层天生的弱点。

前额皮层——对抗自动行为的防御武器

为了更好地了解前额皮层，我们先看看如果缺少了它会怎样。没有前额皮层，大脑会如何运转呢？不太乐观。下面的这项研究展现了前额皮层和大脑其他部分的功能。你去掉某个部件后，就会看到它的功能有多大影响，以及没有它存在时其他部分是如何运转的。

法国神经学家弗朗索瓦·莱尔米特（Francois Lhermitte）对额叶受损的患者进行了测试。他在以下研究中证明，如果缺少了额叶的一部分、作为“管理者”的前额皮层，大脑的运转方式会发生极大的变化。

莱尔米特的研究选取了两组人群做对比——额叶受损者和额叶正常者。实验中，被试坐在实验人员对面，问一些面试风格的问题。实验人

员负责对被试的问题表现出冷漠，不回答他们的问题，偶尔随意做出一些让人疑惑不解的动作，比如摸一下鼻子、敬个军礼、折纸然后放到信封里、嚼纸、唱歌、拍腿和抽泣等。

研究人员有如下发现。正如我们所料，额叶正常的被试觉得实验人员的行为很古怪，他们的反应是：“这家伙有什么毛病？”许多年轻的参与者甚至哈哈大笑。当被问到他们有没有想过模仿他时，他们说：“没有，根本没有。”

接下来就更有意思了。几乎所有额叶受损的被试都模仿了实验人员的荒唐动作——而且相当精确和到位。比如，男人们会心甘情愿地当着其他人的面对着墙小便，没有表现出丝毫惊讶，也完全不在乎。他们无法准确模仿时（比如没有纸可以折或咀嚼），也会找到 “完美的”弥补方法。

以下内容摘自研究报告：“在实验过后的面谈中，所有额叶受损者都能记住实验人员的动作。当被问到为什么要模仿时，他们表示实验人员做了动作，他们就必须模仿。当被告知没有人让他们模仿这些动作时，他们的回答是既然动作已经做出，自己就必须模仿。在被告知不要模仿后，大多数患者还是表现出了同样的模仿行为。”

那些额叶受损者忍不住要模仿实验人员的动作，哪怕有人要求他们不进行模仿。额叶受损者似乎无法做出某些决定来“抑制”潜意识。潜意识几乎就像另一个物体，或者一台机器一样。同样有趣的是，额叶正常的被试忘记了实验人员的一些动作，而额叶受损者能记住他们的每一个动作。这表明，正常额叶（包括前额皮层）削弱了我们对潜意识型认知的关注，而且能阻止或发起行为，这就是我们把它称作“管理者”的原因。它会监督自发行为，发现有能改进的地方时，它就会介入。现在我们来看看另一方面——如果基底神经节功能失常会怎样？

基底神经节——模式探测器

大脑的基底神经节从生理角度看是一组神经核，它们形成一个整体，在习惯的形成和程序性学习中起核心作用。

但研究也指出，大脑的许多系统以复杂的方式相互作用，基底神经节未必能被单独看作“大脑的习惯部分”。神经科学虽然有助于我们理解大脑，但也无法完全准确解释大脑的工作机制。这不是说它有误导性或不准确，而是说它只给了我们看到一个巨大谜团的冰山一角的机会。大脑的工作机制太过错综复杂，现代科学还需要在很多方面展开探索。即便如此，知道基底神经节在习惯形成中起主导作用还是有用的。结合经验、实验以及充分的了解，我们对大脑工作机制的有限认识就会成为个人成长的强大助力。

莱尔米特对额叶功能有障碍或受损人群的研究体现了大脑执行功能的重要性，有了它，我们才不会机械地做一些我们不愿意做的事情。可如果基底神经节受损或功能失常会怎样呢？关于这个问题也有一项研究，研究认为基底神经节受损或功能障碍会导致你丧失形成习惯的能力。

研究人员召集了 3 类人群——健康人群、帕金森综合征患者和有记忆障碍的人群。由于细胞坏死，帕金森综合征患者的大脑很难把神经递质多巴胺运送到基底神经节，从而导致基底神经节功能障碍。

参与者会拿到 4 张卡片，卡片上的图形是随机的，他们被要求预测每张卡片代表的是雨水还是阳光。人们很难有意识地在卡片和结果之间建立联系，但可以在潜意识中掌握某种微妙的联系模式。这项研究总共进行了 50 次测试，大约 10 次之后，健康的参与者和有记忆障碍的参与者都能逐渐提高猜测的准确率，从 50% 提高到 65%~70%；他们在潜意识中掌握了暗示雨水或阳光的模式。而帕金森综合征患者的准确率最终也没有超过 50%。因为不具备正常的基底神经节，他们的大脑无法探测

到模式（因此，他们很难养成新习惯）。

如果用最简单的术语表述，我们能从这些研究中看出，大脑是由执行决策和进行自动行为模式识别的两部分组成的系统。前额皮层的管理功能相当活跃，反应灵敏，但同时也消耗了大量的精力（和意志力）。基底神经节的自动功能不仅强大，而且效率高。它们能节省精力，无须持续监督就能处理各种任务。

这就引出了下一个核心问题——我们该如何运用这两个大脑元件，才能让自己做任何事时都持之以恒呢？

在行为变成习惯之前，激励你的两个途径是动力和意志力。在阅读下一章之前，最后一次和动力说再见吧，因为你再也不需要它了。

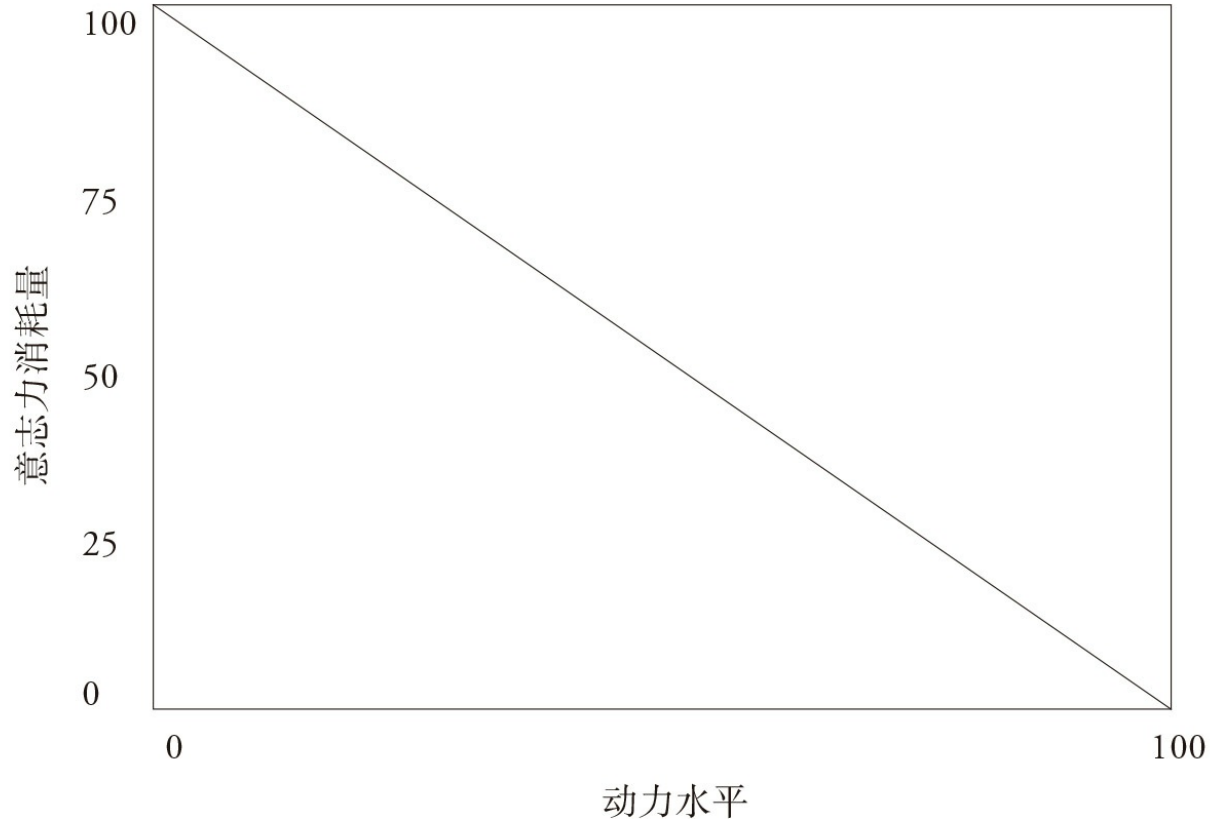
第 3 章
动力 v.s. 意志力

情绪要么顺服你，要么支配你，这要看谁说了算。

——吉米·罗恩

我非常讨厌采用动力作为启动策略，动力和意志力不是非此即彼的，二者之间存在重要的关系。本章节的基本前提不是说有动力不好，而是如果想持久改变，动力并不是可靠的策略。

现在你肯定想打断我，问“那微习惯哪儿去了”，在此之前，我需要一些时间说明一下。我做了一个简单的图来展示意志力和动力之间的关系，见图 3-1。



说明：X 轴是动力，Y 轴是意志力消耗量。当动力处于峰值时（右下角），意志力消耗量为 0 或可忽略不计。这是因为你无须强迫自己做你本来就愿意做的事。可是当动力降为 0 时，强烈的内心抵触意味着意志力消耗量会变得很高（左上角，意志力消耗量为 100，动力为 0）。

图 3-1 动力和意志力之间的关系

在意志力一章中，我们将进一步详细讨论这种关系，但目前你只需知道，当你做事缺乏动力时，意志力的消耗量就会猛涨。意志力消耗量较高时，你会难以长期维持一个行为并将其培养成习惯。

接下来，我们要仔细审视一下“激发动力”策略。尽管完全无法保持长期有效，它却在心理自助书籍中占据了主流地位。

“激发动力”策略的诸多问题

激发动力有效果吗？答案有时让人很恼火。你偶尔能激发出动力来锻炼身体或写 2000 字，可是下一次就未必了，也许你会打个盹，看一会儿电视，或喝杯啤酒。这可是个大问题，因为如果你的策略是“激发动力”，那么你就无法建立起习惯。

我们都知道习惯的养成需要不断重复。在之前的研究中，参与者的大脑到第 10 次测试时才掌握了模式，而行为则需要更长时间才能获得认可。

不要误解我的意思。动力是一种能带来诸多好处的重要感觉，但是当它出现时，请把它看作一个额外的奖励，一件美好的事物。我知道有些人目前依赖激发动力策略做事，那么这一章的目标就是说服你放弃该策略。我衷心希望你为了自己的利益放弃这个观念，现在让我来告诉你为什么。

动力并不可靠

动力之所以不可靠，是因为它以人的感受为基础，而人类的感受容易改变且无法预测已经是几百年来公认的事实了。很多东西都能改变你的感受：一次事件、血糖水平、抑郁、化学物质紊乱、荷尔蒙、健康、外界刺激、信仰甚至猫的呕吐物。换句话说，任何东西都能改变你的感受，你真的愿意把希望放在如此……不稳定的东西上吗？任何事物能成为基础的第一原则就是它必须牢固可靠，而“激发动力”策略就像是在液体上盖房子。

每个人都有不在状态的时候，这时精力相对不足。这意味着你希望高效率办事的动力也会更低。“激发动力”策略劝我们依赖这些东西：励志视频、文章、给自己打气的话和其他能短期提升士气的方法。

记住：如果选择“激发动力”策略，你不仅要有动力做一件事，还必

须动力十足才行。因此，想要激发出锻炼的动力，你想锻炼的意愿必须比想吃薯条和看电视的意愿更强烈才行。在这种情况下，你尝试很多次才可能成功一次。

那些对我们有益的事（吃生西蓝花，跑 13 公里，再吃更多的西蓝花）可不是简简单单激发动力就能完成的。和坐在沙发上看着电视吃冰淇淋相比，生西蓝花和锻炼的短期回报要逊色不少，我选择前者的动力明显高出很多。

你不会每次都愿意激发动力

成长动力学说的内容是这样的：如果我真心想做一件事，那么我无须强迫自己做这件事（也就是用意志力）。这么说其实没错，当你有动力时，做事很容易，也不需要太多意志力（如果有的话）。还记得这一章开头的图吗？当你的动力到达峰值时，意志力消耗量为 0 。乍看之下，这似乎是最佳方案，当你发现意志力是有限资源（后文会谈及）时会更加认同。因此，理论上说，动力相当值得拥有，可俗话说得好，“每朵玫瑰都有刺，不仅会扎你的手，还会让你疼得在侄子面前爆粗”，所以动力也有着不尽如人意的方面。

问题在于，动力是很难（有时几乎不可能）按需培养的。只要看看你自己的经历就能证实这一点。当你累了，生病了，头疼，感觉“不在状态”或只想做一些更好玩的事情时，激发动力容易吗？如果你认为人类能仅仅根据利益改变内心的欲望，那么你就太不了解人类的感受有多强大、影响有多大了。我们很难靠想法来改变感受。只有在精力充沛、思维模式健康而且没有受到强烈诱惑时，我们才能依靠动力成功。可到该行动的时候，局面似乎远没有那么有利，我们就会决定“明天再做吧”。

最近有一次，我感到很累，头也疼，没什么励志名言或想法能让我继续写这本书，我也不愿激发动力，只想睡觉。感谢上天，还好我不依赖动力。

生活中总有那么几次，你不愿为了激发动力而激发动力。意思是（别嫌我唠叨）你根本不想让自己想让自己想锻炼。（没错，连续用了三个“想”！）这是为了帮你体会到如果选择以动力为基础的思维模式，你会有多难采取实施行动。你必须让自己想做一件事而不是直接做这件事，可有的时候，你积聚动力只是为了让自己有动力激发动力而已。这个过程和这句话一样怪异。如果你不愿意激发动力，而激发动力又是你做事的策略，那么战斗还没开始你就已经输了，你的习惯也会早早流产。

有人习惯性地认为动力是行动的唯一基础

有些心理自助书籍的作者只会照搬一切，他们把“激发动力”塑造成促进行动、改善生活的唯一途径，而很少会有人提出质疑，因为这是标准程序。人们纷纷登录励志网站寻找他们的“励志救星”，导致这些网站也跟着发展起来。我承认，“激发动力”是个比“什么都不做”更好的策略，但想做些什么并不难。

举个例子，锻炼的预期效果可能有三种来源：动力、意志力或习惯。虽然每个行为都是动力和意志力结合后的产物，但我们往往会更依赖其中某一个。那么，一边努力激励自我，一边对自己说你无论如何都得做这件事（我们失败后总会这样），你不觉得这自相矛盾吗？

坚信必须有动力才能行动是一种毁灭性的习惯。如果只是“我想激发动力”，那它就不成问题；可是如果不激发动力就什么都做不了，那它就是个问题。它是坠入“懒惰旋涡”的完美路线。懒惰会让你感到什么都不想干，如果你总是在什么都不想干的同时奉行动力法则，那你就会

一直懒下去，没有出路。

“动力高于行动”的观念是深入人心的，可没有谁规定你的感受和行为必须永远匹配。它创造了一种让你处处受限、时刻受挫的生活方式。

“热情递减法则”是动力让我们失败的原因

好吧，假设你能激发动力每天阅读 2 小时，而且能连续坚持 3 周。到这个时候，你可能会看到行动变成习惯的微弱苗头了。可是因为你一直依赖动力，这个关键过渡期很可能就成了进步的终点。

“热情递减法则”不是一条真正的法则，而是我创造的术语，因为它比对应的经济法则“边际效用递减法则”（The Law of Diminishing Marginal Utility）更好理解。这条经济法则认为，吃第五块比萨时的愉悦感会略低于吃第四块时的，吃第四块时的又略低于吃第三块时的。我们在进行重复行为时也存在同样的现象。

当一种行为成为一个习惯，你会变得没有刚开始时那么情绪高涨，这种行为甚至开始有些乏味无聊。事情当然会变成这样了。杰里米·迪安（Jeremy Dean）在《习惯:改变命运的关键力量》（*Making Habits，Breaking Habits*）中写道：“习惯不仅无法被认知捕捉到，而且也不会掺杂情绪。……很奇怪，人们进行习惯行为时是不带有情绪的。”温迪·伍德博士及其同事们在德克萨斯农工大学进行的一项研究中记录了这样的情况：当参与者做出惯性行为时，毫无疑问，他们比平时更缺乏情绪变化。 这就是“需要动力才能行动”的想法在培养习惯时反而会帮倒忙的原因。重复不会让我们兴奋地行动起来，反而会让我们趋于平静。习惯带来的好处在于抵触情绪少了，自发性多了。迪安表示：“惯性行为不会引发强烈情绪，这是它的一大优势。”的确是这样，因为任何依赖人类情感的东西都是完全不可靠的。

刚开始做一件事的兴奋在最初会有很大帮助，可是等到这股劲头渐渐消失，你开始怀疑有什么地方出了什么问题的时候，它又会成为强大的敌人。如果最开始就选择不依赖动力和感受，就能有效降低这种风险。

有热情是好事，但我们应该把这种思维模式看作一种额外奖励，而不是实施行动的信号。最好因为选择做一件事而做一件事，这样才能为成功打下坚实的基础，成效不会在之后出现剧烈波动。说句似乎有违常理的话：在一段时间过后出现热情不足的情况其实是个积极的信号，表明更稳定和自动的基底神经节正在慢慢夺取控制权。

为什么有这么多人 1 月刚过就中断了新一年的健身计划？这种可预见的热情递减就是原因之一。尽管已经成功锻炼了一阵，他们会注意到自己心中不再充满动力，然后就会放弃。如果他们明白动力不足的原因，也许就会重拾信心，继续下去。

作为一种主流策略，也许动力在日常生活中勉强够用（或许吧），可是和意志力一比就会逊色不少。

虽然意志力是最佳策略，可是大多数人并不知道该怎么运用，结果意志力储备很快就消耗光了。

虽然我已经说了这么多，但你不用担心，你还可以充分享受原来的生活方式。你依然是个有感情的人类。我可不是让你放弃感受，而是希望你不要再因为感受而放弃。

为什么意志力能打败动力？

我在上面抨击了“激发动力”策略的缺点，接下来我却要教你怎样获

得更多动力，这是不是前后矛盾？不，我不喜欢动力不是因为它不好。例如，为了写出这些文字，我需要最基本的动力，但动力论到处都是，人们将其伪装成个人成长的秘方，虽然这不是它本身的错。这就好像我告诉你胡萝卜能治愈癌症一样，胡萝卜的确对你有益，但它不可能治好任何得癌症的人，于是，这个好东西（胡萝卜）已经被塑造成了真理的敌人，在到处招摇撞骗。这么看来，动力是一根邪恶的胡萝卜。

微习惯的意志力策略能帮助人们提升动力。再重申一遍，动力是好东西，只是不可靠而已。我发现，借助意志力，动力会变得更加可靠；而且如果先采取行动，动力就会被迅速地激发。为什么强迫自己用意志力采取行动远比努力激发动力好呢？原因有三个。

意志力很可靠

和动力不一样，意志力极其可靠。如果你能强迫自己做到某件事，无论是什么事，这种成功都会体现意志力的可靠性，当然，前提是你能强迫自己成功做到。恰好，意志力还有两个让它更可靠的优点。

意志力可以被强化

和动力不一样，意志力可以像肌肉一样得到强化。1999 年，自控力研究领域的顶尖学者罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）发现：和没有进行健身的学生相比，那些花两周时间磨炼意志力以改善体形的学生“在随后的自控力测试中有显著的进步”。另有一项研究发现：两个月的有氧运动训练为其他不相关领域内需要自控力的活动带来了进步。

可见，意志力真是自我提高的不二法门。这些研究表明，我们能通过强化特定的能力来提高自己的表现。

如果某种东西最开始无效，接下来也无效，那么进步就只能依靠不断尝试了。动力偶尔才会产生效果，所以很难评估，对动力策略的长远结果做一番审视，你可能会发现它并不是每次都会奏效。动力也不会轻易改善，因为如果你的狗病死了，你会情绪崩溃，或者你累了或者情绪很差时也会不想锻炼。与此相反的是，你却能提高克服可能来自感情创伤、缺乏自信、情绪糟糕或者精力不足的抵触情绪，进而采取行动的能力，这种能力就是意志力。

意志力策略可以通过计划执行

如果你依赖动力，严格执行时间计划是很困难的。谁知道你到该写作时究竟有没有动力呢？动力无法预测，所以不适合制订计划。

相反，如果运用意志力，你可以给某项活动安排一个时间表。不管到时候有没有足够动力，你都可以顺利完成，这样就容易坚持下去，既有利于习惯养成，也有利于时间安排。一个在能写作的时候才写作、非要等到出现奇迹时才起身锻炼的笼统计划是无法帮你养成习惯的，你必须给任务制定时间表，然后实施行动。这就要求你拥有意志力。

还是那个核心问题——我们该怎样运用意志力来保证长久的成功呢？要回答这个问题，我们需要总结一些关于意志力的科学知识，再从中找到答案。

意志力的工作原理

人们曾认为意志力能给我们提供取之不尽、用之不竭的意志。具体观点是：只要想得到某个东西的愿望足够强烈，你就一直会有足够的意

志力促使自己得到它。鲍迈斯特在 1996 年进行了一项多少有些残酷的研究，纠正了这个观点。实验开始时，一个房间里有 67 个被试，很快，房间里就弥漫着现烤的巧克力曲奇诱人的香味，随后，有人把曲奇和其他巧克力做的点心拿了进来。接下来，残忍的折磨就开始了——只有一部分被试可以得到巧克力，其他人的零食只有萝卜！即使我很爱吃生萝卜，我也能感受到他们的痛苦。

研究人员幽默地记录道，在吃萝卜的人中，有好几位对巧克力有明显的兴趣，他们渴望地看着巧克力，有几个人还拿起饼干使劲闻了闻。我说得没错吧？这真是个残酷的实验。

之后，吃巧克力和吃萝卜的被试同样要解答一个难题。在尝试答题所花的时间方面，吃萝卜组连吃巧克力组的一半都不到，而且在最终放弃之前尝试的次数也更少。没吃到巧克力而只能吃萝卜似乎耗尽了他们继续努力解答难题的意志。鲍迈斯特把这种现象命名为“自我损耗”（ego depletion）。迄今已有多项研究验证了这项突破性研究的结论。

做决定也会消耗意志力

别光责备萝卜。一项自控力研究发现：在同一天里做过艰难决定的人在后来面对诱惑时屈服的可能性更高，这体现了自控力的下降。重大决定和意志力似乎需要消耗同样的能量。前额皮层负责处理短期记忆和即时思维，所以我猜想，任何使用前额皮层的行为都会产生这样的效应，但你可不要因此就认为做艰难决定会对当天晚些时候你抵抗冰淇淋的诱惑或强迫自己锻炼的能力产生负面影响。

我们能从中得出一个结论——必须把自控力的储备量最大化，这样才能在改变自己时起作用。我专门说到这一点，是为了体现其他事情是怎么消耗意志力储备量的，这会让微习惯背后的原理显得更加重要。

一项重要的意志力元分析

元分析是从指定主题的相关文献中提取出重要结论的过程，可以说是“对研究的研究”，它有助于消除个体研究中出现的偏差。如果一个理论在历经众多方法得当的研究和数以千计的被试的检验后依然成立，那么其数据很可能是有用的、可靠的，而且具有启发性。

2010 年，研究人员针对 87 项自我损耗研究进行了一次元分析（自我损耗本质上和意志力损耗或自控力损耗是同一个概念，所以我会交替使用这些术语）。这项元分析发现了引起自我损耗的 5 个最重要的因素：努力程度、感知难度、消极情绪、主观疲劳和血糖水平。所以，这些因素就是我们运用基于意志力的策略取得持续成功的 5 个最大的障碍。意志力全部耗尽后我们该做什么？此时就没有任何希望了吗？根据这项研究，动力激励、自控力任务训练以及补充血糖等做法能提升自我损耗人群的自控力。

这对我们非常有帮助，教会了我们管控意志力的最佳方法。下面是对动力和意志力重点内容的一次关键总结，掌握了这些内容，我们就可以进入下一章，学习微习惯策略，给生活增添健康习惯了。

- 我们是用动力或意志力开启新的（非习惯性）行为的。
- 动力不可靠，所以不能充当建立习惯的策略。
- 意志力可靠，但前提是你没有把它耗尽。
- 引起意志力损耗的 5 大主要因素：努力程度、感知难度、消极情绪、主观疲劳和血糖水平。
- 如果我们能成功克服这 5 项障碍，我们就应该能走向成功。

在下一章里，我们会探讨微习惯如何适用于前文提到的全部内容，先从引起意志力损耗的 5 大主要因素说起。

第 4 章
微习惯策略

塑造你生活的不是你偶尔做的一两件事，而是你一贯坚持做的事。

——安东尼·罗宾

微习惯策略就是强迫你自己每天实施 1 到 4 个“小得不可思议”的计划好的行动。这些行动小到不会失败，小到不会因为特殊情况就被你轻易放弃。它们有双重作用——激励你继续做下去，并会成为（微）习惯。

现在，我们来看看微习惯策略是如何广泛应用我们目前学到的原理的。至于微习惯策略要如何一步步操作，本章后的两章将进行说明。

以微习惯方式运用意志力

曾经有一项自我损耗研究发现了“认为意志力有限”和“意志力变得有限”之间的关联。在涉及自我损耗的活动中，那些认为自己拥有无限

意志力的人似乎坚持得更久。最初，这个发现看似是对微习惯的一种打击，因为微习惯是基于“意志力有限”这个假设（参考元分析的结果）而设计的。我会说明为什么这两种情况对微习惯都没有影响。

如果意志力确实是有限的，那么从微小目标开始行动的微习惯确实能起到保存意志力的作用，可如果意志力只是被“意志力有限”这种想法限制住了呢？这对微习惯意味着什么？绝对是大好消息！因为微习惯几乎不会消耗意志力，所以采用微习惯的方法，你便会拥有无穷无尽的意志力。因此，当你的意志力储备充足时，微习惯策略会让你开始行动，能帮你获得额外进步。当你彻底精疲力竭、意志力耗尽时，微习惯策略在任何情况下都能让你采取行动，帮你把当时的能力发挥到最佳水平。它的理论本身就包括“无论在什么情况下都能让你行动起来”这种信念，从来没有让我失望过。我还从未遇到过意志力连完成一个微习惯行为都不够的情况。

前文提到，针对 87 项研究的元分析发现了自我损耗的 5 大原因，现在我想再强调一遍，已发现的自我损耗 5 大原因是（排名不分先后）：

- 努力程度
- 感知难度
- 消极情绪
- 主观疲劳
- 血糖水平

我们来仔细看看微习惯是怎样彻底或有效消除意志力这 5 大威胁的。

努力程度

微习惯需要非常少的实际努力。比如，你打算做一个俯卧撑，写 50 字，阅读 2 页书，或完成其他非常简单的任务。任务完成后的超额努力每次都不一样，也就是说有时产出会更高，有时则会相对低一些，这是一种能有效降低精力耗尽的可能性的自然体系。我经常计划写 50 字，最终却写出了 2000 字；在其他时候，字数更接近 50 字，刚好能完成要求。

从战略角度看，微习惯策略既严格又灵活。刚开始它很严格，会强迫你开始行动，之后会变得充满弹性，让你自行决定想超额完成多少。最初的尝试几乎不需要什么意志力就能成功。

采用微习惯策略的结果：自我损耗极少。

感知难度

微习惯的本质决定它几乎不会让你在还没做的时候就感到困难，这个重要的优点在你超额完成任务时更为显著。还记得我之前说过的吗？30 分钟锻炼就像一座高山一样。那次锻炼的感知难度很高——我感觉到的困难比实际的大得多。可是，当我决定以一个俯卧撑开始，然后再以同样的方式继续时，感知难度显著下降了。在任何计划中，设定微目标都是降低感知难度的最佳方式。

一旦你开始做且能随心所欲地继续下去，“已经开始”带来的心理影响会让感知难度明显降低。正如从物理学角度看，物体的惯性在运动开始前最大，一旦物体处于运动状态，因为存在动量（而且动力也增长了），一切都会变得简单。

即使是从做小事开始，你也会有脚踏实地的感觉，这一点很重要。在你行动之前，大脑只能想象某个行为会是什么样的，按我最初的推测，30 分钟锻炼就像攀登珠峰一样艰难，实际上并非如此。当一项活动

需要脑力或者体力时，高估其难度是很正常的。我从 1 个俯卧撑开始，最终完成了 30 分钟锻炼，之后才意识到自己最初的感知难度是多么离谱。

采用微习惯策略的结果：自我损耗极少（即使在完成预定目标后继续前进的过程中）。开始行动的理由是最难找到的，因为目标的重量造成了巨大的压力。而一旦开始，我们会觉得似乎需要达到最初的目标才算得上成功，这就是我们不愿意启动那些让我们闻之色变的计划的原因。如果最终做不到，我们宁可不开始。所以，采用微习惯策略就简单多了，因为我们的目标太小，根本不存在过早放弃的风险。从小任务做起，然后接受做这件事的现实，你便会发现小小的一步并没有刚开始想的那么难，也会发现继续下去也不难。

消极情绪

消极情绪指的就是不愉快的感觉体验。在那项巧克力和萝卜实验中，它起到了明显的作用。参与者先是被巧克力的外表和味道所诱惑，结果只吃到了不太想要的萝卜。受到了巧克力的诱惑，却一口都吃不到，这就是一种非常消极的情绪，甚至比我们想的更消极。（试想有人向你展示了曲奇后就把它拿走了，这可太过分了！）因为微习惯的目的是为人生增添美好事物，所以它和消极情绪的关系不大，除非你的行为直接取代了一件让你开心的事情，比如，吃萝卜本身不会损耗意志力，可是和巧克力摆在一起时就不一样了。

采用微习惯策略的结果：一般不会产生自我损耗。即使微习惯取代了一件令你开心的事情，你要做的努力也太少了，少到你根本不会感觉到任何消极情绪。通常情况下，你会用有益的行为取代浪费时间的行为，这个过程本身就会带来积极情绪。

主观疲劳

这个因素很有意思，它没有直接说疲劳，而是说主观疲劳，意思是我们在评估自己的疲劳程度时并不是完全客观的。事实上，意志力就是思想的战斗，而且根据这些最容易消耗意志力的因素看，这种战斗似乎与你根据任务投入的力量多少有关。

还好微习惯只会引起微量的主观疲劳。主观疲劳与很多因素有关，其中一个主要因素就是你如何看待自己与目标之间的斗争。我发现如果我的目标很高，主观疲劳就会更严重，这很合乎逻辑，因为思维会“预判”接下来的工作，而且会早早感受到压迫。近期的一项研究发现，人类的想象力非常强，甚至会改变我们在现实世界中看到和听到的内容。所以对工作量很重的认知也会影响精力水平，这种说法一点儿也不夸张。这次元分析的研究人员也支持该观点，他们记录道：“对接下来的自我控制行为的意识加剧了（自我损耗）效应。”我发现，当我设定的目标只是 1 个俯卧撑时，我感受到的主观疲劳明显减退了。事实上，我感觉自己有充足的能量完成 1 个俯卧撑，而且这种“轻易就能做成一件事”的想法，哪怕是很小的事，也能让我的能量更充足。

采用微习惯策略的结果：主观疲劳无法彻底消除，但是微习惯可以有效缓解主观疲劳。一想到你的微目标，你就会感到精力充沛，而且会有一种能量涌现的感觉。甚至当我（主观感到）疲惫不堪时，我仍感觉有足够精力阅读 2 页书或写 50 字。如果你对只做这么一点儿事的意义还心存疑惑，那我可以告诉你，它的价值相当高，后文会详细探讨。

血糖水平

葡萄糖是人体首要的能量来源。如果血液中葡萄糖含量变低，你会感觉疲惫。如果低到危险水平，你甚至可能晕倒。血糖水平是由遗传因

素、饮食和生活方式共同决定的。

微习惯和血糖相互独立，但因为微习惯策略是使用意志力能量的方法中效率最高的，所以它有助于保留血糖量。如果把一件大工程拆分成“精神上容易消化”而且不会造成压力的小工程，精神能量的利用效率会大大提高。如果制定一年减掉 50 千克的目标，它会变成负担，不断消耗你的能量。就算你减掉了 25 千克，跟这样的目标一比，还是会感觉自己失败了。怎么会有人喜欢这种方式呢？在你订立的目标宏大的计划中，一次锻炼只是沧海一粟，跟你的目标相比算不上什么，所以做完一次锻炼后很难收获好心情。然而，如果采用微习惯策略，你会尽可能多地保存意志力，迈出的每一步都会带来成功的感觉，一旦超越了目标，当然会感觉更棒。它正是这样一种让你觉得自己像个成功者的体系，因为一旦你觉得自己像个成功者，你的行为也会向成功者靠拢。

采用微习惯策略的结果：虽然血糖水平和微习惯相对独立，但微习惯的确会节约能量和意志力，而且会在心理上不断给予你能量，所以它可以在最大程度上保留血糖。在你因为血糖低而感觉疲劳时，最有可能让你行动起来的就是微习惯。

微习惯如何拓宽你的舒适区

你现在有一个心理舒适区（comfort　zone），把它想象成一个圆圈。在圆圈里时你感觉最舒适，而圆圈外是你想达到的目标。你可能会看到圆圈外的自己身材变得健壮了、体重减轻了，也许会想象圆圈外的你写完或读完了某本书，也许会看到自己的消极思想更少、更加幸福，或者更常在家做饭，或者看到你感兴趣的一切都在趋于完美。因为这些目标都要在经历不舒适的过程后才能实现（因为偏离了基底神经节目前的程序），所以它们都在舒适区外。

通常人们处理此类变化的方式是投入，采取“只要能成功怎么做都行”的策略。这就好像你全力冲刺到舒适区外面，拼命挣扎着想留在那里，这时你的潜意识就会说，“有意思，可这么剧烈的变化真让我不舒服”，然后，当你的动力和意志力不足以支撑你停留在那里时，潜意识就强迫你回到圆圈里面。

而微习惯策略就像走到圆圈的边缘，然后向外迈出一步。这是一个相对不舒适的地方，但因为你知道走一步就可以回到舒适区里，所以差别不会很明显。也许在前几次尝试时，你可能会退回舒适区里（在只实现了微目标后）。可当你继续向圆圈外走去时，你的潜意识就会逐渐适应，接下来你的圆圈就会拓宽（我指的是微习惯开始形成）。与前面例子中的全力冲刺不一样，这种拓宽能永久改变你的舒适区的界线，靠的是微习惯的力量。我希望你在向外迈出第一步后有继续向外探索的强烈冲动，即使你没有这样的冲动，最终也会养成向新行为迈出第一步的愉快习惯。在该领域，它可以充当进一步行动和个人成长的最佳基础。

以俯卧撑为例，微习惯策略通常的目标是每天做 1 个。你不仅会适应做 1 个俯卧撑的想法，而且总体来看，你会更适应做俯卧撑这项运动，适应每天做若干个俯卧撑的行为，所以这一小步带来的影响比你预想的要大得多。这样一来，逐步加大运动量就会变得非常轻松。的确如此。运用微习惯策略，最糟糕的情况也只是没有超额完成目标而已。

你偶尔可能会超额完成目标，这种现象的原因可用基础物理学知识来解释。牛顿第一运动定律的内容包括：

1. 除非受到外力作用，否则静止的物体总保持静止状态。

2. 除非受到外力作用，否则处于运动状态中的物体的速度不会改变。

你能看出其中的联系吗？一旦你迈出了第一步，就算处于运动状态中了。你会像我一样发现正如牛顿（物理学）的运动定律所示，一旦开

始做就很难停下，当然，保持前进的难度也很大。此外，没有什么比亲眼看到自己采取行动更能激励和鼓舞自己的了。把所有这些融会贯通，我们就得到了一个新等式：

一小步＋想做的事＝较高的进一步行动的可能性

出现阻力的两个时间节点

我住在弗吉尼亚时养了一只猫。到了下雪天，我们当然想看看这只在室内长大的猫会不会喜欢雪。猫都不喜欢水，可是它们会喜欢蓬松、结冰的水吗？答案是否定的。

第一次尝试：我们走到院子里，把她扔到雪地里。她站在原地一动不动，疑惑了 3 秒钟，然后不高兴地跑回屋里。

第二次尝试（过了几天）：我们把她放到雪地边缘。这次成功了！她开始在雪地里四处溜达，还向深处探索了一番。

你的大脑也是一只雪地里的猫。如果突然出现大规模变化，它会回到它已经适应的行事套路上，但如果慢慢推进变化，每次推进一点点，它可能会因为好奇（而不是害怕）而深入探索。

大脑天生抵触变化，而且大多数阻力会在两个特定时刻出现。

行动前的阻力

把自己想象成轨道上的小球，或者是牛顿定律里说的“静止的物体”。动力策略派坚持的观点是你必须在行动之前激发动力，可先向前移动 1 厘米然后借助动量不是更轻松吗？没错，这样轻松得多！稍微向前移

动后，你就可以继续运动了。一旦动起来，原来的等式就会变为对你更有利的物理定律：“除非受到外力作用，否则处于运动状态中的物体速度不会改变。”

我们都希望自己能朝着目标运动，走得越远、越频繁越好。要做到这一点，第一个动作就必须非常简单，因为在任何一项任务里，它都是阻止你前进的第一堵墙。开头是相比之下最难的环节，但这并不是说开头真的很难。“最难”是相对而言的。

如果第一个动作只是轻轻一推，那么最初的阻力就会小很多。一旦行动开始，就会出现第二波阻力。这第二波阻力有多强大，取决于你迈出的第一步有多大冲击力（每次都不一样）。

继续行动时面对的阻力

微习惯策略通过微步骤开始行动，制定的总体目标小到不会失败，这样就能应对第一种内部阻力，这样你就不会不知所措，而会回归以前的做事套路（就像雪地里的猫一样）。

而你一旦开始行动，还会出现新一波阻力。根据我的经验，迈出这样的第一步往往可以彻底粉碎第二波阻力，尤其当你有类似经验时。开始行动以后，阻力就会少很多。你能猜到原因吗？想想大脑就知道了。

这种阻力并不神秘，它只是与惯性行为产生了潜意识冲突。你可以骗过基底神经节，让它不抵触第一步，可是当你试图继续行动时，它还是会知道第一步的目标是什么。所以，如果第一步不足以消除阻力，你可以再迈出一步。基底神经节不屑于“防御”微步骤，它只会对抗剧烈变化。通过慢慢变化，而且一次只迈进一小步，你就可以按照大脑的规则行动了。

因此，我在挑战 1 个俯卧撑时不断制定微目标，而我的大脑是能容

忍这种行为的,但如果我想做哪怕只有 10 分钟的连续运动，大脑都会说:“不行，绝对不行。年轻人，玩游戏去吧。你被禁足了。”于是我问：“那我能把运动垫子拿出来吗？”它说：“好吧。”接下来的故事你们都知道了。

如果你在完成微目标之后还想继续，那就继续使用微步骤策略吧（如有必要）。但是别指望每次都能这么干，这与我们此前探讨过的制定微小目标的原因有关，你肯定不想为了短期收获毁了长远计划。我也不想故意吓你，让你把每次需要完成的任务定得太小，让自己毫无进步，所以我只能这么说：“只要你的目标不管是从理性还是感性角度看都很小，那就没问题了。”

接下来，让我们更详细地看看微习惯在这一刻是怎么起作用的。

跨越障碍的微习惯

刚才我们探讨了遇到阻力的两种情况（任务或计划开始之前和进行过程中）。现在我想讨论阻力的两种常见形式——精神方面和身体方面的。

动力策略不保证每次都能克服阻力，它只能偶尔奏效。动力的宣传口号应该直接引用电影《王牌播音员》（*Anchorman*）里的台词：“在 60% 的时间里，它每次都管用。”

而不光动力如此，贸然使用意志力同样也会导致效率低下。精明的意志力管理方法正是个人成长的关键所在，正如精明的理财方法是财富增长的关键一样。通过精明的理财手段，工作普通、收入相对较低的人也可以变成百万富翁，而有些年收入上百万美元的顶级运动员却最终一贫如洗。如果你不好好规划行动策略，就会在无效的意志力策略和动力

策略之间摇摆不定，最终只会受挫。

下面讲讲微习惯是如何帮你克服精神和身体障碍的。既然锻炼是人人向往的目标，我就拿它为例吧。

精神阻碍：你有锻炼的精力，却不想锻炼

既然我们要跳过动力，那就只剩下运用意志力这条路可以走了。但是，我们只会说你必须做一个俯卧撑，而不会说你必须完成一整套锻炼，你必须这么干。不用担心，因为在这种情况下你有精力。而且一旦开始做，你就会发现大多数时候动力都会自然形成。

在这种情况下，现在的你根本不想锻炼，可是总体来看，你这辈子还是想锻炼的。这就是当前感受和人生价值之间的想法冲突。做第一个俯卧撑时，你的人生价值通常会对你起到鼓励作用，并取代你此前的犹豫。如果不是这样的话，你也许就得像我在“挑战 1 个俯卧撑”中那样设定几个微目标，但随着你继续前进，你的思维就会适应身体正在做的事情，你迈出的每一步都会让长远的健康目标显得更有吸引力。

在之前关于意志力的章节里，我们已经看到了我们对任务难度的认知是如何决定意志力的，当我们用“小得不可思议的一小步”的方式来行动时，认知难度和意志力消耗量会显著降低。一旦你开始第一步，大脑就会计算一套完整锻炼的真正难度有多大，而不会出现一个有偏见、懒惰的大脑判断这件事做起来特别痛苦的情况。如果你在一次锻炼或尝试一种新体验之后发现自己的想法是“原来没那么糟糕”，那么这说明你已经熟悉这种现象了。

如果你从小任务做起后还是会过分使用意志力，结果导致自己心力憔悴，该怎么办呢？这就是许多自助类书籍作者害怕的情况。如果你只是没有足够的精力而已呢？如果你头疼怎么办？我不敢保证微习惯策略

能解决所有让行动中断的糟糕情况，但是只要有解决办法，它肯定是基于行动的唯一最佳策略。

身体阻碍：因为很累，所以你的身体并不想锻炼

我们一般认为疲劳是一种身体阻碍，可是它同时也是一种精神阻碍。通常精力为零也就意味着动力为零。我已经无数次用微习惯策略解决过这种情况了，比如，这本书里有 1000 多字是我在头疼的时候写出来的。不光头疼，我还特别累，只想睡觉。此时我完全没有写作动力，精力严重不足，可是我还是写了 50 字（最终积累成 1000 字了）。

从很多方面看，做 1 个俯卧撑比不做容易。这项挑战太过轻松，你的自尊心这时就会起作用：“也许我很固执，现在很累，可还得加把劲，我一定能做到。”我建议你经常提醒自己：如果连渺小的习惯目标都无法实现，这多让人无地自容啊。

我在头疼时依然能有产出，是因为我是从小任务做起的。如果根据我最开始的感觉来判断，这几乎完全不可能实现。而且，要是放在过去，有这么棒的借口，我根本就不会在这种情况下尝试写些什么。我会减少损失，像往常一样对自己承诺之后再完成任务（随着年龄增长，我意识到现在就是昨天的“之后”，所以“之后”是个糟糕的计划）。大半夜头疼，累得半死，可以说祸不单行，我发誓，我听到我的床在对我说话。

它说：“斯蒂芬，快来进入美妙的快速眼动睡眠周期。”我呆滞的眼睛贪婪地盯着那暖和的被子，答道：“亲爱的，马上就来。”

我的目标太轻松了，所以我决定花点时间完成它，然后就不干活了。但最后，我写了 1000 字，我自己都很诧异。这种人生策略有几次向我展示了它的威力，那就是其中一次。

你能理解微习惯策略是怎样让你变得不可阻挡的吗？你能理解我为

什么相信微习惯策略几乎能帮助所有人养成好习惯了吗？如果我能在这样的情况下——意志力较弱时——运用微习惯策略，那么它就是个好策略。这个策略的基础不在于我的独特经历，而在于意志力的科学理论，只不过我的经历与这个科学理论一致。采用微习惯策略，你只需要最少量的意志力，就能收获最多的动量——完美方案。

把微习惯融入生活

你忙吗？你是否经常因为想做和必须做的事而不堪重负？在考量一种策略时，你一定会关注它是怎么融入你的生活的。许多习惯类书籍（明智地）推荐你一次只培养一个习惯的方法，这是因为我们的意志力有限，无法一次应对过多习惯。可是谁愿意 6 个月里只专注于一个方面，放弃其他你同样想要提高的方面呢？因为习惯有很高的价值，这么做的确值得，可是如果你也想练出好体形，却只能在一段时间里专注于写作这一件事，你是否会感到遗憾呢？你目前行为的焦点和你想提高的其他领域之间的紧张关系，会让你偏离原计划。这个重要的问题被严重忽视了，一直以来都没有解决之道，直到现在，你看到了微习惯策略的力量。

微习惯不一样，它微小又节约意志力，所以你可以一次发展好几个微习惯。即使是忙碌、不堪重负的人也可以成功养成多个微习惯。把微习惯看成你每一天的基础——这些是你每天必须完成的事，然而总共只需花几分钟就能完成。完成以后，你想干什么都行，可以再多做点儿，也可以进行其他活动。你完全可以根据你目前的生活方式灵活安排，可它会成为你个人发展的撬棍，因为它能把原本微小的生活习惯转换为大得多的东西。

第 5 章
微习惯的独特之处

是故胜兵先胜而后求战，败兵先战而后求胜。

——孙子，《孙子兵法》

是什么让微习惯有别于其他号称能改变你生活的策略？这套体系为什么会比传统方法更加有效地提升习惯养成和个人成长效果？这些问题问得很好，所以接下来我会给出答案。

微习惯能与现有习惯一较高下

有人针对试图改变现有习惯的人群做了一些研究，结论让人有些气馁。结果显示，一旦习惯变得足够牢固，即使是最坚定的决心也很难扭转局面。一天下来，你实际上借助惯性做出的行为比表面上多得多，而当你试图增添新的健康习惯时，这些行为就会形成阻碍。

微习惯策略的竞争力远超其他习惯策略。你试图养成一个新习惯时，好像没经过任何训练就参加了一场举重比赛，本来竞争就很激烈，更

糟糕的是，对手经验丰富，久经考验，而且力量更强。大多数习惯策略在这个节点就会犯错了，它们会让你相信，你现在就可以跟这些更强大的习惯硬碰硬（抱歉，那么我还是压 400 美元赌“抽烟”和“看电视”胜出）。这些策略鼓励你做出大幅度的改变，比如从很少写作到每天写 2000 字，或者从在沙发上躺着到每天锻炼一小时。这样做的问题在于意志力的消耗量，这个数学公式的计算结果可能对你不利，除非你已经拥有了高度自律的能力。否则，你会感到筋疲力尽的（而我会赢得 400 美元）。

大脑会抗拒大幅度的改变。你是否听别人说过“想要得到工作机会，你只需要一只脚迈进门里”这句话？微习惯策略也应用了同样的概念，只不过说的是你的大脑，而不是进入一家公司。我是这样看待前额皮层的：一直享受支出补贴，直到被大脑的自动区域接替。对每一项任务而言，潜意识大脑都会审查你要求从它那里得到什么，然后让你支付意志力作为进入主控室的入场费。每天你只能要求获得一定量的人工控制力，可是一旦你进去了，你就在里面了。微习惯策略就像意志力消耗很低的特洛伊木马，它能把轻松访问大脑主控室的能力放大成重大收获，我做第一个俯卧撑的时候就注意到这一点了。它和我每次开始锻炼时做的动作都一样，可是因为我没有向大脑要求进行整套锻炼，所以我没有感受到一套锻炼的压力。

微步骤+意志力是必胜组合

个人成长的完美组合就是微步骤加上意志力。只要你有足够的意志力完成一个行动，就可以采取这项行动。微步骤几乎不需要意志力，所以这就让你好像拥有了无穷的意志力。如果你用微步骤正确引导自己，几乎能让自己做到任何事情。试试看。

如果你不好意思向一个女生搭讪，那就下决心先向前迈出左脚，然后右脚，朝她的方向走过去。你最终会走到她那里，她呢，会问你为什么“走路这么滑稽”。这真是打破僵局的好方法。

现场直播最新实例：今天打了 3 小时篮球以后，我特别累。大脑和身体都在告诉我今天不可能写作了，我快要睡着了，意志力为零。可我的目标是写 50 字，小到无法抗拒。所以，现在我又一次超越了原定目标（而且很清醒）。很多时候你的确很累，但给大脑或者身体找点事情做，身体就会被唤醒。

微习惯没有截止时间

“你能在 21 或 30 天之内养成一个习惯”是一种常见谬论，有些书的理论完全建立在这个错误概念上。真相更残酷一些，而且更难预测——习惯的形成需要 18 到 254 天，具体要视习惯和个体而定。

微习惯策略没有具体的截止时间，因为我们并不知道形成一个习惯需要多长时间，但我们要寻找的是行为变成习惯的信号。如果你的经历和我类似，你很可能也会养成比原计划更“大”的习惯。每天写 50 字的计划能让我写更多字，比如每天写 2000 字（虽然不是每天都如此）。

微习惯能提升自我效能感

如果你阅读过关于行为科学的研究报告，应该对“自我效能感”一词并不陌生，它指对自己影响事件结果的能力的信念。一项进行了两年的随机试验显示，最低限度的自我效能感也对适应并维持锻炼活动有着关

键的影响。这适用于想锻炼的人群，还有因为医疗目的需要而锻炼的人群（当然，为了保持健康，我们都应当锻炼）。研究人员在报告中记录道：“如果锻炼中的自我效能感得到评估和提升，那么按指定要求进行锻炼的病人更有可能成功。”

自我效能感有助于实现目标和建立习惯，但心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）明确指出，“如果缺乏基本能力，期待值本身不会产生想要的结果”。只靠相信自己是不够的。在受抑郁、意志力薄弱和反复失败困扰的人群中，缺乏成功所需最基本的自我效能感的现象是很常见的。如果你认为自己会失败，那么就很难有好结果了。

微习惯策略是一个产出自我效能感的机器，重点是，你不需要任何自我效能感就能成功地开始行动，而你每天的成功会帮助你提升自我效能感。你怎么可能觉得自己不具备每天做 1 个俯卧撑的能力？在读两行字的时间里你就能把它完成，而且这就等同于通过练习强化自我效能感。微习惯策略还可以训练你相信自己。

记住，大脑会抓住你扔给它的任何一种重复行为，所以，许多人都会慢慢遇到一个问题——预计自己无法实现目标。长期下去，这会击溃他们的自我效能感，因为他们很难相信下次会有不同的结果（尤其在采用的还是上次无效的策略时）。如果你曾经有过绝望的感觉，这就是当时发生在你身上的情况。但你其实是能成功的，我可不是在激励你，我只是在讲逻辑。你确实可以在生活中取得进步，认为自己不行是缺乏逻辑的谬论，它之所以出现，正是因为你让自己相信你什么都做不了。

微习惯正是重新开始的完美方法。你不会再被巨大的目标吓破胆，也不会再受目标未实现带来的内疚感和缺憾感的煎熬了。这一次你每天都能成功。这些胜利也许微不足道，但微小的胜利对一颗心灰意冷的心来说是巨大的。

现在，你也许正在琢磨“一天做 1 个俯卧撑或写 50 字能对我们有什

么帮助？这些进步太小，意义不大”。

第一，你错了——任何一个能变成习惯的微小行为都有其重要性，而且相当重要。习惯在人类拥有的行为基础中是最强大的。养成每天做一个俯卧撑的习惯比隔很久才狂做 30 个俯卧撑更好。只有先养成习惯，才能将其培养得更强、目标更高。

而且，你可以随意超越原定目标值，而且我鼓励你这么做——我现在每天能够完成的任务远远超出了原定目标。正是因为必须写出少得可怜的 50 字，我才有可能写出 2000 字。在此之前，有些时候我一个字都不会写。正是写很多的野心最终导致我写得很少。现在我的写作量至少是以前的 3 倍多，原因很简单：我不再害怕动笔了，我很喜欢完成我规定的最低字数。如果我花几分钟写出 50 字，我可以说今天成功了——多么鼓舞人心啊。

有很多次，我原计划“只写 50 字”，结果却写出了 3000 字。像我之前说过的那样，我有一次在头疼且完全没有精力的情况下写出了 1000 字，完成后感觉自己像超人一样。回头看看健康、精力充沛的自己轻易浪费的时光，再看看自己在头疼、没精力的情况下做出的微小成绩，我就更急于与全世界分享这本书了。

微习惯能给予你自主权

2012 年有一项针对 411 人的工作满意度调查，其中 65% 的美国和加拿大调查对象表示他们对工作不满意或多少有些不满意。我认为部分原因在于传统管理哲学的目标是控制雇员，而不是发挥他们的能力。其他研究发现：自主权或对自己拥有控制权和决定权的感觉是工作满意度的一个首要因素。一家欧洲工作环境调查机构在丹麦进行的一项调查发

现，“在对工作决定权较高的雇员中，将近 90% 的男性和将近 85% 的女性满意度较高，而在工作决定权较低的雇员中只有大约 56% 反馈了较高的工作满意度”。这是一个普遍真理的具体案例——人一旦感觉受到控制，就会消极怠工。人们厌恶这种情况。也许这正是因为自主权和自由度有着紧密的联系。

这就是许多自助书籍中的理论站不住脚的原因。作者会说，你必须强迫自己埋头苦干才能达到人生目标，但强迫自己埋头苦干本身不就标志着你在某种程度上不喜欢这种方式吗？在提升自己的过程中，难道你不想好好对待自己吗？

自助书籍的另一个极端包括一些空洞的、激励人心的废话，还有那些让你自我感觉良好、看起来人畜无害的鸡汤散文。你也许会在短时间内感觉充满动力，但正如我在前文证实的，长期来看，依赖情绪和动力并没有效果。

在向目标前进的旅途中，你会爱上微习惯毫无压力的特点，但它并不是一种没有结构的颠覆性体系，也不是一种试图让你振作起来的无趣尝试。你会以天或星期为时间段给自己设定严格的目标，可是它们实践起来特别轻松，所以你在潜意识里不会感到自己被你的计划控制（这是重点！），在完成微目标后，你就可以自由选择做自己想做的事。你不会有内疚感，不会有重大目标带来的沉重负担，你可以轻松自由地探索这些健康行为，它也会让整个过程变得更有乐趣，从科学角度看，这是一个很重要的优点！

一项研究发现，当人们认为任务和决定很有趣时（与沉闷、无聊或艰难对照），他们的毅力就会更强。研究人员还记录了自主权的强大作用，你会发现它正是微习惯策略的核心部件。完成微习惯后，你就可以自由选择做自己想做的事情。自主权似乎是通过激活我们的内在动力起作用的，其中涉及的案例显示，自主权越高，结果越好（每一项都有独立的研究支持），这些案例包括肥胖症患者减肥、吸烟者戒烟以及糖尿

病患者控制血糖水平。

抽象和具体目标与微习惯相结合

目标分为两类——抽象目标和具体目标。一个抽象目标可能是“我想成为有钱人”，一个具体目标可能是“我打算今天下午 3 点靠卖柠檬汽水挣 15 美元”。大多数人会推荐你设定具体目标，可是清楚自己的抽象人生目标和价值同样重要（我在我的博客 Deep Existence 上写过相关内容）。抽象思维对抽象目标有利，但也会妨碍具体目标所需的自我调节。

拉博卢（A. A. Labroo）和帕特里克（V. M. Patrick）进行的一项研究表明情绪能对我们的思维产生潜在影响。这些实验涉及各种各样情绪操控技巧（比如让人们“想起一生中最美好或最糟糕的一天”），然后通过测试来测量抽象思维能力或偏好。他们从这项研究的五项实验中得出如下结论：幸福感会促使人们进行抽象思考，这有助于看清全局，但会不利于实现目标，因为实现目标需要具体思维。

我们能从阿耶莱·费斯巴赫（Ayelet Fishbach）和莱维·多尔（Ravi Dhar）进行的一项研究中看到另一个问题：它认为较早的满足感或对成功较高的期待值会使我们感觉自己似乎已经成功了。在实验中，一群节食者被分为两组。研究人员只会告诉其中一组他们节食的成果如何，之后两组都会得到一次选择奖励的机会——一个苹果或一块巧克力。不知道自己节食成果的小组中只有 58% 的人选择了巧克力，而清楚自己成果的那一组中有 85% 的人选择了巧克力，暗示了“我应该得到奖赏”的心理。

微习惯策略的一个主要优势就是不管感受如何，你都能完成这样的

一小步，连实现目标之前容易让你半途而废的满足感也不会影响到你。因为目标实在太小，你根本找不到正当的借口（幸福感或嗜睡症都不行）跳过它。

幸福感会削弱你完成具体目标的能力，但因为微习惯的具体部分仅仅是 1 个俯卧撑（举个例子），即使思维处于抽象状态，这个目标还是很容易实现的。而且因为幸福感会提高执行力并把抽象目标看作重点，在实现具体目标之后，你可以利用“想获得健康”这个抽象目标让自己再多做一些锻炼。

因为我已经运用微习惯策略获得了成功，所以我感到更加幸福，这的确会使具体的微习惯变得更难实现一些（但还是很简单）。可一旦我开始采用微习惯策略，多写些文章、多阅读或塑造好体形这些相关的抽象目标就会更容易完成。

因为微习惯能促进抽象目标和具体目标的进展，所以不管总体上更擅长哪一种目标，你都能成功。在“挑战 1 个俯卧撑”中，我设定了多个目标才完成 15 个俯卧撑，还记得吗？我要依靠具体、微小的目标才能完成那次锻炼。因为我们每天都要经历心理上的变化，所以这种灵活度对坚持完成目标来说相当重要，它时刻做着应对各种可能情况和挫折的准备。几乎没有什么情况会让你连一个微步骤都做不到，你反而常常会发现自己超越了原定的微习惯。在我的三个微习惯中，只有一个有一次没有完成：有一天晚上我忘了读书就睡着了。微习惯完美适用于任何情绪或情况。你可能开心且动力十足，也可能疲惫而沮丧，甚至可能生病，但是仍然能完成微习惯，可能还会超额完成。

远离恐惧、怀疑、胆怯或犹豫

行动是征服这些消极情绪的最佳武器。迈出第一步会消灭恐惧，即使不是马上消灭，总有一天也会的。我不再害怕写作，不再因为阅读太少而内疚，现在健身也不再是一项艰巨的任务，而变成了乐趣。如果你经历过一件事而且发现它并不可怕，那么恐惧就会消失。

微习惯会强迫你迈出第一步，因为这实在太简单了。即使你迈出第一步后马上就回到了舒适区，明天仍然会走出来，你最终会迈出第二步。微习惯用一种感觉安全、给你力量的方式让你直面怀疑和恐惧。你会发现锻炼并不难，自己也能做到。你会发现每天写作原来是件很轻松的事，而且写作障碍是一种能够促进自己的预期成真的自我实现预言。你会开始多读书，家里会变得更干净。你一直以来想做的任何事都可能实现。

微习惯增强正念和意志力，给你超乎想象的惊喜

正念是一个人能培养出的最重要的技能之一，它指的是对自己思维和行动有清醒的认识。正念是目标清晰地活着和敷衍地活着之间的区别。

如果你的微习惯是每天喝一杯水，那么你就会对自己总共喝了多少水有所认识。如果你必须每天监控一件事，不管这件事有多微不足道，你的意识都会越来越多地关注它，甚至在完成目标之后还想着它。我的微习惯是整天留心哪里有写作的机会，所以我现在对写作特别警觉。你会同时自然地养成一个正念的习惯，它会对未来你修正习惯（包括坏习惯）有所帮助。

另一个惊喜是意志力的增长。意志力需要原始力量，但更需要耐力，所以频繁重复小任务就是“锻炼”意志力的理想方法。你的意志力越强

，对自己身体的控制就越好。

许多人成了自己身体的奴隶，不断回应着自己的每一个情绪和心血来潮的念头。他们认为如果当时不想做一件事，自己就做不到这件事。增加微习惯是解决这个问题的好方法，与此同时还能提升意志力。

说得够多了，开始说怎么行动吧。下一章会教你如何建立受益终生的微习惯。

第 6 章
彻底改变只需八步

一个得不到执行的念头只会消亡。

——罗杰·冯·欧克

真正有趣的事现在才刚开始。这是个一步步教你选择和执行自己微习惯的应用指南。我建议你现在拿出一个便笺本和一支笔，看完以下内容后，写下自己的计划和策略。

第 1 步：选择适合你的微习惯和计划

把你想在某一时刻拥有的习惯列成一张简要的清单，重要的习惯会很快浮现在你脑海里。它将成为你在第一步的参考清单。我在 minihabits.com 上列举了一些备选习惯，不过它们已经是缩小版的，你现在可以把这些微习惯记下来，只要清楚它代表的完整习惯是什么就可以了。“1 个俯卧撑”代表的是广义上的健身，或者每天做 100 个俯卧撑这样更大的目标。你也可以一开始就写下完整的目标。

如果你同时还有几个急于建立的习惯，那么你会很难努力养成一个习惯。为了稳固地养成一个习惯而在几个月里忽略其他所有事情，需要强大的自律才能做到。为了养成能受益终生的习惯，这样的牺牲倒也值得，但困难就是困难。

好消息是，我之前已经提过，你可以一次建立多个微习惯！因为微习惯对意志力的消耗很少，而且非常灵活，只是在初始难度和超额完成量两方面有所不同。我超额完成的写作量比超额完成的阅读量更多。写作是我的首要工作，所以我投入的努力自然最多，即便如此，我现在的阅读量还是比之前多了不少，而且我的阅读量偶尔会比写作量还多。你一定会喜欢这种灵活度，因为它会让你有空参加聚会，旅行或做日程之外的一些其他的临时活动。

最近，我在努力培养三个微习惯，而且很成功，如果算上锻炼就是四个了，但它已经成为一种习惯——我一周健身 3 次。每周，我都会按照计划健身，这个过程中已经不会出现意志力不足的问题了。现在，我的大脑更愿意鼓励锻炼，而不会抵触它了。

我建议你同时追求的微习惯数量不要超过四个（四个可能太多了）。虽然这些习惯很容易单独完成，但是数量越多，你的精力就会越分散，就越有可能忽略或者忘记其中一个。不仅如此，设想一下每天必须实现 100 个微小的目标，天哪！每天都要做一定数量的事情，就会出现意志力损耗。对许多人来说，两到三个微习惯是最合适的量。

下面有一些习惯计划供你选择。

一周弹性计划（推荐）

根据这个计划，你从一个习惯开始，使用微习惯策略一周时间，然后进行评估并选择一个长期计划。

一周评估：你有没有感到筋疲力尽？是否发现自己每天都能轻松超额完成目标？完成这些目标是否不费吹灰之力，让你渴望培养更多好习惯呢？你可以继续专注于一个习惯或者增加更多习惯，这要看它对你来说有多大的挑战性。因为并不是所有习惯的难度都一样，所以确定一个适合所有人的固定时间长度显然不可能，这么做也不明智。同时，请记住：你的微习惯越多，超额完成的可能性就越低。

最后，考虑一下你过得最艰难的一天会是什么样子的。也许你要开一整天车，或者在准备一个大型聚会——在这种情况下，你还能完成微习惯吗？不要设想最轻松的时候，要设想最困难的时候。如果你在疲惫、压力山大、极其忙碌的时候还能完成某件事，那么你每天都能完成它。

现在，如果你感觉自己的意志力能再应付一个（或两个）微习惯，就把它加进来！请注意，我没有提到你的时间计划，因为所有微习惯加在一起也用不了 10 分钟就能完成。谁都能给重要的事情腾出 10 分钟来。

我把一周弹性计划推荐给想尝试微习惯策略，但不确定什么最适合自己的人。该计划会自动成为其他计划中的一个。

警告：在日历上标出一周计划很重要，这能让你切实履行计划的那一天所需完成的任务。切记，不可中断！

单一微计划

能持续写作是你最想达到的目标吗？你想认真健身吗？你想每天投入地阅读吗？这个单一微计划把你所有的注意力都放在一个计划上，因此成功率相当高。我从“挑战 1 个俯卧撑”时就开始这么做了，当时我对自己的要求就是每天至少做一个俯卧撑。如果你的意志力和我当时一样

弱，或者你情绪很低落，一个习惯也许是你能应付的最大量。你总得从某个地方开始。

如果此刻对你来说，某一个目标的重要性远远超出了其他目标，我就会把这个计划推荐给你。对自控力很弱的人，这一计划也是个好选择，因为可以帮助他们改善自控力。记住，增加新的微习惯总是很轻松，但是必须放弃一个却很艰难。

多项微计划

这是我目前的策略，也是最高级的一个，但这并不代表初学者就难以通过它取得成功。我有三个微习惯，可是你会发现其中两个其实是一回事：一，我每天至少要为各种杂七杂八的事写 50 字；二，我为了著书每天至少要写 50 字；三，每天至少阅读 2 页书。此外，每周健身 3 次已经成为常规习惯（从“挑战 1 个俯卧撑”发展而来的）。即使面对三个各不相同的目标，如果有必要，我也能花不到 10 分钟轻松完成整个任务清单。

如果你真的刚开始就想尝试四个甚至更多微习惯，请随意。也许你能成功，但是，如果数量多到你无法持续完成，我不希望这么好的策略毁在你面前。每一个微习惯都超级小，每天完成所有微习惯只需要少量的意志力和自律。而且微习惯的目标是 100% 成功，而不是 95%。如果你只在一个微习惯上失败，也不会有完全成功的感觉，而完全成功的感觉对维持较高的自我效能感很重要。

你的微习惯的理想数量是多少，在很大程度上取决于每一个微习惯的难度。对大多数人来说，喝水比健身计划（即使经过缩小）更简单。那些需要开车去某个地方的计划是更加困难的选择，主要因为它受到了可行性、地点等因素的影响。因为我去哪里都带着笔记本电脑，所以我

的习惯实现起来很简单。之前，我会认为“因为要出去度两天假，所以我没法写作了”，如今再也不是这样了！现在，我在度假的时候也能有所产出（我知道你在想什么，但是如果我想放松，可以只完成最小的目标）。

如果你渴望养成好几个习惯，或者不满足于一次培养一个，那么多项微计划就很适合你。

如果你不确定哪一种计划最适合你，那就选择弹性计划，然后暂时挑选一个你最想建立的习惯吧。在这一步，不用害怕写出自己目标的完整形式（例如坚持每周健身 5 次）。

现在，你应该已经选好了一个习惯计划，你想养成的完整习惯可能包括健身、写作、阅读、喝水、感恩之心、冥想、编程等，接下来，我们就要缩小这些计划了。

把你的习惯变成“小得不可思议的一小步”

微步骤之小会让我们感到荒唐，这可能是社会标准、更高更大的思维习惯以及自尊心导致的。“我能轻松完成 20 个俯卧撑，”一个人可能会这样想，“所以没必要说只做 1 个。”但这种思维只考虑到了一种力量（身体力量），而每一个可能的行为——比如 20 个俯卧撑——同时还对意志力有要求。如果你动力满满、精力充沛而且体形良好，那么 20 个俯卧撑也许不会“消耗”太多意志力。可是如果你已经有点累了，而且并不太想这么做，那么不仅你的意志力水平较低，这个活动还会“消耗”更多意志力！人们在设定目标时经常犯的一个错误就是没有把动力和精力水平的剧烈波动考虑在内，而是假定到了实施行动的时候，他们能维持或重新激活当前的精神和精力状态。紧接着，他们和不愿（向理想状态）转变的大脑战斗，而且注定会输。可是这一次，我们要骗过大脑，

赢得意志力的比赛。

我的经验法则是把我想要的习惯缩小，直到小得不可思议为止。当某件事听起来“小得不可思议”时，大脑会认为它毫无威胁。对于大多数人来说，下面这些例子听起来就小得不可思议：

“一天 1 个俯卧撑？”你在开玩笑吧！

“每天扔掉一件物品？”毫无价值！

“一天写 50 个字？”你什么也发表不了！

你在实践微习惯的过程中会掌握一项技能——如果感到抵触，那就找到有创意的方法让行动变得越来越小吧。如果你今天抵触做 1 个俯卧撑的目标，那就摆好俯卧撑的姿势，或者更简单，趴在地板上；如果你的微习惯是每天喝一杯水，那么可以简化目标，向杯中倒满水，接下来再拿起杯子；如果你的微习惯是每天写 50 字但内心有抵触情绪，那就打开文档，写一个字。因为你的微习惯已经“小得不可思议”了，所以大部分时间你都不需要这么做，可是每当遇到极端抵触情绪时，记住，你可以用这个方法。

微习惯没有“过小”一说。如果你不确定选哪个习惯来培养，就选择更小的那个吧。每天都要重复这种小到不会失败的行动就是微习惯策略的关键所在。想看看更多富有操作性的微习惯策略思路，可以访问 minihabits.com 网站。

把想法变小和把微习惯变小一样重要。你必须像接受完整目标那样接受微目标。这就意味着如果你实现了微目标，今天你就成功了。如果能做到这一点，你就会得到你想要的“大”收获。

如何培养每周微习惯

我发现有些事情不适合每天做。许多人一个星期只会锻炼三到五次，如果现在每周只健身三次，谁会愿意一周七天都去健身房呢？

以周为单位的习惯需要更长时间才能养成，但是它们耐久性强，最终被大脑认可为一种模式。所以，如果你真想设定每周微习惯，试一试吧，看看效果怎么样。然后，我们可以用有创意的方法将每周习惯转变为每日目标。比如，如果你想每周开车去健身，就设定一个混合微习惯吧。

当你在两个选项（做 A 还是 B）之间选择时，可以使用混合微习惯策略。我不是特别喜欢混合微习惯，因为它们会增加意志力的消耗量（做决定也会消耗意志力），可在有些情况下它们是最佳选择，而且它们可以敦促你每天都能做成某件事，这点我很喜欢。

混合微习惯的例子：

- 开车去健身房或花 1 首歌的时间跳舞
- 开车去健身房或做 1 个俯卧撑
- 开车去健身房或慢跑 1 分钟

有了这个例子，你不在状态的时候就有备选活动了。你可能会问：“我们不是每天都会选择更简单的事做吗？”首先，在没人对你提出任何额外要求时你会做什么？我觉得这个问题的答案会让你感到惊讶。用聪明的方式给自己适度自由，是增强自控力的好方法。而且你确实想变得更健康，对吧？其次，这里说的微习惯只是开车去健身房而已，如果你想，完全可以开车回家。虽然听起来有些不合理，但我必须强调从繁重的 45 分钟锻炼中给自己找到一条退路的重要性。你的潜意识很清楚，写在纸上的目标并不是你的真正目标，当我们强迫自己做出令人胆怯的承诺时，我们变化缓慢的大脑是会反抗的。

对于混合微习惯，我建议在开始时不要设定任何限制。看看你决定

多久去健身一次。如果你似乎根本不想选择健身，那在一开始，你可以规定每周必须健身一天，之后再慢慢升级到每周两天。但一定要慢慢来，别急于实现变化，因为大脑不能也不会很快改变。既然大脑会慢慢来，那么让自己舒服地适应变化是最符合逻辑的做法。

好了，现在仔细核对你的清单：

- 你是否选出了适合自己的微习惯计划？你选择的是弹性的、单一的还是多项的？
- 你的微计划是否小得不可思议？把它们大声念出来，如果你笑了，它们就合格了。
- 是否把所有内容都写下来了？用废纸也可以。

如果这几个问题都解决了，那太好了！让我们进入第二步。

第 2 步：挖掘每个微习惯的内在价值

所有人都偏爱健康的身体，但并不是所有人都愿意为了达到最理想的健康水平而辛苦付出。整天吃快餐、看电视也有好处，如果你一直以来的问题是想做一些事，却为要不要做这些事而苦恼，那么你就选对书了。

想知道习惯是否值得我们付出努力的最佳方法是先认清来源。最好的习惯直接源于你的生活观念。来自同龄人的压力和别人对你的期待并不是我们要寻找的想法来源。如果你是因为别人或者社会的观点才努力改变自己的，我猜你知道接下来会发生什么，但我还是要说出来：强烈的内心抵触。

用“为什么钻头”找到来源

钻头负责钻东西，这就是它们的使命。我之所以把下面的内容叫作“为什么钻头”，是因为“为什么”这个简单的问题是打入任何事物核心的最佳方法。

列好习惯后，看看你为什么想要实现它们，但别在这一步就停止。再问问为什么，不断地问下去，直到形成循环和重复为止，因为这时候你已经找到了核心。想让这个方法奏效，就必须诚实地回答问题，所以请深入挖掘。有些问题的答案不止一个，所以尽量选择最相关的。下面我举的两个例子都是真实而诚恳的。一个是建立习惯的好选择，另一个则极不可靠。

第一个例子：

我想每天写作。为什么？

因为我热爱写作。为什么？

因为这种表达想法、讲故事的方式是我最喜欢的。我能通过写作和人们建立起联系并帮助他们，更何况我很享受这个过程。为什么这一点很重要呢？

因为这些事情让我感觉特别有活力、特别幸福。为什么？

因为写作是生活中我认为有价值并极为重视的事情。

第二个例子：

我想每天早上 6 点起床。为什么？

因为成功人士好像都是这么做的，而且赖床很丢人。为什么？

因为我感觉，熬夜并在 6 点后起床是不被社会主流观念认可的行为，我认识的一些人也会因此鄙视我。

在第二个例子中，你能看出改变自己的主要原因是外部压力。即便如此，早上 6 点起床仍然能让我更开心。因为我对早起还是晚起有一些先入为主的观念，所以如果我更早起床，我会有更高的成就感，而且还会减轻内疚感，所以这可不是随口说说的话，但要与写作（我写这段话时正值深夜）一类事情相比时，我并不打算给它优先权。我熬夜写作到很晚的选择是我内在价值的真实体现，即使全世界都不同意，我也不会动摇。就算全世界都反对你的做法也没关系——别因为胆怯而选择不适合你的生活方式。

第 3 步：明确习惯依据，将其纳入日程

培养习惯的常见依据有两种，时间和行为方式。如果你打算根据时间来选择习惯，可能会说 “我打算周一、周三和周五下午 3 点锻炼”。如果你打算根据行为方式来选择习惯，可能会说 “我打算吃完最后一口午饭之后 30 分钟再去锻炼”。

从事朝九晚五工作的人群的日程非常规律，所以对他们来说，根据时间来选择习惯通常效果很好。而对那些日程比较灵活的人群来说，根据行为方式来选择习惯也许更好，因为这可以帮助他们维持一种稳固而有弹性的日程安排。选择运用哪一种依据都取决于你（想要）的生活方式。

根据时间制定的日程安排非常严格，不会出现含糊不清的情况（比如“下午 4 点准时开始”），这有助于你完成工作，同时培养自控力。不足的一面是缺乏灵活度——也许下午 4 点你正感到头疼，却被规定要完成一些运动量较大的任务。生活总是不按照你的日程安排走。你错过习惯依据，任务拖到后来才完成，就会陷入一种不知该感觉成功还是内疚的尴尬处境。

根据行为方式制定的日程安排更灵活，同时也会更含糊。它们有助于你在缺乏规律的生活中培养出规律，而麻烦在于怎么精确判断一项活动什么时候结束，另一项什么时候开始。如果我打算在一家餐厅吃完午饭之后开始写作，那我要不要在开始写作前先进入状态，之后再查看邮件呢？我必须直接打开电脑吗？你可能会想“这又不重要”，但这其实很重要，因为正如微习惯的力量所示，小任务能轻易扩展成更大的任务。习惯可能会让你开始整理桌面，然后你会想起“哦，我是应该写作了”。微步骤能让我们开始，并能让我们积聚动量冲向一个有意义的目标，可是它也会帮倒忙。如果你允许自己退一小步，很快就会发现它会违背你的意愿，愈演愈烈。

到底要根据时间还是行为方式进行选择？这个问题并没有那么重要，两种方法的效果都很好。重要的是你要选择，而且要选得坚决。如果这个时候不做出决定，你就错得离谱了，但在你做出最终选择之前，还有一个选择可能会让你吃惊，它是我偏爱的选择，适合我目前的全部微习惯。

自由度高的非具体习惯

传统的习惯类书籍会告诉你完成习惯的过程为“选择依据—采取行为—获得回报”，这是从众多研究中得出的习惯结构，然后会继续告诉你下一步显然应该是挑选你的习惯依据，接着采取行为和获得回报。但如果你的目标是希望自己的思想在总体上变得积极些该怎么办？如果你希望在弹性时间里完成任务该怎么办？这时，微习惯为你打开了一种可能的新领域。下面具有弹性的日程安排尤其适合养成感恩心态等非具体习惯。

微习惯的根源在于自主、自由和灵活度，其目标是给予你能量，让你不断取得成功。通过设定一个不规定具体完成时间的 24 小时时段，

我们可以用这套方法来改善过于具体的习惯依据。

所有人都认为好习惯应该只有一个依据，但你有没有注意到坏习惯有多个呢？难怪坏习惯会如此强大！它们蔓延出根须，和你生活中许多不同的刺激紧紧捆绑在一起。这是因为坏习惯会通过不同情况下的重复行为自然发展壮大，而我们的好习惯是通过“单个依据—行为—回报”的方法人为建立的。我承认，如果只选择一个依据，你会更有意识地进行这项行为，比如，你规定自己每天下午 2 点想出两个积极的念头，那么你可能全天都容易把事情往好处想，但每天下午 2 点完成这个习惯的规定会让你感到束手束脚、被人强迫（这要看你的性格了）；此外，如果你设定了做一件事的具体时间，在其他时间完成这件事可能会让你有哪里不对的感觉。习惯上午写作的人中有许多绝不会在一天中的其他时间写作。我能在一天中的任何时间写作，写上一整天也没问题——只要我的日程允许。

选择具体依据的另一个问题是，它们会给你的意志力增加额外的负担。如果你打算在今天某个时间跑步，这就是个灵活的依据。如果你必须在下午 3 点跑步，这个依据就不灵活了。执行任务造成的额外压力会增加意志力消耗量。传统习惯策略建议你在为大型任务做计划时严格规定时间，结果让你更难成功。相反，对我们来说，因为行动是微小的，所以即使是根据依据采取的行动，需要的意志力总量还是很小。因此，微习惯比传统习惯更适用于当前流行的“选择依据—采取行为—获得回报”模型。

提示：我并不是说不固定的时间一定是更好的选择，只是它们对某些人群和某些习惯来说更好而已。你应该根据每一个习惯来做选择。

非具体习惯指的是有多个行动依据的习惯。大多数人已经有了一些非具体习惯，比如吃饭、娱乐、心不在焉地浏览网络等。由于我们每天要接收的刺激数量惊人，所以给一个好习惯选择多个刺激作为依据似乎很有吸引力。

只凭借一个依据行事会让你难以获得社会机遇和发挥自主性，但在主流习惯理论中，只选择一个依据是把一件事变成习惯的唯一可行的方法。选择多个依据对意志力的要求太高，而每一个依据又需要单独培养，这样下去很难形成习惯。这就是微习惯有效的原因。

非具体微习惯要求你每天完成一次小型目标，而且是在你有空的时候。我不推荐你把半夜作为截止时间，因为这样不够灵活。我建议把上床睡觉作为一天结束的标志。这样你就能抢在最后一刻完成微习惯，所以成功的概率就会达到最高。我也明白这听起来不太好，但在微习惯的初始阶段，这个方法能实现一个重要的目的——不断给你成就感，从而提升你的自我效能感。

我花了好几个月时间“挑战 1 个俯卧撑”，早期，我选择的依据俗气得令人尴尬——在睡觉（截止时间）前。这说明我相当不自律，因为我没能在白天把这项习惯合理地安排进日程。可是，我还是会带着胜利感进入梦乡（通常还会超额完成），而不是失望地睡着。当你在睡觉时心中有成就感，尤其是连续很多天如此时，便会产生想要继续进步的欲望。你听说过成功会导致成功吧？事实的确如此。成功者比沮丧者更努力，是因为他们已经成功了。成功能点燃热情、激发行动。微习惯策略也会帮你做到这一点，你会很有成就感，而让自己有继续成功的愿望。我这么说不仅因为我是本书作者和这种策略的推广者，还因为它的确让我获得了成功。我之前试过很多其他体系，而对比之下，微习惯的成果取得了绝对的胜利。

让我们重新审视我做俯卧撑的故事。以“在最后一刻获得成功”的方式完成任务一段时间后，我希望能做得更好。于是我开始提前完成俯卧撑。时间仍然在不断变化（依据不同），所以在睡觉前完成最小任务量也是可以接受的，这能鼓励你自己培养自律性。真正的自律不是找个人命令你做俯卧撑，而是你自己决定完成。

虽然我在阅读、写作和持续锻炼方面实现了巨大成功，但还是很奇

怪，因为我感觉自己像个骗子。我并没有选择任何“习惯依据”，可所有关于习惯的书中都出现了依据的概念，习惯的科学认为它们是必不可少的。我只有每天的目标和一周的锻炼任务。按照常理，这就是人们无法培养习惯的原因，而我却格外成功。这是为什么？

我意识到的第一件事是，这些研究测试的都是疯狂消耗意志力的大型目标，像早上 6 点出去跑步，每天做 100 个俯卧撑，或者坚持一个健身项目。而我发现微习惯完全不同，所以有些规则发生了变化。

微习惯小到不可能失败，所以有没有依据无所谓。

你永远都能在睡觉前完成习惯（总体来看，每个微习惯只需要大约一分钟就能完成），而且这种每晚一次的习惯检查也会变成习惯，这多好啊，因为它能让你的大脑保持对生活的专注度。“今天我完成简单的目标了吗？完成了。太棒了！”睡觉。

如果你有一个小到不可能失败而又没有依据的习惯，会怎样呢？你会发展出多个习惯依据。这真的很令人兴奋。虽然我特别喜欢早晨动笔，也许会选择培养一个早晨写作的习惯依据，但是拥有一个不指定具体时间的写作习惯也是一件很棒的事。对我来说，写作与坏习惯的结构很相似，我知道我有一些具体的依据（比如吃完东西以后），但是因为我有多个依据，所以看起来我只是想写就随手写了。

等等，如果养成只带一个依据的习惯都需要一个月，那建立多个依据得花好几年吧！不用。微习惯极其微小，非常简单，还记得前文说的那个关于形成习惯所需时间的研究吗？结论是，一个行为转变成习惯所需时长的决定因素是其难度。这就意味着微习惯策略能比传统习惯策略帮助你更快地养成习惯。当然了，需要提醒你的是，当你的目标是 50 字，而你每天写 2000 字时，把 2000 字变成习惯需要的时间也许会更长。但是，如果你能下狠心把 50 字的目标拓展到 2000 字的程度，那有这样的“问题”也没什么大不了的。没错，如果你没有一个具体的依据，大

脑就需要更长时间才会把行为当作习惯。所以，如果你想给生活添加 10 个习惯，而且想快速实现，给微习惯选择具体依据会更快一些。而另一方面，如果你想把一项行为灵活地融入你的个性和日程中（就像我养成写作习惯一样），那就把它变成非具体微习惯吧。

一些可供选择的依据：

● 每天完成一次非具体微习惯行为。

● 根据时间进行的微习惯行为可在下午 3:00 或晚上 9:45 等时间完成。

● 根据行为方式进行的微习惯行为可在吃完午饭以后、开始工作之前、开车时、如厕后等时间完成。

我的非具体微习惯体验

有些人会在上午写作，而我会选一天中的任何一个时间写作。对我来说，写作已经变成一种生活习惯了。你知道我现在遇到什么情况了吗？我正在看电视，突然产生了一种要写作的强烈冲动（一件很棒也很怪的事）。但我在和别人一起看电视的时候就不会有这种冲动，因为场景不同。我对各种情况的反应都很自然，同时也在不断变化。如果有一个朋友来我家住几天，我就写得相对少一些，而且这就是我想要的生活方式。如果这个问题不断复发，导致我的工作产量降低，我能调整好。

你会发现，这对改正坏习惯也有一些积极的影响。坏习惯一旦缺乏约束就会随意发展，占据你生活的各个角落。你可能有 98 个抽烟的依据，53 个看 YouTube 视频的依据，还有 194 个在网上闲逛的依据。让你的好习惯像这样疯狂发展也是有可能的，就像植物为了营养竞争一样，你的好习惯能把坏习惯挤出你的生活。看，现在对我来说，写作在与看电视竞争。有具体依据的习惯实现的可能性会小一些，因为它们被一

个依据固定了。别误解我的意思，它们能变得非常强大，但如果它们不能和坏习惯共用一个依据，就无法起到瓦解坏习惯的作用。

需要提醒你一句，一定要谨慎决定让哪些习惯充分发展。比如，有些人现在无法放松，因为他们是工作狂，工作习惯已经深深根植于他们的性格中，因此退休会让他们百无聊赖，无所适从。他们想工作。我已经确定我想写作，而且后半辈子还要大量写作，所以我愿意让写作的习惯融入我的性格（阅读和锻炼也是如此），但是我不确定我要不要把洗澡（一天一次是可以接受的）变成同类习惯。对于这一点，我更喜欢根据依据进行，比如一起床就冲澡。睡眠时间和三餐最好能妥善安排好，这样身体就能分别形成适当的生理和饮食节奏。

如果你想把某件事变成生活的一部分——这方面的积极例子包括凡事往好处想、写作、保持感恩心态、锻炼与保持活力、多向他人付出、极简的生活方式等——那我建议你不要给微习惯设定具体依据，只需把“必须在晚上睡觉前完成”作为每天的截止时间就够了。

如果你希望一个行为能在生活中占据一个你特地为它留出的具体位置，那就给它设定一个具体依据吧，典型例子包括一周里固定某几天锻炼、睡前阅读和上午写作。有些人喜欢让自己的生活充满规律，所以我们可能只会选择具体依据。这完全取决于个人喜好，你甚至可以选择把“疯狂发展”的习惯和有依据的习惯结合起来。

决策时刻

如果你想培养非具体微习惯，对决策过程的了解会帮助你在必要时做出选择。

人们在做决策时有两种思维状态。一种是权衡各种选择的状态，叫慎重心态，另一种是决定行动的状态，叫执行心态。我们的目标是进入

执行心态，而不是被困在慎重心态的层面。

依据的好处之一就是它们能帮你跨越慎重心态，更快地进入执行心态层面，这可太有诱惑力了。“执行意向”指提前对自己将在何时和如何做某件事做出决定，而依据正是它的关键因素。众所周知，执行意向能提升目标的成功率。带有一项依据的微习惯成功率会更高，因为它不需要下什么决心，它太小了，根本无须动脑。

但是，就算没有依据，微习惯照样有效，它们极其微小这一特点让它们越过了与行为竞争的阶段。所以，如果你没有选择好依据，又要经历慎重心态的过程，决定是否要做一个俯卧撑或者写 50 字不会让你感到迷茫，你很容易把事情想得太复杂。如果发现自己停滞不前，一定要提醒自己，其实你的任务是很微小的，不要想得太难。

现在，把你给每一个微习惯挑选的依据写下来。我喜欢把我的全部依据都放在“一天一次，随时可做”的保护伞下，这会让事情变得简单。

第 4 步：建立回报机制，以奖励提升成就感

如果你是个申请假释的犯人，你认为你假释听证会的最佳时间是什么时候呢？我来告诉你，在假释官刚刚吃完东西、结束休息之后。有一项研究发现，法官们在吃饱睡好后做出的判决对被告更有利（大概他们更愿意倾听）。在反映假释批准率的图表上，在假释官吃饱睡好后的数据有一个明显的峰值。做出像批准假释这样艰难的决定是一种自我损耗——和决定意志力的能量来源一样。而实践证明，食物能将其恢复。

如果你想养成一个把脸贴在地上吃点土的新习惯，你认为结果会怎样？（假设你确实计划养成这个习惯。）你做不到，原因显然是“谁会愿意这么干”。但从人类大脑运作方式的角度来看，原因其实是“这么做

有什么好处”。这个行为没有相关回报，因此更像是一种惩罚。你的大脑会非常坚决地反对。

如果你最近没有锻炼，锻炼就像是一种麻烦事。大多数人不喜欢绕圈跑步或爬楼梯，不喜欢在健身馆里推、拉或举各种重物，因为这样做会带来一种不舒服的感觉。

根据我的经验，我敢说健身这种活动令人感到不舒服的程度比身材走形多三倍。健身的时候，你的肌肉就好像在说，“嘿，我们在睡觉！”你努力锻炼之后回到家，看着镜子，你获得的回报是……汗水？在这一刻，可能你的大脑在质问你真正的回报在哪里。

你锻炼的时候，大脑会收到一种天然回报。在做运动时，大脑会释放让人感觉良好的内啡肽，这种感觉也被称为“跑步者的愉悦感”。有意思的是，举重也会引起内啡肽的释放，可能仅仅因为它是一种繁重而剧烈的运动。因为轻量级或中量级举重不会促使身体转换至无氧状态，所以它们不会触发内啡肽释放。我喜欢作家汤姆·西弗（Tom　Scheve）的阐述方式：

> 当你的身体从有氧状态转变为无氧状态，虽然肌肉和细胞急需大量氧气，可身体却是在没有足够氧气满足肌肉和细胞的情况下运转的，这时候“跑步者的愉悦感”就出现了。

把无氧运动想象成假日的零售商店。身体跟不上正常的运转，所以它必须进入另一种模式以满足更高的需求。

对大脑来说，内啡肽是一种很好的天然奖品，可它对有些人来说还不足以成为回报，尤其是刚开始的时候。因为锻炼给人的感觉可能像一种惩罚，你可能需要更大的回报。在军队里，锻炼被当作一种惩罚方式是有原因的。

锻炼能获得意义重大的重要回报，如发达的腹肌、良好的感觉和健康的体魄，但你的第一次锻炼距离这些还远着呢；而与此同时，你的大脑却现在就想吃蛋糕，因为糖会刺激味蕾并激活大脑内的回报中心，所以蛋糕是一种感官（或者说首要）回报，而锻炼带来的大多是抽象（或者说次要）回报，比如拥有好身材后在沙滩上漫步、对付出的努力感到满意以及其他高层次想法。你可能猜到了，次级回报需要更长时间才能在大脑里站稳脚跟。

回报关联

刚开始，如果锻炼中产生的内啡肽和你对最终成果的期待不能给大脑足够的回报，你就需要呼叫援军了。世界如此丰富多彩，我们可以在习惯的养成过程中另辟蹊径。我们能做的是将行为与完全不相关的回报建立关联，一段时间过后，大脑就会把这个行为和回报联系起来，这就是我们想要的！之后，大脑就不再需要这个（硬性建立起关联的）回报来促进行动了。

你有没有想过，为什么这么多食物里都含糖？原因可能是人们会对糖上瘾，从轻度到中度不等。很多会给予大脑回报的东西都可能让人上瘾。高糖饮食不利于健康，但为了保持一个重要的习惯而摄入少量的糖是值得的，关键在于适度。

我很喜欢一种给大脑的有创意的回报——大笑，大笑时会释放出让你心情变好的化学物质。我有时在完成写作任务后会在 YouTube 上看读错唇语的滑稽视频。下次有人看到你在看一段搞笑视频时，告诉他们你在训练大脑吧，这可是科学！

建立习惯的诀窍就是把它想象成教孩子骑自行车。刚开始，你一边让孩子蹬自行车一边向他保证你在稳稳地扶着他。可是在某个时候你把

手松开后，孩子没有你的扶持也能继续骑车了。与此类似，刚开始我会在锻炼后给大脑额外提供一个回报，但是最终满足感和内啡肽就足以让大脑自己维持这个行为了。它渐渐认识到了这些次级回报的价值，而且它们在许多方面都比高糖分的回报更令人愉快、更牢固，只是需要时间而已。

对回报的体验终止后，物理方面的感觉会消失，但是拥有好身材或连续 98 天坚持做一件积极的事情带给你的心理感受会一直留存。此刻，我正在看一个巨型墙面日历，上面满是打好的勾，它们会提醒我我已经取得了哪些进步。对着一堆勾感觉良好听起来有些差劲，可是我的大脑清清楚楚地知道每一个标记代表的是什么。事实上，一项研究显示，如果你想更加幸福，享受成就感是让自己对生活满意的最有效的策略。这可是对微习惯的鼎力支持，因为微习惯正建立在享受和巧用微小成就感的基础上。

回报策略

可是，并不是所有的工作都需要换取回报。好好生活能带来很多乐趣，培养一个好习惯会带给你满足感。这就是说，如果你正在锻炼，可以在几周以后看着镜子，提醒自己这些进步是怎么来的。如果你在写作，为写得满满的文档庆祝一下吧。即使你只是达到了这些任务的最低要求，展望一下你即将养成的好习惯，它能给更多事情打好基础。

但是策略的确很重要。如果你在使用无依据的策略，可以在实施行动之后再寻求回报，或关注自己的感受，在你认为需要时奖励自己。微习惯策略提供的满足感比传统习惯更强烈（更强的次级回报），这是它带来的额外惊喜。获得一项重大成就会让你感觉很棒，但你要知道，如果其中的 95% 都是你在计划外完成的，这种感觉会更棒。你在超额完成很多工作后，可能会想奖励自己，以鼓励该行为。

满足感等抽象回报在很大程度上和你的思维方式密不可分，这就是我强调要庆祝一点一滴的成功的原因。成功会带来更多成功，因为我们喜欢这种结果和成就感。我们还要学会爱上延迟满足的感觉，对之后更大回报的期待是回报的一种形式，它能对你进行抑制，让你不至于现在就去兑现小回报。你练习和体验延迟满足感的次数越多，就会对它越敏感。

我的经验法则是在此过程中要让自己感到快乐。快坚持不下去时，我就会给自己一点奖励，休息一下。

回报对意志力的重建作用

回报会激励我们重复某种行为，可是你知道它们也能让意志力恢复吗？认知科学家阿特·马尔科曼（Art　Markman）说：“当你站在摆满甜点的自助餐桌前，去找一个朋友，愉快地聊天吧。”

你可以通过各种类型的回报来恢复意志力，可能你会觉得这个建议匪夷所思。

根据鲍迈斯特的“自我损耗”概念，已有多项研究总结，人们可以通过恢复血糖水平来克服自我损耗。有些科学家想证明另一种因素——回报——对意志力的恢复作用，他们的理论是，也许正是摄入糖分带来的回报让我们得以重建意志力。糖分已被证明能激活大脑中控制回报的部分。

他们先通过常规锻炼来损耗意志力，然后，一组被试用加入人工甜味剂的溶液漱口并吐出（人工甜味剂不会激活大脑中控制回报的部分），另一组被试用含糖的溶液漱口并吐出（通过与味蕾接触激活了该部分）。结果显示，用含人工甜味剂的溶液漱口的人群在自我损耗后没有得到改善，而用含糖溶液漱口的人群得到了改善（也就是说，他们的意志

力恢复到了正常水平）。后者的血糖水平没有恢复，而意志力水平恢复了，由此可见，他们意志力恢复至少有一部分原因是大脑得到了回报，这对计划减肥的人来说是个好消息，因为这意味着非食物类的回报也许能有效重建意志力。

当马尔科曼说“去找一个朋友，愉快地聊天吧”，他是在教你通过给大脑回报来重建意志力，然后你战胜巧克力奶酪蛋糕的可能性就会更大（对，我说的是“可能性”）。我们常常借助意志力来避免此类坏习惯，但我们也会用意志力来强迫自己做出积极的举动，所以回报能通过激励我们继续行动、帮我们恢复意志力来让我们坚持良好的微习惯。

第 5 步：记录与追踪完成情况

当你想到某件事时，立刻把它写下来，就意味着把它提升到了比其他想法更重要的位置上。一项研究显示，把想法（无论积极还是消极）写在纸上时，会让其在大脑中更加突出，而打字就不具备同样的效应。一定要手写，才能将其重要性放大。

接下来我将介绍一些追踪进度的策略。不管你选择什么策略，我建议你到睡前再检查自己是否成功。如果你在白天就早早地检查完毕，完成任务的感觉会降低你继续进行额外工作的动力。另外，养成睡前检查的好习惯，不容易忘记。

大日历（推荐）

我就是用这个策略来追踪自己的微习惯进展的，用的是我房间墙上的一个巨大的日历。我把微习惯写在旁边的一个白板上，然后每天在日

历上核对是否完成（除健身是一周 3 次以外，其他一定要每天检查）。在每日表格的左下角，我会记录我是什么时候去健身的，然后在周六（一周最后一天）表格的右上角，我会画一个小的对勾标记。这样，我看到这个角就能立刻知道我这周（或前几周）健身了几次。这样做很简单，但效果非常好。保持微习惯几个月以后，给成功完成任务的一天打钩的感觉依然很棒！

如果你有一个混合微习惯，比如开车去健身或做 1 个俯卧撑，可以这样记录：写字母 G 代表健身房，字母 P 代表俯卧撑，这样，你就可以回顾之前的记录，看看你各选择了几次。

如果你只打算核对天数，另一种可选方式是全年日历。一个好方法是从网上找许多免费日历，选一个打印出来（比如你的谷歌邮箱日历）。与在电脑上记录相比，用纸笔打钩能让你的成就感更真实。此外，如果你把它放在你经常看到的显眼位置上，会让你对自己微习惯、进度和成功与否更敏感。可别低估了这个方法的效果！

脱口秀主持人杰瑞·宋飞（Jerry Seinfeld）称得上微习惯领域的先驱，他有一种很有名的做法——他每天都会写一些笑话，这个任务完成后，他会在日历上打一个×。他知道，记录每天的进度是养成习惯、提高自己抖包袱水平的关键。

一次演出之前，他把自己高产的秘诀告诉了年轻喜剧演员布拉德·艾萨克（Brad Isaac）。布拉德在给“生活黑客”博客写的一篇文章中引用了宋飞的话：

> 几天后你就会拥有一个行为链。你只需维持住它，随着时间过去，这个行为链会越来越长。在有了几周的体验以后，你看到它就会很高兴。接下来你唯一要做的事就是不破坏它。

这是对微习惯的一次精彩总结。我们不希望破坏这个链条，而破坏

它的唯一借口就是遗忘，因为微习惯简单到不会失败。但遗忘也是个蹩脚的借口，因为你的日历上都写得清清楚楚，而且你每天晚上睡前都要问自己“今天我完成微习惯了吗”。而且我要强调的是，我并不认为微习惯是那种你会在几个月后放弃的心血来潮的行为，而是可以坚持一生的追求。它效果太好、太灵活了，所以你是不会放弃它的！

一开始就写下你的微习惯，然后随着计划进展检查进度，这两件事对你的成功而言极其重要。不要跳过任何一步。无论你如何确认自己微习惯的完成情况，我建议你至少要亲自把习惯手写在一个你能看到的地方。

数字化追踪

有些人愿意使用智能手机，虽然我现在更喜欢老式的方法，但智能手机的一些优点不容忽视。第一是随时可以检查——人们去哪儿都带着智能手机，去国外度假也不例外；第二是随时可见和提醒功能——有些应用能提醒你完成微习惯，可以充当完成任务的具体依据。

IOS 系统和安卓系统上追踪微习惯最方便的应用有：

Lift（IOS 系统，免费）

如果你想采取数字化方法并有一部苹果手机，那么我高度推荐 Lift 应用。不管你设定什么样的习惯，它都能追踪你每天或每周的进度。它能完美地配合微习惯体系，并能让你看到自己已经连续多少天完成微习惯任务了。它甚至还能把你和其他 Lift 用户连接起来，给你一种找到伙伴的感觉。

警告：该应用可能会建议你设定一个含糊的目标，像“多喝点儿水”，我就见它推荐过这个目标。千万别这么做。一个人要怎么才能“多喝点儿水”呢？你在洗澡时喝了几滴水能算数吗？含糊的目标无法衡量，

而且不能给你像“我成功了”或者“我失败了”这样具体的反馈。具体反馈对加强行为来说非常关键。一定要让你的微习惯非常具体和微小，比如，你可以设定一个喝一杯水的微习惯（可以采取任何依据）。

Habit Streak Plan（安卓系统，免费）

Lift 也有安卓版本，不过是测试版，而且目前评分是 3.1（总分是 5 分，这个得分不算高）。在安卓系统上人气最高且评分最好的习惯追踪应用是 Habit Streak Plan，你能用该程序设置提醒，每天提示你该完成微习惯了，并（或）提示你在睡前检查微习惯。

该程序还能追踪你已经完成的天数。如果你在过去 53 天里有一天没完成，它就会显示 52/53。不要找借口，把目标成功率定为 100% 吧，如果有什么出人意料的事情发生了——考虑到目标如此之小，这件事最好确实夸张到让你完不成目标——你有一天没完成，没什么大问题。如果你连续两天都没完成，肯定是哪里出了什么问题。微习惯太简单了，不会连续两天都完成不了的。意外会有，但不会如此频繁。

再强调一次，不要设定任何含糊的目标。含糊的目标或习惯缺乏明确导向，毫无意义，是很糟糕的想法。

台式电脑/笔记本电脑的解决方案

对台式电脑用户来说，我认为简单的习惯追踪方案里最好的就是 Joe’s Goals（joesgoals.com）。它确实很简单。

Lift.do 是 Lift 应用的电脑版网站。上面还有很多在线日历，你可以选用。

我的朋友哈利·切还有一个目标/习惯解决网站，叫作 Goals On Track （goalsontrack.com）。在我用过的所有应用或网站中，我最喜欢这个。我刚开始用时取得了不少进步。切的系统中有一个特别专栏，如果你在为追踪目标和习惯寻找一个一键式的辅助工具，我会推荐这个网站。

我能为培养习惯而投入全部精力，但并不是所有人都有这样的愿望或条件。

总体来说，因为台式电脑和笔记本不具备手机的全天候可访问性，所以我认为用手机比用电脑追踪更好。

关于所有数字应用的最后一点说明

在这些应用和网站上，你会看到很多小技巧，教你添加应用制作者为你设定好的健康习惯。你需要抑制住马上开始尝试这些习惯的冲动，除非它们已经被缩小过了（这不太可能）。如果你确实很喜欢其中某一个，一定要先把它缩小，然后再添加到自己的任务列表里！尝试每天做 100 个俯卧撑看起来有趣，可当你做不到而放弃的时候就不好玩了。把目标定为每天 1 个俯卧撑，然后连续 200 多天超额完成目标才更有趣。你可以在 http://minihabits.com/mini-habit-ideas 上找到微习惯的更多点子。该网页会定期更新，增加新的习惯和“组合计划”，即一些你可以尝试的习惯的集合，它们在一起完成时效果很好。组合计划主要是为了增加趣味性，所以你还可以给自己起一些外号，比如“肌肉作家”就包括以下这些日常习惯：

- 做 1 个俯卧撑（或另一个关于锻炼的微习惯）
- 写 50 字
- 阅读 2 页书

第 6 步：微量开始，超额完成

我们明明可以设定更高的目标，为什么还要制定这么小的习惯呢？而且如果你在完成小目标之后就停了怎么办，它还有用吗？答案是有用

，而且和意志力关系很大。

意志力的优点是它可以得到强化。非常自律的人是指那些已经强化了自己意志力的人。可是，这只能帮他们开始行动而已。你在健身房里看到的那些壮汉已经不再需要强迫自己锻炼了。事实上，因为锻炼已经变成他们大脑的第一偏好，所以他们不再需要意志力了。在培养一个习惯时，你会说“大脑，我们需要锻炼了”，然后你的大脑会回答“我已经在往跑步机那儿走了，快跟上”。

在建立习惯的道路上，我们想做三件事：

- 强化我们的意志力
- 当下就取得进步
- 不耗尽意志力

这三件事里有任何一个出错都会带来问题：谁希望看到自己总是缺乏自控力呢？谁愿意先“训练”上 3 个月然后才能在生活中取得一点进步呢？谁会希望自己意志力耗尽呢？呃……没有人。

看到这三个苛刻的要求，你可能没有信心找到一个可行方案，但是微步骤策略可以满足以上三点。后面我会一个一个说到。

强化意志力的微习惯

如果你拥有强大的意志力，却只能每天持续 2 个小时，那它又有什么好处呢？我们希望意志力能维持一整天。健身房里的耐力训练要求你多次反复举起较轻的重量，这是在训练肌肉的持久性。微习惯的原理是一样的：我们给自己制定意志力要求较低但是频率很高的任务。完成 1 个俯卧撑需要非常少量的意志力，但可能会比预想中多一点——万事开头难，尤其是与意志力有关的事情。

久而久之，像这样反复不断地强迫自己执行可实现的任务，我们的意志力就会变得更强大。这就叫练习。

带来进步的微习惯

微习惯策略最大的问题当然是一天只做 1 个俯卧撑或每天只想 1 个积极念头的意义有多大。有一种答案是，你自己试一试，看看实际情况怎么样，但该问题仍然需要一个有逻辑的说明。如果一个行为从数量上看过于渺小，那它如何能给你实打实的成效呢？有两种方式。

A. 微习惯超额环节：看到自己采取行动比任何其他事都更激励人心，更能激发动力。事实上，这正是微习惯的一个关键策略——一旦你有了做某件事的充分动力，就不需要意志力了。虽然我们完成这些微习惯时依赖的完全是意志力，但我们选择在达到目标后继续努力时，动力就会起作用了。我发现，我常常在开始建立某个习惯后变得动力十足，而相比之下，在开始行动之前就有充足动力的情况并不多见。微习惯和动力并不冲突，它们能增加意志力。此前，整整十年里，我都没能激发动力，所以我对它相当熟悉，而且还有些不满。

开始任何一个微习惯时，我几乎总是超额完成。“总是”指的是超过 90% 的情况，“超额”是指超出很多。乐事薯片有句很有名的广告语“停不了的乐事”。好吧，我敢担保你肯定不会只做 1 个俯卧撑或只写几个字，你一旦开始，就会希望多完成一些。到那个时候，继续做就和停下来一样容易了。可是，如果你没有继续该怎么办？如果你只是每天刚好完成最小目标该怎么办？一切都完了吗？不，完全不。

B. 微习惯安全网（培养实实在在的微习惯）：你采用微习惯策略的目标是争取一天写 50 字，然后养成每天写 2000 字的习惯，可这也许不能立刻做到。如果你仅仅完成微目标，但依然坚持微习惯，它最终会形

成习惯，因此更容易超额完成任务。我知道，对一些人来说，最大的障碍是耐心。你不想成为那个每天写 50 字的人——你想让自己迅速变成每天能写出 4000 字的人，尽快实现梦想。我有个好消息要告诉你。如果你能一天写 4000 字，那就写吧，对微习惯来说，不存在上限。你可以把自己累垮，让自己疯狂工作。只要你能保证第二天仍能达到最低要求，就没有问题。

总结一下，如果你只能达到最低目标，它还是会成为习惯（而且相对很快，因为量很小）。一旦它成为习惯，你会处于在它基础之上进一步发展的完美位置。我说的就是字面意思——超额完成一件事情的完美基础是，这个行为习惯已经存在。

记住这点：微习惯绝不会阻碍你进步，就好像火花绝不可能阻碍一场大火的蔓延一样。微习惯就是拥有无限潜力的火花。“常规习惯”可能是每天写 2000 字，但这既可能是上限又可能是底线。写到 2000 字时你会感觉很满足，然后告诉自己，“这就够了”。制定 50 字目标策略后，我曾经在一天里写了 5000 多字。理解这一点相当重要，因为思维模式错误的人会认为过小的目标会阻碍他们进步。在某一时刻，那个火花会变成一小团火焰，不久后，我们就会一边在一堆巨大的篝火上烤棉花糖，一边讲述多年以前的故事了。

你现在只要想得到进步，就能得到。如果你愿意，就让自己累得筋疲力尽吧。我之所以这么说，是因为应用微习惯策略后，很多人都能从一开始就获得强大的动力。

减轻意志力损耗的微习惯

我在之前的章节中就提到了这一点，而真正让微习惯策略脱颖而出的是，你绝不会有失败的借口，绝不会害怕失败，而且绝不会感到内疚

。即使你的意志力已经耗尽，微习惯的任务要求是如此之低，你总能找到方法完成。在我的记忆里，没有哪一次我的意志力会弱到让我无法完成一个俯卧撑、读几页书或写 50 字。一次都没有。

因为以上这些原因，微步骤不会阻碍你进步——它们反而是取得成功的关键。

第 7 步：服从计划安排，摆脱高期待值

期待值是生活中一种复杂的东西。经常对自己有较高的期待值是很有价值的，因为这能提高你的目标上限。换句话说，如果你自己都不相信你能拥有好体形，你永远都不会拥有（正如自我效能感研究显示的一样）。并不是信念提升了你完成任务的能力——而是它提升了你不断努力的意愿。如果你从来没有为了拥有好体形而努力过，那么这个愿望就不可能成真。

然后，最好避免对某种具体行为规律产生较高的期待值，比如一天跑 10 千米或一天写 3000 字。你会遇到的一个问题是，你的目标会“暗中膨胀”。即使你把微目标写在显眼的位置，你的大脑也许会注意到你是如何在过去的 20 天里每天写了大约 1500 字而不是 50 字的（我此前的个人案例），大脑不断“登记”的是行为，而不是意愿。

从潜意识层面看，超额完成目标后，大脑会设定一个新的期待值，它承载了你以前设定过的典型目标（你懂的，那些无效目标）带来的负担和压力。所以，一定要提醒自己，你每天的目标并没有改变，这一点极为重要。还是每天 50 字。如果继续提高目标，你可能会让自己失望，因为你不愿打破每天 1500 字的连胜战绩。想解决这个问题，你要提醒自己你是怎么提高到这个水平的（用低目标），还要提醒自己只要愿

意，你完全可以继续写这么多字，但如果只写了 50 字，不要感到内疚或者失败。50 字就是成功，句号！这一点极其重要，因为如果把这句话理解错了，那读这本书就是在浪费你的时间。该策略的全部益处、力量和优势都取决于你在纸面上和心里始终将目标保持在微小状态的能力。

一旦你开始为要不要完成目标而感到犹豫，仔细检查一下你内心有没有隐藏目标。你是真的在为你的微目标而努力，还是说你的目标提高了？拒绝更大的目标——你可以通过设定小目标做更多事。

我们要把期待值和精力放到坚持目标上，而不要对任务量抱有较高的期待。生活中最强大的武器就是坚持，因为这是让行为转变成习惯的唯一途径，而且当非习惯变成习惯，也就意味着你确实从与大脑对抗变成与其合作了。

第 8 步：留意习惯养成的标志

这一步又是在提醒你要耐心。微习惯策略效果很好，可是如果你在一个行为真正成为习惯之前就停止，继续添加下一组习惯，那么你可能会像个手法拙劣的杂耍艺人一样冒着让手里的橘子全部落地的风险（我现在玩杂耍的手法就很拙劣，但如果我定一个微习惯，每天花一分钟练习，我敢打赌我肯定能抛得很好）。

代表行为已成为习惯的信号有：

- 没有抵触情绪：该行为似乎做起来容易，不做反而更难。
- 身份：现在你认同该行为，而且可以信心十足地说“我常看书”或“我是个作家”。

- 行动时无须考虑：你不需要做出执行的决定就能开始该行为。你不会想：“好吧，我决定去健身。”你会自然地收拾好东西并出发，这是因为到周二了，或者好像到该运动的时间了。

- 你不再担心了：刚开始时，你也许会担心自己漏掉一天或者早早放弃，可当行为变成习惯后，你知道你会一直做这件事，除非出现紧急情况。

- 常态化：习惯是非情绪化的。一旦一件事成为习惯，你不会因为“你真的在做这件事”而激动不已。当一个行为变为一种常态，它就是习惯了。

- 它很无聊：好的习惯并不会让人兴奋，它们只是对你有好处而已。你会因为它们而对生活更有激情，但别指望行为本身也是如此。

警告：对超额完成任务的态度

超额完成任务是我爱上这个体系的理由之一。此前，我们探讨过在你的意志力变得能够支撑那么多工作量之前，反复超额完成目标的行为是如何帮你塑造期待值，让你能一直进行这种活动的。这点有好处，也有几分坏处，好处是大脑开始把这种活动当作习惯，坏处是因为它过早提高了标准，会导致拥有微习惯的很多好处消失。从小事开始和消除期待值带来的压力是我们取得成功的秘诀，而且效果很好，所以我们要尽可能长久保持。

再强调一遍，我并不是说你不能超过目标。如果你今天真的想跑 3 千米，但是你的目标是只跑到大门口，那就太好了！去吧，跑 3 千米，但是别把目标变成 3 千米。不管什么时候，你都要做好开开心心地完成微目标然后回到屋里的准备，不过即使完全可以这么做，你一般也不会选择就此回屋，而是会继续跑一段。

如果你没能在最开始就超额完成目标，别担心。我的写作微习惯从一开始就势不可当，但在阅读微习惯方面，我直到第 57 天才看到明显而持续的超额完成现象。有些微习惯的火花能迅速燎原，而另一些则需要更长时间，这主要取决于你对这个习惯有多大兴趣，以及你对超越原始目标后继续行动的感知难度。

我几乎每天都能超额完成写作目标，但仍能随意把控自由度。我可以写满 50 字就停。如果我有其他安排，可以花几分钟完成最低目标，然后充分享受这一天。

如果你超额完成了目标，你很了不起，但如果没有呢？你还是很了不起。不只是“好”，而是“了不起”。大脑很难改变，所以我们要庆祝每一次进步。但是问题又来了，这么做是不是会更轻松？有些人全无意志力，却要跟大型目标较劲，相比之下，用我们的方法更轻松，而且收获更大。

第 7 章
微习惯策略的八大规则

有些规则就是要被打破的。一旦你掌握了一项技能，不用借助规则也可以应用自如。关键在于理解规则背后的原理。

既然这些规则能帮助你，而且有积极作用，你就不需要考虑是否要打破它们了。事实上，如果你发现自己用微习惯很难取得进步，很可能是因为你违背了其中一条规则。

1. 绝不要自欺欺人

微习惯体系中有几种作弊方式。第一个也是最常见的一种是给自己制定一个微习惯，比如每天做 1 个俯卧撑，却偷偷要求自己完成不止 1 个俯卧撑。你需要特别注意避免这么做，因为你每对自己提高一点要求，就需要更多意志力才能达到要求，而且就算你应付得了额外的意志力负担，也许还有同时培养多个习惯的目标。我们想要确保成功，而不是听成功和失败发号施令。你随时可以超越目标，所以要让这额外奖励来自于你自己，而不是你定下的目标。如果你在某个时候想超越目标但内

心存在抵触，那就在完成微习惯后额外设定一些微目标吧。

和其他习惯体系与自助策略不同，采用微习惯策略后，你很少会体验失望。如果你只需要做 1 个俯卧撑或仰卧起坐，有什么能阻止你成功呢？目标很小并不是问题，你在为了成功而训练大脑，并在建立你希望某天能实现的目标的缩小版，而且因为你很渴望达到目标，“某天”可能很快就会到来。如果你的结果与我的一样，你会比预想中更早达到更大的目标。但是，请一定不要调高期待值。期待值低一些，你就会渴望多完成一些。一旦你意识到开始的力量有多强大，就会有充足的动力（此前你的力量一直在休眠）一直做下去，那么生活会变得非常有趣。

2. 满意每一个进步

对小小的进步感到满意和标准低不是一回事。李小龙有一句名言能很好地总结这一点：“要满意，但别满足。”李小龙在他 32 年有限生命里的成就比两个普通人在 80 年里的成就之和还要多，所以听他的没错。

企业家、音乐家德里克·西弗斯（Derek Sivers）在其 TED 演讲中展示了一段视频，视频里，一个男人在一个露天场所跳舞。他自己一个人跟着音乐狂乱地跳舞的样子显得有些傻气，但过了几秒钟，另一个男人加入了。于是就有两个人了。又过了几秒钟，又有一个人加入进来，之后又来了一个人。当人数达到大约 10 个时，一大群人冲进来加入了他们。几十个人投入地跳着舞，场面相当壮观！

这个场面是怎么开始的呢？从一个人跳舞开始。

这个事例清晰地展示了微习惯对你的作用。后来加入的这群人就像是你心底的梦想，而你因为害羞、害怕而不敢行动。它们信心不足，不

敢在聚光灯下舞蹈。第一个跳舞的人就像你迈出第一步的决定。然后你发现“嘿，我竟然真开始做这件事了”，这时，你心底的梦想和激情会冲上舞台来鼓励你。你内心早已拥有你需要的全部勇气，只不过处于休眠状态。用微习惯唤醒它吧。

微习惯策略的核心是一个很简单的大脑错觉，但同时也是一种重视开始的生活哲理，一种认为行动优于动力的生活哲理，一种相信将每一小步积累起来便能让量变转为质变的生活哲理。完成一个微习惯后，你心中的小人仿佛在跳舞——给他加油打气吧，因为他正在举办你的个人成长聚会！庆祝所有的进步吧。

3. 经常回报自己，尤其在完成微习惯之后

如果回报本身就能带来回报会怎样？也就是说，不是回报本身有好处，而是收到回报对你有好处会怎样？通常我们会把回报看作因为做了一件好事而得到的报偿，但回报也能给你回报。当你在完成一个微习惯后回报自己的时候——不管是用食物、出去痛快玩一夜还是对着镜子告诉自己你有多了不起——这种回报会激励你再次执行微习惯，它会通过这种方式奖励你。

最终，你会建立一个正反馈循环。你会“痴迷”于美好的生活，如果这都不算完美，我就不知道到底什么算了。一个完美的行为会在现在给你回报，也会在今后持续给你回报。既然大部分健康习惯（像啃生的西蓝花）现在能给你的回报有限，而长远回报更多，那么在早期阶段，在完成任务后给自己一些奖励，可能会帮助你坚持下去。之后，当你发现自己的外表和内心感觉非常好时，就会笑着认为这都是西蓝花的功劳。

开始时是最艰难的，在当时是，在习惯养成的早期阶段也是。刚开

始，你能看到的成果十分有限。一次辛苦的锻炼之后，你会感觉浑身酸痛，可是看着镜子却没发现什么变化；吃完西蓝花后，你也会有同样的感觉。第一天完成写作任务后，你不会拥有一本完整的书。可是在长期坚持做这些事情后，最终你会拥有强壮、健康的身体和几部完整的小说。

我不认为我们会忘记回报自己，但我要把这条“规则”写在这里，以防万一。

4. 保持头脑清醒

你要力求维持冷静的思维模式并信任你选择的策略。我在过去的几个月里看到了如此多的进步，却没有过度兴奋。在完成目标的过程中，有时你会感到很无聊。胜利者和失败者的区别就在于当事情变得单调而无聊时，失败者会放弃。这一点和动力无关，它体现了为形成终生的好习惯，你能否利用和保存意志力。

冷静的头脑是建立习惯的最佳思维模式，因为它很稳定，而且可以预见。在不断取得进步的过程中，你可能会兴奋起来，但别让这种兴奋变成你实施行动的原动力。变得依赖动力或情绪正是许多个人成长计划最终失败的原因。

5. 感到强烈抵触时，后退并缩小目标

常识告诉我们，一定要突破强烈抵触情绪的阻碍，但我得说，这种做法很愚蠢。我们已经明确，意志力是有限的，如果强行突破自己的能

力范围，可能会导致崩溃和受伤的结局。如果你认为过段时间再做也可以，那么你没有考虑到也许到时候你就没有足够的意愿或意志力了。

我们来想象一下。你正打算坐下，但希望锻炼，可是你在内心里却不想这么做，抵触情绪很强，那该怎么办呢？在这种场景下，如果能引诱大脑用你想要的方式做成事情，你肯定不愿和大脑较量。建议把任务逐渐变得越来越小，直到你的抵触感最小为止。

如果你的目标是“去健身房锻炼”，可以将要求缩小到“自己开车去健身房”。如果这招还不行，那你能做的就是打开衣橱。完成这个任务后，拿出健身时的服装穿好。如果你觉得这么做很傻，那就太棒了，因为如果这个任务听起来很傻，就意味着你的大脑已经同意这么做了。这些“小得不可思议”的步骤从大脑的雷达下方偷偷溜过，就像专业珠宝大盗躲开监控摄像头和运动传感器一样。等你的大脑明白过来时，你已经在健身房的跑步机上了。步骤可以无限缩小。

即使你精力枯竭了，在这种情况下仍然能让你实施行动的办法就是这些“小得不可思议”的微步骤，这是个好消息。精力枯竭意味着意志力耗尽，人们强迫自己太长时间做太多事情时就会发生这种情况。当你坐在地板上、感到精疲力竭时，可以向大脑发出请求说：“嘿，我们能不能现在做 1 个俯卧撑？”做完之后，你也许就有动力多做几个了，你也可以多设定几个这样“小得不可思议”的微步骤。

如果你认为这个策略听起来实在太荒唐和愚蠢，那是因为你认为你能做的事比这多得多，你的自尊心告诉你“你根本用不着把任务分解成微步骤”。但每一个重大成就都是由非常微小的步骤组成的，而且一次完成一个步骤并不是弱小，而是精确的表现。在我完成“挑战 1 个俯卧撑”的第一个俯卧撑之前，我感觉“自己的能力远远不止这点儿”，我当时认为 1 个俯卧撑毫无价值可言（因为这就好像把拍手当作锻炼一样）。可是，它在真的帮助我锻炼了 30 分钟后改变了我的看法。所以，试用该策略，亲眼看看你在用了它以后是多么势不可当。

只要遇到抵触，我就会把任务缩小，问题就解决了。

6. 提醒自己这件事很轻松

当你面对自己的微任务并感到抵触时，你可能没有在想，它有多么轻松。

开始微习惯策略一个月后，有一天深夜，我内心对“阅读 2 页书”的任务产生了强烈的抵触。我当时想起前一天自己阅读了多少页，觉得有必要达到同样的目标，于是我不得不提醒自己，我的目标仍然只是 2 页而已。

一件有趣而鼓舞人心的轶事体现了微习惯的好处，这件事的主角是亚伦·卡尔（Allen Carr）的著作《这书能让你戒烟》（*The Easy Way to Quit Smoking*），这本书帮助人们戒烟的效果大大超出预期。你知道其中的基本技巧是什么吗？你知道卡尔的书和其他大多数戒烟策略书籍的区别在哪里吗？

瑞克·保拉斯（Rick Paulas）在其文章中探讨了这本书惊人的成功：

> 这本书内容中最令人震惊的地方也许是它根本没提某些内容。里面没有关于肺癌、心脏病和中风的数据，也没有像 The Truth.com 网站上那些恶作剧者的危言耸听，也没有强调口臭和牙渍对性生活质量的潜在威胁。“健康方面的恐吓会让戒烟变得更难。”卡尔写道，而且显然没有效果。

保拉斯表示，该书一直在重复表示：“戒烟很容易。戒烟很容易。戒烟很容易。”

“这句话重复了好多遍，”汤普金斯（一位烟民）说，“我在看书的时候意识到这一点了。你看，这是不是一种催眠术？”

在卡尔基于这本书开发的五小时研讨班里，学员成功戒烟率高达 53.3%，绝对能把其他策略打得落花流水（其他策略的成功率为 10%~20%）。这个效果很惊人，因为研讨班提供的只是一些信息而已，没有手把手教你怎么做，也没有使用将尼古丁输入血液的贴片。

那成功秘诀是什么呢？关键是什么？有什么神奇之处？

他让烟民们在意识和潜意识层面都相信，戒烟是一件容易的事。当你像许多人一样相信戒烟无比艰难的时候，你有没有觉得也许是你自己的想法把这件事变困难了？

微习惯策略会让你相信，健康的习惯是很容易养成的。即使你现在仍然怀疑，一旦它开始起作用，你就只能选择相信了。

忘记那些无法激发动力的经历吧，忘记轰轰烈烈的意志力大战吧。微习惯的门槛特别低，所以你可能再也不用体验失败了。而你永远不会失败时，就会很容易赢得胜利。久而久之，你的潜意识思维会发生变化，然后再从潜意识思维出发改变行为会更轻松。

这些习惯（和其他的健康习惯）原本为什么很难养成呢？打字有什么挑战性呢？动一动身体有什么难的呢？安静地坐一个小时读书有什么做不到的呢？这些行为在我们生活中变成了如此巨大的挑战，原因是我们被灌输了以动力为基础的社会理论，它说，你必须振奋起来才能实现梦想或者洗衣服。我们用社会规范、有限的信念和不切实际的目标锻炼头脑的方式是错误的。

这类普通人的潜意识完全未经训练，主导了前额皮层，因为他们试图一劳永逸地改变不易调整的大脑，从而耗尽了精力。有了微习惯这个

方法，你就能说：“不，你知道吗？锻炼并不难，非常容易。我现在就能趴下，做 1 个俯卧撑，这真的特别特别容易，太容易了。每天我都能做到。而且我会去做。”随后，你会摆出俯卧撑的姿势，开始行动，而且意识到再做 1 个俯卧撑也很容易，之后再多做几个也相对容易。到了那个时候，因为你已有的锻炼意愿会和“你真能做到”的领悟联系起来，所以你会备受鼓舞，继续下去。

我为你感到激动。你会意识到容易和困难是相对而言的，否则为什么有人会参加 150 千米长跑，而有人要挣扎着起床才能去大街上跑步呢？差异在于思维。如果想运用目前你能找到的大部分策略改变大脑，你会经历激烈的斗争。它们的理论基础是激发你的动力或告诉你遇到困难时不能退缩，可是这种廉价的激励坚持不了几天。

微习惯策略就是为彻底改变你的大脑和生活而设计的。你的微目标成了你内心永恒的火花，它永不熄灭，这才激励人心。到了第三周，你会发现，“哇，我还在坚持”，到了第六周，你会看到收获（字数统计、肌肉增长、体重减少等），对自己能力的旧有认识会在你眼前粉碎。只要往小处想，你就会成为自己生活的主宰。你积累的能量和思维模式的转变会让你惊艳不已，我已经有了切身体会。

你即将读完的这本书就是微习惯策略成功的证据。一个长期不自律的家伙在给自己的博客写出 4000 字文章的同时是怎么写出这本书的呢？我给自己提出了一个小小的要求——每天只写 50 字。第一周，我平均每天能写大约 1000 字。第二周，1500 字。第三周，2000 字。我并没有比以前更加努力，只是任务比以前更容易完成了。

我希望你能看到在运用微习惯策略后未来将出现的变化。兴奋是很好的，但兴奋不会帮你维持状态，能帮助你的，是你为了给自己的生活带来最大改变而每天专心做的最小的事。

如果你还在怀疑也没问题，只要试一试，你就会明白。

7. 绝不要小看微步骤

如果你认为一步太渺小，那是因为你没有找到看待它的正确角度。每一个大工程都是由无数小步骤组成的，就像每一个有机体都是由微小的细胞组成的一样。采取微步骤能让你持续控制大脑。如果你意志力较弱，微步骤有时是你前进的唯一途径，学会爱上它们，你就会看到不可思议的结果！

8. 用多余精力超额完成任务，而不是制定更大目标

如果你急于取得巨大进步，那就把精力投入超额完成任务中。大目标在纸面上看着漂亮，但只有行动才算数。目标渺小、结果丰硕的状态比反过来好多了。

结语

备选方案：递增式提高微目标策略（慎用！）

有一个修改版的微习惯体系，你可以用它来逐渐提高自己的目标。我更希望你不这么做，因为目标提高之后，做事的自由度、灵活度和自发性会受到损失。我在完成自己的微习惯时从未发现有这么做的需要，因为只有在我刚好达到最低目标时（而且有时候我很庆幸目标很低），目标才会影响我。

只有在发现每天只能达到最低目标时，你才应该提高目标。我建议你至少等一个月再尝试这么做。如果你很长时间都无法超越简单的目标，那么这些微习惯对你来说可能不如对别人那样有效。但别忘了习惯的安全网——它还是会变成习惯，而且微小的习惯相对容易逐步提高。

如果你更适合刻板的计划，那么可以考虑使用这种方式。但在行为变成习惯之前，提高目标还是有风险的。如果你真要做，我建议你以非常缓慢的速度提高。

一旦你拥有了一个习惯，就可以尝试更高的目标（比如 6 个月后，我把“每天做 1 个俯卧撑”变成了常规数量的健身目标）。既然到那时你是在强大的基础上增强，而且已经强化了意志力，更大目标会更容易实现。但再强调一次，如果你用微目标取得的效果不错，我建议不要急着

用这个方法。

也许你在达到最低目标 60 天后才能巧妙利用这个习惯。对我来说阅读就是这样（前文写过，我在第 57 天看到了巨大进步）。

我刚开始每天只做 1 个俯卧撑，在大约 6 个月里每天只做 1 到 20 个。我偶尔也去健身房锻炼，但在刚开始只做这些。7 月下旬，我把目标调整为每周 3 次开车去健身。我不确定如果最开始就这么做我能不能成功（也许能），但我知道，挑战 1 个俯卧撑帮我增强了自律和锻炼的意愿，从而让这次跨越变得很轻松。

在其他领域运用该策略

微习惯可不只是一个教你如何培养健康新习惯的策略——它是一本自控力指导手册。现在你已经了解自己的大脑如何工作、动力策略无效的原因和如何管理自己的意志力才能使其持久。你可以把这些技巧用在任何你想展开行动的地方。你越精通微习惯策略，在生活方方面面收获的成功就会越多。

这本书到这里就结束了。我希望你的阅读过程很愉快。我也希望这本书的结束标志着微习惯主导、充满刺激的全新旅程的开端。祝你在今后能取得每一个微小的成功！

斯蒂芬·盖斯

sguise@deepexistence.com

出版后记

斯蒂芬·盖斯是一个普普通通的宅男，既没有耀眼的履历，也没有高薪的工作，他只不过像大多数普通人一样，拥有不尽如人意的生活现状，和喜爱享乐、逃避改变的自然倾向。也正是因此，他站在普通人的角度，对人类培养习惯过程中体现的规律做了一番研究，用自己做实验，得出了一些可能有悖你此前认知的结论。

21 天是无法养成习惯的。

培养习惯时，动力策略远没有意志力策略有效。

你可以通过每天只做一点点的方法获得意想不到的大成功。

在本书中，盖斯与我们分享了他开始尝试微习惯策略的契机，他对人类劣根性的洞悉和幽默的描写会让你深有感触。他从生物学和心理学视角出发，为微习惯策略奠定了扎实的理论基础，然后详细地剖析了微习惯策略的本质及特点，列出了具体的执行步骤，特别提示读者在执行过程中需要注意哪些方面，还提供了备选方案，拓展了微习惯策略的适用范围。

你会发现，微习惯策略的精髓便是摆脱高期待值等外在条件的无形限制与心理压力，让自己一身轻松地行动起来。只要开始行动，你便有机会做得更多，当行动成为习惯时，你会在不知不觉中达到曾经觉得可

望不可即的目标。用一句现成的话来概括这个过程——星星之火，可以燎原。

服务热线：133-6631-2326 188-1142-1266

读者服务：reader@hinabook.com

后浪出版公司

2016 年 9 月

后浪

[日] 古川武士 ——著
施敏霞 ——译

如何戒掉坏习惯

新しい自分に生まれ変わる「やめる」習慣

当坏习惯控制住你的世界，如何拿回人生主动权？

现代生活下的十大坏习惯，你是否中招？

| 熬夜 | 拖延症 | 手机控 | 乱花钱 | 生活毫无节制 |
| 吃得太多 | 饮酒过量 | 烦躁不安 | 闷闷不乐 | 完美主义 |

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

如何戒掉坏习惯

[日]古川武士 著；施敏霞 译

版权信息

书名：如何戒掉坏习惯
作者：[日]古川武士
译者：施敏霞
书号：ISBN 978-7-210-10039-3
版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

前言 放弃坏习惯，改变自我

如今我虽自称是“习惯培养顾问”，以前却是那种做什么事都会半途而废的人。从对自己进行投资的技能培训和讲座到兴趣培养，我在这些事情上遭受了一连串的打击。这在我的拙作《坚持，一种可以养成的习惯》中也有过描述。

同时，曾经的我也深陷在被“坏习惯”操控的状态里。今天就和大家说一说我28岁时的日常生活。

那时候我总是几乎就要错过末班车，回到家已是深夜十二点多。面对许久都没有收拾的杂乱房间，我一边叹气一边打开电视和电脑。

明明体重在不断增加，但是看看电视，上上网，肚子就饿了，接着就伸手去拿零食和可乐了。

如此这般无所事事地待着，不一会儿就深夜两点多了。于是只好怀着应该早点睡觉的自我厌恶感，磨磨蹭蹭地爬上床睡觉了。

第二天到了七点以后，即使闹钟响了五次，我还是会继续睡回笼觉。等到醒过神来的时候，才发现已经快迟到了。结果在短暂的十五分钟内，我匆匆忙忙地刷牙，换衣服，狂奔向车站。满身臭汗地在拥挤的电车里晃来晃去，在上班时间前的最后两分钟到达办公室。

光是上班路上就已经累得筋疲力尽了。刚坐到座位上，系统的故障

问题，客户的投诉邮件和各种电话就蜂拥而至。而今天必须要完成的策划书，当然也就被拖到后面了。

等到顾客接待工作告一段落，总算可以透一口气的时候，已经是晚上八点了。因为压力大，晚饭的时候就会狼吞虎咽地吃炸猪排饭，也算是为了今晚最后的策划书积蓄能量。这一天又差点赶不上末班车，也别提策划书了，最后还是在没完成的情况下回去了。

为了减轻压力，回家的路上我总是会去便利店买零食和可乐，结果体重也不断增长。在这种状态下我又熬夜到很晚，稀里糊涂地度过了一天。

说来真是惭愧，那时的我居然过着这样的生活。现在想来那简直就是“坏习惯”的集中爆发期。

你之所以会手捧这本书来阅读，想必是在你身上也有一两个想要戒掉的习惯。那么在你身上是否也存在下面这些习惯呢？

·拖延那些自己讨厌的事情

·网瘾和手机控

·无所事事地度过周末

·乱花钱

·熬夜导致睡眠不足

·吃得太多

·饮酒过量

·为一些微不足道的事情变得烦躁不已

·为一些鸡毛蒜皮的小事变得闷闷不乐

·在任何事情上都要花费过多时间的完美主义者

此外，也有人无法戒掉赌博或是抽烟的习惯。这些可谓是坏习惯的代表性案例了。

所谓坏习惯，是指禁不住眼前的欲望或是诱惑的驱使，从长远来看会带来负面影响的习惯。坏习惯愈演愈烈，还会像以前的我一样滋生出恶性循环。

这些坏习惯会夺走你人生中宝贵的时间，让周围的人失去对你的信任，最后还会夺走你最珍贵的财富——自信。

对坏习惯放任不管，会驱逐好习惯

“劣质货币会驱逐优良货币。”这就是格雷沙姆法则（劣币驱逐良币法则）。它是指一旦对劣质货币（假币）的流通放任不管，人们就不会去使用优良货币（真正的货币），从而导致优良货币从市场上消失。

对于习惯来说也同样适用这一法则。

假如你读过《坚持，一种可以养成的习惯》，也养成了好习惯，可是一旦熬夜、暴食中的一个坏习惯侵入了你的生活，好习惯就会遭到驱逐。

但是，在工作忙碌的时候，每个人都会有生活节奏被打乱的情况。为了工作上的交际往来或是充实与家人在一起的时光，有很多人都无法优先安排自己的时间。

这时如果你懂得如何调整无序的生活节奏及其诀窍，便可泰然处之。

对“持续术”进行补充的“习惯终结术”

《坚持，一种可以养成的习惯》作为系统性地介绍习惯培养的书籍，是一部得到众多读者支持的畅销书。

此外，在中国台湾以及韩国等地也得到翻译出版，至今我通过Facebook等还时常收到读者们“好习惯坚持下来了”这样的反馈。

我一生的使命，就是通过习惯养成将“我的人生发生变化了！”这样的感动传播至世界各地。无论是哪个国家的读者，能得到你们如此的支持，于我而言已是无上的喜悦。

另一方面，从读者以及研讨会参与人员的反馈来看，我意识到比起收拾整理或是学习英语，本书中提到的习惯即减肥、戒烟、早起这些习惯的养成比率要低得多。根据我的推测，原因有以下两个：第一个原因，这些习惯属于身体性习惯，需要3个月来养成。而收拾整理或是学习英语则属于行动性习惯，1个月即可养成。这也让我意识到《坚持，一种可以养成的习惯》是以行动性习惯为中心来展开说明的，这对于身体性习惯并不适用。

第二个原因，戒掉香烟、熬夜、暴食等习惯，同那些重新开始的习惯不可相提并论，因为这是同诱惑以及欲望的斗争，具有容易受挫的特点。

由于既有上述的原因，又有众多读者希望我写一写“习惯终结术”的呼声，所以这次要给大家介绍的习惯终结方法，将指导大家如何戒掉坏习惯，并且不仅仅是针对一个坏习惯，而是使所有坏习惯都能彻底戒掉。

在下一页为大家总结了十大坏习惯，会逐一说明具体的事例和对策。

十大代表性坏习惯



①拖延症



②网瘾和手机控



③乱花钱



④生活毫无节制



⑤熬夜



⑥吃得太多



⑦饮酒过量



⑧烦躁不安



⑨闷闷不乐



⑩完美主义

如果说《坚持，一种可以养成的习惯》是养成好习惯的方法，那么《如何戒掉坏习惯》则是甩掉坏习惯的方法。这样一来，大家就比较容易理解这两者的定位了吧。

坏习惯与好习惯不同，是在几乎无意识的情况下形成的。

此外，快感是让我们不断重复坏习惯的原动力，所以我们很容易就会输给眼前的诱惑。

因此，本书会以指导训练和NLP① 为基础，通过心理方法和行动方

法双管齐下，对戒掉坏习惯的方法进行系统化的说明。

人生是通过习惯来塑造的。

被习惯左右的人生和控制习惯的人生，这两者之间有着巨大的不同。

请你做好清空坏习惯，养成好习惯的准备吧！

本书若能助你一臂之力，笔者将倍感荣幸。

2013年12月

习惯培养顾问 古川武士

---

① 神经语言程序学 (Neuro-Linguistic Programming) 的英文缩写。N (Neuro) 指神经系统，包括大脑和思维过程。L (Linguistic) 指语言，是从感觉信号的输入到构成意思的过程。P (Programming) 是指为产生某种后果而要执行的一套具体指令。即指我们思维上及行为上的习惯，就如同电脑中的程序，可以通过软件更新而改变。——译者注

目录

前言 放弃坏习惯，改变自我

第一章 为什么戒不掉坏习惯？

首次公开！大家都想戒掉的坏习惯排行榜

让我们来给坏习惯做个盘点！

每日行动的40%以上为习惯

坏习惯滋生出恶性循环

无法戒掉坏习惯的原因是什么？

好莱坞明星为何会患上“依赖症”？

多巴胺——诱惑性荷尔蒙

没有反弹并且坚持下去就是习惯培养

通过习惯终结术形成良性循环

第二章 构建人生的良性循环——习惯终结术

问问自己“真的有必要戒掉吗？”

想戒掉的习惯可以分为三类

习惯终结术的整体概况

开始培养习惯之前需要理解的三大原则
拥有战胜欲望和诱惑的心灵力量
从核心理由中找到动机
减轻痛苦的“替换”技术
决定习惯性行动的层次
禁欲期【第1周—第3周】——痛苦难耐
动力缺乏期【第4周—第7周】——顺其自然
开关1 有魔力的语言
开关2 习惯与梦想
开关3 严丝合缝的时间安排
开关4 计时器效果
开关5 奖励与惩罚
开关6 自我反省
开关7 习惯的伙伴
开关8 向大家宣言
稳定期【第8周—第10周】——神清气爽
倦怠期【第11周—第13周】——原地踏步
第三章 实践篇 通过十大事例学习习惯终结术
学习戒掉十大代表性坏习惯的方法
行动性习惯（1个月）
事例1 拖延症——分解和分步是关键

事例2 网瘾和手机控——提高行动的难度，一点点远离

事例3 乱花钱——揪出隐形的“犯人”

事例4 生活毫无节制——通过理想化的日程表回归正常生活

身体性习惯（3个月）

事例5 熬夜——聚焦于就寝时间上

事例6 吃得太多——通过可视化来形成自身的管理意识

事例7 饮酒过量——根据喜欢聚会还是喜欢喝酒来改变对策

思考性习惯（6个月）

事例8 烦躁不安——改变对事情的解释方式，作出有效的自我主张！

事例9 闷闷不乐——控制思考的焦点

事例10 完美主义——抛开对细节的拘泥，变身最优主义吧！

后记 通过习惯终结术夺回人生主动权！

出版后记

第一章　为什么戒不掉坏习惯？

首次公开！大家都想戒掉的坏习惯排行榜

第一章将为大家解释为什么很难戒掉坏习惯及其运行机制。

虽说是坏习惯，却也是各式各样。接下来将以排行榜的形式来揭晓通常有哪些坏习惯，以及有多少人想戒掉这些坏习惯。

这一排行榜是向订阅了我的电子杂志的读者们发放问卷后得出的结果。这份问卷得到了100位读者的回答，并且问卷调查中可以进行多项选择。

第 1 位：拖延处理那些自己讨厌的事情　51人

排在第一位的是拖延症。大家喜欢拖延那些麻烦的、痛苦的、被埋怨的、第一次面对的、讨厌的事情。许多人都有这样的烦恼，为了逃离眼前的痛苦和沉重，很容易就把事情往后拖延。

第 2 位：沉迷于网络和手机　43人

很多人都有这样的经历：上网浏览一些自己关心的报道，回过神来才发现已经过去半个小时或一个小时了。

还有，当今已然是智能手机的时代了。在电车等场所盯着智能手机不断刷屏的身影，在日本已是随处可见。通过智能手机便可浏览Facebook、LINE，游戏软件等，它已经成为依赖症的一个工具。

检验自己是否患上了手机依赖症的方法很简单。把手机放在家里，然后外出两个小时。有多在意放在家里的手机，对它的依赖程度就有多深。

第 3 位：吃得太多　24人

减肥是一些人永远的烦恼。电视购物频道不断推出新的减肥商品，反过来看，这也证明了很多人无论使用什么产品都不奏效。人为何不能放弃吃东西的快感，为何不能轻松地瘦下去呢？但是想要瘦身有一个理所当然的公式，那就是要持续过一种消耗的卡路里高于摄入的卡路里的生活，这也是唯一的手段。因此，怎样戒掉吃太多的坏习惯显得尤为重要。

第 4 位：熬夜导致睡眠不足　16人

懒懒散散地看电视，和朋友煲电话粥，不知不觉间又陷入了熬夜的恶性循环。虽然夜间的放松是必要的，但这不正是为了从第二天睡眠不足的痛苦中解放出来吗？

第 5 位：乱花钱　14人

周末购物可以消解压力，因此乱花钱的习惯不容易戒掉。此外，很多人被网上那些高明的宣传所打动，一不小心就会买一大堆没用的东西。输给了诱惑的冲动消费，其结果是让人后悔不已。这是很多人都有的烦恼。

上述排行榜中，是不是也有你想戒掉的习惯呢？

如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微-信：Booker527　小编也和结交一些喜欢读书的朋友　或者关注小编个人微-信公众号名称：布克小姐

让我们来给坏习惯做个盘点！

要明确你的坏习惯是什么，为了人生的丰富性与成功，你想放手的习惯是什么。接下来将向你提出五个问题。

请回答这些问题，务必在此刻明确你想戒掉的坏习惯。

问题① 对你的健康不利的坏习惯是什么？

问题② 搅乱你日常生活节奏的习惯是什么？

问题③ 你工作中存在的坏习惯是什么？

问题④ 在金钱方面你想要戒掉的习惯是什么？

问题⑤ 给你造成压力的习惯是什么？

请在上面的空白栏中写入你想戒掉的习惯，对坏习惯做一个盘点。

建议大家定期做这项工作。因为坏习惯会无意识地形成，然后不断发展壮大。

每日行动的40%以上为习惯

人类是具有习惯的动物。

杜克大学的学者在2006年发表的论文中提到，“人类每天40%以上的行为不是有意识的行动，而是无意识的习惯”。

人脑具有一个特性：即使不在一天之中一一下达几万个决策，也能够通过将其习惯化，无意识地重复这些行为。人脑创造了习惯这一自动运行的程序。

你的饮食、一天的安排、交往的人、游玩的场所等是否也被模式化了呢？所谓模式，就是习惯。

因此，大部分的习惯都是自然而然地形成的。

下意识养成的习惯，难道不只是一小部分吗？

那么，再一次来明确一下好习惯和坏习惯的定义。

所谓好习惯，是对自己的将来以及当下生活的丰富性给予正面影响的东西。

另一方面，所谓坏习惯，则是图眼前的一时之快而盲目行动，从中长期来看会给自己带来负面影响的行为。例如拖延处理讨厌的事情、吃过多的甜食、在网上浪费太多时间等。

也就是说，从中长期来看具有优势的，就是好习惯。相反，具有劣势的则为坏习惯。

但是，对上网不能一概而论。如果是为了减轻压力或是进行有效的

信息收集，那就可以说是好习惯。只要不超过限度，就称得上是好习惯。

饮酒也是如此。有人视它为坏习惯，想把它戒掉，也有人将其定位成消除压力或是作为交流媒介的好习惯。

对于自己的人生而言，是好习惯还是坏习惯需要自己来判断。但是，如果只图眼前的一时之快而盲目行动，这种情况持续下去带来的不良影响很大的话，对于你而言就是坏习惯。

坏习惯滋生出恶性循环

坏习惯带来的不良影响是什么？

请回忆一下序言中我个人的例子。

坏习惯会产生连锁反应，像多米诺骨牌一样滋生出下一个坏习惯，这一恶性循环会打乱生活节奏。

仅仅上网时间过长这一个坏习惯，就会导致熬夜，造成在睡眠不足的情况下去上班。结果，注意力无法集中，工作效率低下，需要长时间加班来完成工作任务，晚上还要吃宵夜，结果体重也开始增加。如果这些行为作为习惯一步步地固定下来，就会养成不良的生活习惯。

可以将坏习惯的坏处总结为以下五点。

①无法保持身体健康

吃太多以及运动不足，会让人失去健康这一宝贵的财产。常言道，健康就是最大的财富。运动、饮食及睡眠习惯不良很容易引发疾病。

②浪费时间

就像刚才提到的事例，一旦形成长时间劳动的习惯，就无法以高度集中的注意力投入到工作中，继而导致更长时间的加班。

此外，为了一时之快，在电视、手机、网络和游戏上花费过多时间，以1年、3年、10年的角度来看，在人生中浪费掉的时间会变得十分惊人。那些原本可以用来活出自我、活出自己想要的生活的时间，就这样被白白牺牲掉了。

③生活节奏被打乱

仅是起床时间比平时迟了的话，生活节奏就会被打乱。还有，起床时间变得不规则的话，就会失去自我控制力，需要做的事情无法顺利完成，因此陷入不得不熬夜的恶性循环。

④自我印象降低

养成好习惯会带来自信。能让自己保持自信，也就意味着能与自己信守约定。相反，不断打破和自己的约定，任由坏习惯左右自己的话，自信就会被不断剥夺。

⑤幸福感下降

健康被剥夺，时间被浪费，无法控制生活，自我印象降低，这一系列问题必然会导致幸福感下降。吃太多引起体重不断上升，熬夜导致睡眠不足，为了缓解长时间加班的疲劳，待在家里无所事事地上网。没有人会期待这样的生活吧。

坏习惯增多，除了增加人生的负债之外再无其他。

但是，只要掌握本书的“习惯终结术”，无论何时都能斩断恶性循环，切换至良性循环。

无法戒掉坏习惯的原因是什么？

为什么总也戒不掉坏习惯？

观点1　习惯引力的法则

观点2　意识与无意识的平衡

观点3　欲望和理性的斗争

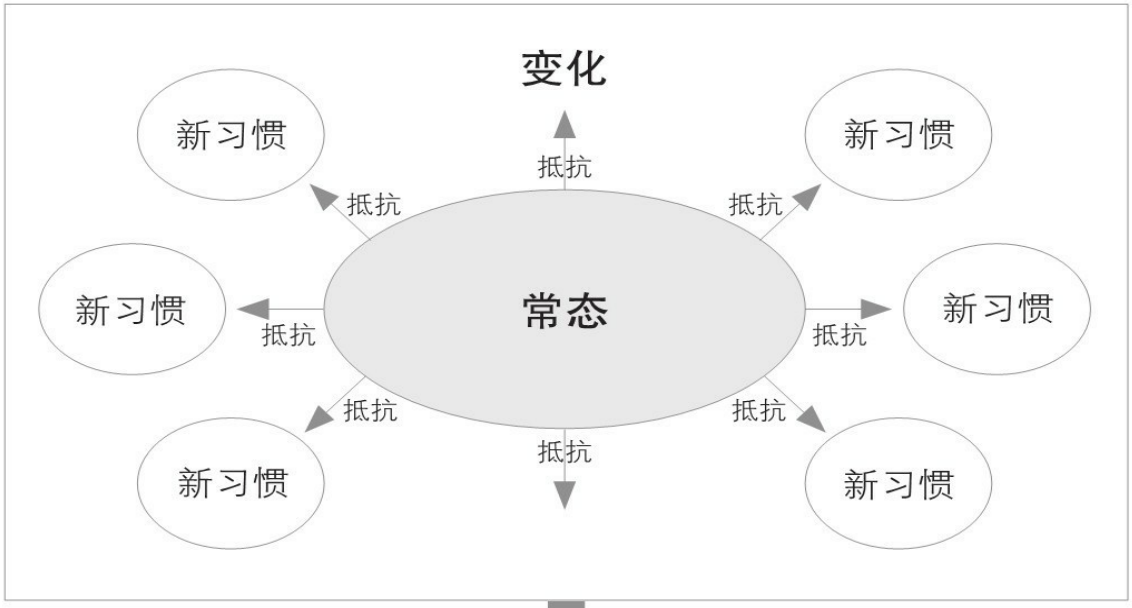
接下来，会从以上三个观点来说明这一原因。

观点1　习惯引力的法则

所谓习惯引力的概念，在《坚持，一种可以养成的习惯》中也有过介绍。已经了解的读者可以作为复习，边看图边往下读。

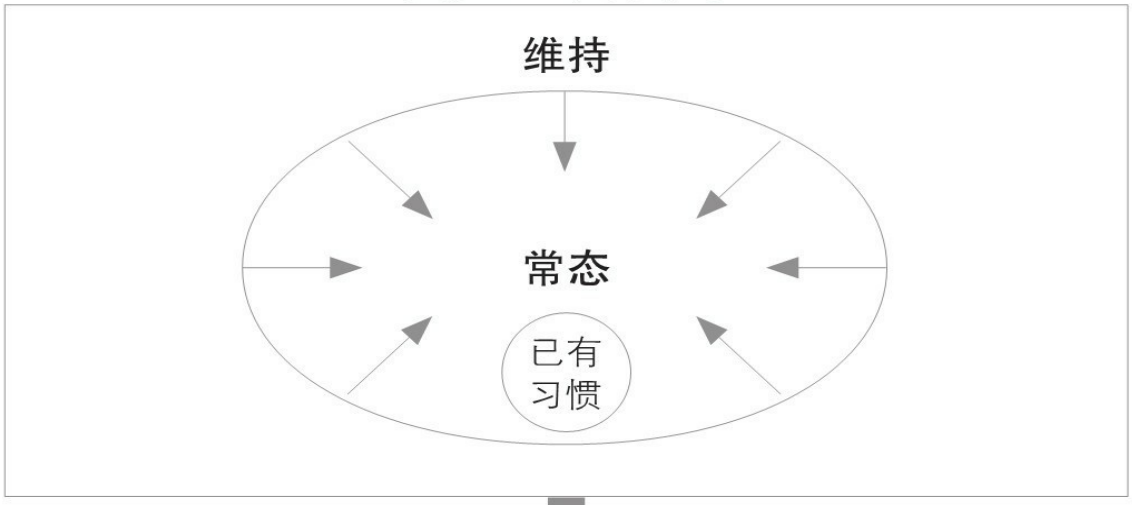
习惯引力的两个机能

机能1：抵抗新的变化



难以养成好习惯

机能2：维持常态



无法戒掉坏习惯

人类的大脑由于生存本能，会抵抗变化，维持现状。这是因为变化具有很多危险。

换言之，对于大脑来说，新的行为不存在好习惯和坏习惯之分，只要是变化就要竭尽所能地阻止其发生。正因如此，即便是学习英语、运动、记录家庭收支等好习惯，由于新开始的习惯受到“对变化的抵抗”的冲击，会很难持续下去。这也是“三天打鱼，两天晒网”的发生机制。

另一方面，无法戒掉坏习惯也是同样的道理。一旦成为了习惯，大脑就会拼命保持原样。因为这被认为是“正常”的事情。

这就是“习惯引力法则”。换言之，所谓戒掉坏习惯，就是消除进入习惯引力范围内的习惯。

观点2　意识与无意识的平衡

那么，为什么会存在习惯引力？

理解了人脑中有两个领域后便能领悟其中的原因。

大脑中存在着能够意识到的部分和无意识的部分。

这刚好跟冰山类似。浮现在水面上的意识，是我们日常能够意识到的部分。

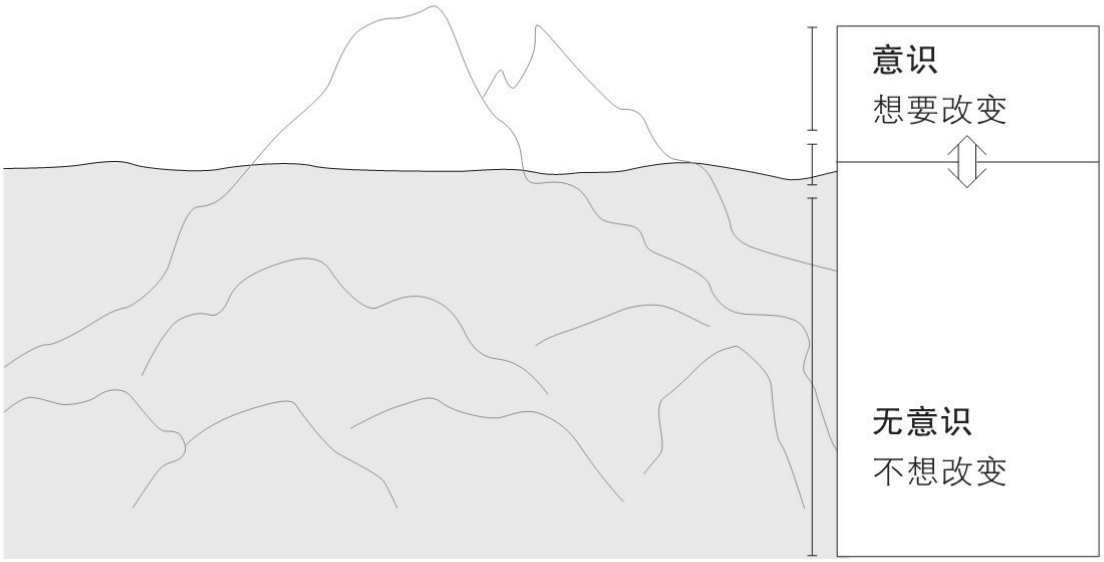
但是，另一方面，在水面下还隐藏着一个无意识的世界。说成无意识，听起来似乎有点奇怪，其实可以理解为在平时由于太过自然以致没有意识到的部分，还有自身难以控制的处于自我运行状态的一种机能。

有关无意识正在运作的浅显易懂的例子是，我们会因为某些东西而感到恐惧，做出条件性反射。走到高处腿会发抖并产生恐惧。出汗、发抖这样的反应都是无意识的举动。还有，看到狮子或是鲨鱼而感到害怕

也是无意识的反应。

我们活着无需通过意识来对所有事情进行一一判断，因为在无意识的世界中，活跃着很多能自动维系我们生命的重要程序。

互相斗争的意识与无意识



无意识的使命就是维持现状，保护我们的安全，给我们一个安心的环境。简单来说，无意识奉行的是“多一事不如少一事”的原则。

无意识拒绝变化，想要拼命保护我们。另一方面，意识为了有所成长而想改变。在这种对立竞争关系中就产生了想要继续不能继续，想要戒掉难以戒掉的两难境地。

在心理学的世界中，往往认为意识5%，无意识95%是一种平衡。以这两个数据为基础，通过下面的例子给大家做一个浅显易懂的说明。

请想象一下你拥有一家有100名员工的公司。

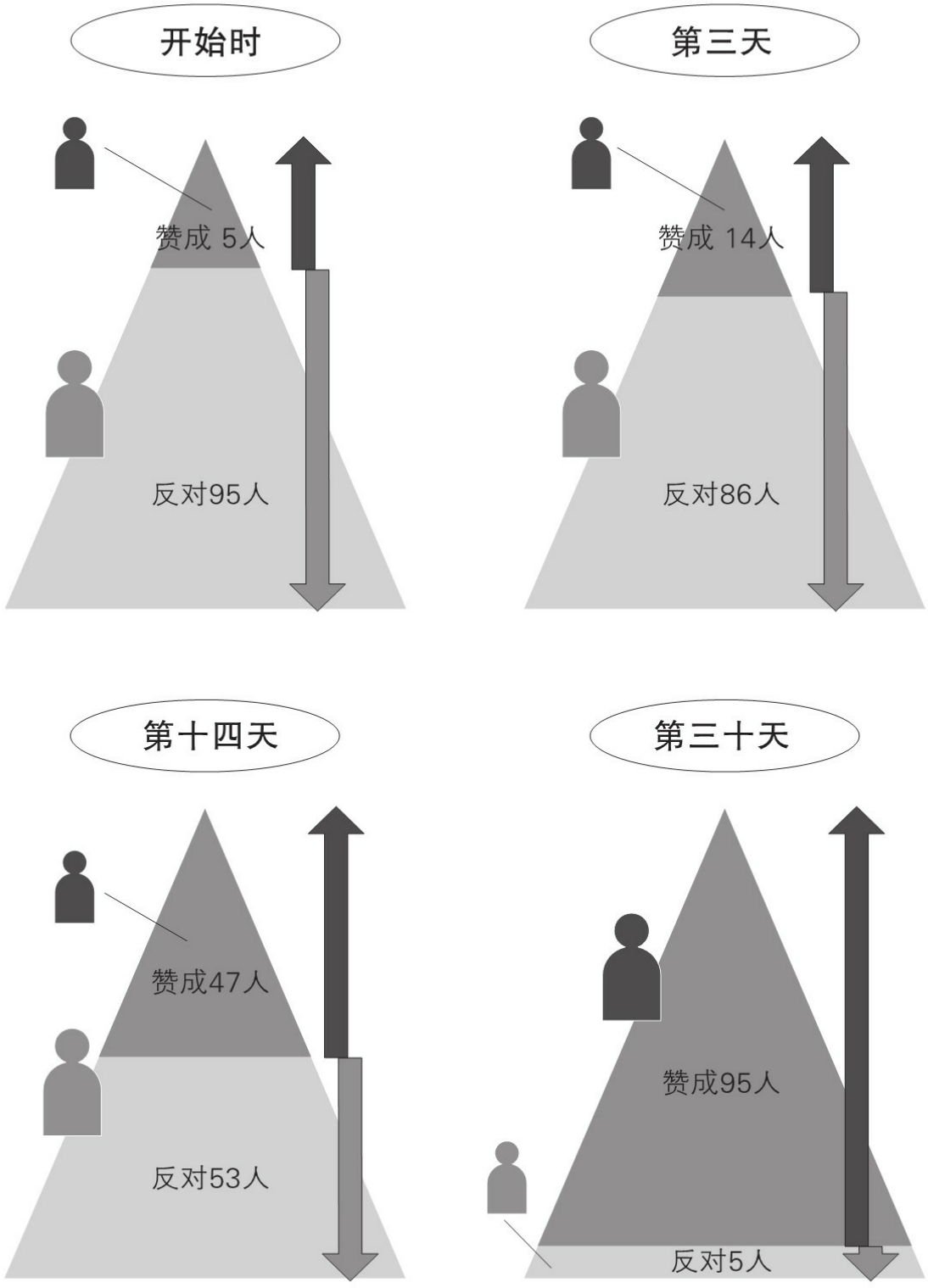
在你决心要作出变化的阶段，100名员工之中只有5人是赞成的，而剩下95人都是反对的。

但是，由于无意识是看不见的部分，谁会想到自己身上竟然有95人都是反对派。

所以在受到挫折的时候，就会陷入一种自我厌恶之中，认为是自己意志薄弱。但是，一旦理解了无意识的使命，那么连“三天打鱼，两天晒网”这种行为也可以说成是自然现象，因为它在牢牢地保护你使你免遭变化。

从这里可以看出戒掉坏习惯的方向性。从结论来说，想要戒掉坏习惯，只要坚持到无意识将它认定为常态的时候就可以了。如果无意识认定坏习惯处于闭锁的状态是一种常态，就会对这种状态进行保护。这正是“习惯终结术”的运作机制。

在“自我公司”的员工中， 赞成派说服反对派成为了一种习惯


开始时
赞成 5人
反对95人
第三天
赞成 14人
反对86人
第十四天
赞成47人
反对53人
第三十天
赞成95人
反对5人

为了方便起见，假设想用三十天戒掉行动性习惯，按照每天有3人从无意识转为赞成派来计算。开始的时候，赞成派只有5人，反对派有95人，到了第三天，成为14对86的仍然毫无胜算的局面。

但是两周后，赞成派47人对反对派53人。到了这个阶段，内心就会变得轻松多了。

于是，第18页的图像所示，到了第三十天，跟最初的情况完全相反，如变成了95人赞成，5人反对的局面。这样一来坏习惯总算顺利戒掉了。

观点3　欲望和理性的斗争

到此为止，向大家阐释了“习惯引力法则”及其背后的无意识概念。

我想在理论上读者们应该已经明白了，为了在情感上也能理解这个原理，接下来将通过欲望和理性的观点作出说明。

减肥，往往都是在饱腹的时候决定，然后在空腹的时候放弃。早起也是在睡觉前下定决心，但是到了第二天早晨就像是换了一个人，赖在床上，心里想着明天再早起。心理学记者佐佐木正悟将其称之为“陌生人问题”，下定决心的时候和遭受挫折的时候，明明是同一个人却又完全判若两人。

尤其是减肥或戒烟，最初的三周需要同强烈的欲望做斗争。下定决心要跟坏习惯一刀两断的时候，就要握紧理性的方向盘，让欲望老老实实地坐在副驾驶座上。

但是，当空腹感袭来时，工作面临挑战时，这个欲望便开始不安分起来。于是，它将理性从驾驶座上拽下来，想要自己去操控方向盘。

当欲望完全掌握住方向盘以后，理性就不能与之匹敌了。

例如，减肥时要去参加酒会。即使用餐时能借助理性控制卡路里的摄入，可是一旦喝了酒，面对眼前的油炸食物和甜点是否还能把持得住呢？

为了斩断坏习惯，在同欲望的战斗中必须赢得胜利。

欲望比理性还要强大。尤其是最初的三周，并不是简单的斗争。

正因如此，在欲望达到顶峰之前必须采取行动，并且要考虑用其他方法来填补欲望，具备战胜欲望的“心灵力量”是非常重要的。关于这些方法会在后面作出说明。

另外，无法甩掉坏习惯是因为这一习惯中还具有肯定性的意义。原本应当通过一些东西来填补的欲求被坏习惯所满足，正因为这是一种快感，便作为习惯固定了下来。

那么，坏习惯满足的欲求是什么呢？

以下附有例子。

坏习惯满足欲求的例子

①想要放松（看电视，上网，吃太多，抽烟）

②想和他人联系（沉迷智能手机，饮酒过量）

③想要获得刺激（玩游戏，上网，乱花钱）

④想要忘记烦恼（玩游戏，饮酒过量）

⑤想从压力中解放出来（拖延，饮酒过量）

有了香烟便能放松，有了智能手机就想和他人联系，喝多了便能从压力中解放出来。不同的人需要被满足的欲求也不尽相同，但重要的是

要先了解到它具有肯定的一面，即带来了心理层面上的好处。

如果对你想戒掉的习惯其实正在满足你的欲求这件事视而不见，而仅仅是戒掉习惯，那是不可行的。因为大脑会通过别的行动来填补未被满足的欲求。

能很好地满足这一欲求的方法，后续会作为“转换步骤”介绍给大家。

好莱坞明星为何会患上“依赖症”？

“依赖症”是一种始终都无法戒掉的坏习惯。

有药物依赖症、购物依赖症、酒精依赖症、赌博依赖症、性爱依赖症等各种各样的依赖症存在。

所谓依赖症，是原本并不想做，却陷入了不得不做的境地中的一种行为。

其中绝大部分的目的都是为了逃避现实世界的痛苦。

尤其是好莱坞明星、政治家、运动选手等，他们受到众人的关注，还有来自社会的巨大压力，他们患上依赖症大概也是为了这个目的吧。

人气演员布拉德·皮特就是长年的药物依赖症患者。据说原因是难以忍受的孤独感。即使获得如此的地位与名声，却难以相信旁人，陷入不相信他人的泥沼之中，其结果便是对药物产生了依赖。

曾经在电影《小鬼当家》中大放异彩的童星麦考利·卡尔金，也患上了药物依赖症和酒精依赖症。通过电影一举成名后，他的父母因为金钱问题而离婚。或许是因为家庭破碎的经历，给孩子造成了巨大的心理打击吧。

歌手惠特妮·休斯顿也是药物依赖症患者，美国前总统比尔·克林顿和高尔夫球手泰格·伍兹则是性爱依赖症患者。

为何在常人看来既有了社会地位上的满足，又有了金钱上的满足的他们，却还是患上了依赖症？

他们之中的很多人都是为了逃避孤独和无法保持自我所带来的痛苦

。

名人被要求迎合社会创造出来的形象去生活。但这并没有一般人想象得那么快乐，因为他们有着无法展现真实自我的苦楚与纠葛。

爱、安心、人与人的联系是人类的基本欲求。这些是绝对不能丢失的东西。

一旦极其缺乏这些东西，他们就想通过依赖别的东西来释放自己强烈的不安、恐慌与痛苦。

当这一欲求达到顶点，变成无法抑制的欲望时，他们就会选择依赖酒精、药物、赌博，将自己从苦海中解脱出来。

形成依赖症的最大原因是寂寞、孤独感、不安、恐慌和对爱的饥饿感。

此外，酒精依赖症患者即使能够戒酒三年，一旦面对巨大的压力就会再一次通过酒精来逃避的例子不胜枚举。这是因为没有解决抗压力这一根本问题，以致面对压力时无法采取其他解除痛苦的行动。

虽然以极端的例子解释了依赖症，这也是为了说明坏习惯及其心理优势而做的介绍。

那么，接下来让我们来看看欲望的真面目吧。

多巴胺——诱惑性荷尔蒙

正是为了获得眼前的快感，所以无法戒掉坏习惯。

我们的大脑在获得快感时，会分泌一种名为多巴胺的荷尔蒙。

看到自己喜欢的食物的照片或是影像，听说有好吃的餐馆，闻到烤肉的香味，通过这些刺激便会分泌出多巴胺。

曾经我也因为车站内华夫饼的香甜气味而无数次粉碎了减肥的决心。

这是与吃得太多相关的多巴胺分泌的例子，赌博也一样，引起兴奋感的规则和机器传递给大脑十分强烈的快感，由此便受到了多巴胺的支配。结果，为了再一次获得那种快感，明知会输却还是走进了游戏厅。酒精和上网也是同样的道理。

这个名为多巴胺的荷尔蒙会粉碎理性和意志。

这里有两个对策。

一个对策是减少致使多巴胺大量分泌的诱惑性契机。如果想戒烟就不要靠近吸烟场所，如果想减肥就不要去便利店，如果想戒网瘾就在一段时期内断网。

仅仅是减少或远离诱惑的契机，就能击碎很多使人受挫的重要原因。

另一个对策是具备战胜诱惑性荷尔蒙的“心灵力量”。这会在第47页再做介绍。

没有反弹并且坚持下去就是习惯培养

习惯培养和目标达成并不是同一个概念。

以因为吃太多增重了10公斤为例。

大部分人会给自己设立瘦掉10公斤的目标，向着一个月后瘦掉3公斤，三个月后瘦掉10公斤的减肥目标前进。通过跑步、限制卡路里的摄取等方法拼命努力。

但是，要说以这种方式瘦掉10公斤后会发生什么，那就是目标达成后的耗损综合症。

达成瘦掉10公斤目标的瞬间，动机就会消失，体重渐渐地就会反弹。

当然，以瘦掉10公斤为目标，一点点地减重，干劲也会上涨。我并没有要否定它。

但是只以目标为动机的情况下，在达成后会失去原动力，然后反弹。结果会变成一整年都在减肥。

另一方面，习惯培养与目标达成不同，在于将一定的行动作为自然的节奏，几乎是在无意识的情况下持续进行下去。

也就是说，相比结果，要将目光聚焦于行动本身。

以减肥的例子来说，不用勉强控制卡路里的摄取或是运动量，按照自然的习惯来进行，最终便能瘦下去。比如，不仅仅是为了目标体重而减肥，在持续的过程中得到的快感，还有对目标达成后的希望，想象瘦下来的好处等都能带来动力。

像这样从各种各样的事情中感受到动力，在实现减重10公斤之后也不会有极端的反弹，并且能继续保持下去。

比起速效性，能得到持续稳定的结果，是习惯培养的魅力所在。

通过习惯终结术形成良性循环

在第一章的最后，我想说一说掌握习惯终结术之后会有怎样的裨益。

请回忆一下序言中我个人的例子。

为了斩断恶性循环，我下了一个巨大的决心，要将坏习惯一一戒掉。

首先，为了戒掉熬夜的坏习惯，我开始严格控制睡觉时间。重点就在于坚持晚上七点准时下班。这样到了晚上十一点便能睡觉了。

接下来，为了消灭拖延症，我会提前一个小时去公司，早上首先处理最重要的工作。优先完成策划书或报告书等工作，因为这些安排会被白天其他的临时性工作所耽搁。

白天外出拜访客户，傍晚处理杂事和邮件，到了晚上七点便能下班。

这样一来，工作时间减少了30%，业绩与以往相比也提高了。也就是说效率提高了。

养成这样的生活习惯以后，压力也得到了极大程度的减轻。

而此前我总是过着匆匆忙忙上班，到了晚上又害怕错过末班车再匆匆忙忙下班的生活。

但是如今早上六点起床，晚上七点下班已经成为了我的规律。

在能够遵守这一规则的瞬间，我便重新赢得了生活的主动权，而它

曾经是被工作和环境所支配的。结果即使做着同样的工作，在精神上我也达到了一种十分愉悦的状态。

再进一步，以此为契机，我也成功戒掉了吃得太多的习惯。

曾经一度暴增10公斤的我，用3个月便瘦了8公斤。曾经挑战无数次都失败了的减肥也获得了成功，这是早起和自我控制力得到提升带来的影响。

还有，在生活上一到周末就躺在床上睡觉，到了大中午才爬起来，然后懒懒散散地看电视度过一天的生活习惯也发生了改变。

周末去商业学校学习，就再也不用无所事事地虚度周末了。这不仅充实了对自我的投资，也顺利提升了自我印象。

这就是我真正戒掉坏习惯以后发生的一连串良性循环。

戒掉一个又一个坏习惯之后，在你身上必然也会发生同样的事情。

实际上，在我给咨询者担任习惯培养顾问的过程中，很多人也都经历了同样的变化。

具体来说会产生以下的良性循环。

①拿回生活的主动权

②获得戒掉其他恶习的力量

③变得健康

④时间充裕

⑤工作和生活更充实

⑥自我印象得到提升

⑦每天都变得愉悦

你是否也希望自己的人生拥有这种良性循环呢？

将其变为可能的就是习惯终结术。

如果具备了不管多么恶劣的习惯都能戒除的能力，那么这将成为你人生的财富。

接下来，将从第二章开始详细介绍习惯终结术。

第二章　构建人生的良性循环——习惯终结术

问问自己“真的有必要戒掉吗？”

我给很多人做过习惯终结术的顾问，但是在一开始，我都会问他们一个问题：“为什么要戒掉这个习惯？”

比如曾经有这样一个例子。

这是我同一位想要戒掉熬夜习惯的女性白领之间的对话。

古　川：为什么您要戒掉熬夜的习惯呢？是因为早上起不来吗？

咨询者：我能起得来。

古　川：那么，是想起得更早，养成早睡早起的习惯吗？

咨询者：基本上维持现状就可以。要是能再早起30分钟的话就更好了。

古　川：那么，您的问题是睡眠不足吗？

咨询者：不是，即使睡眠时间很少，我也不会受到影响。

古　川：那么，为什么要戒掉熬夜的习惯呢？戒掉后有什么好处呢？

咨询者：嗯，是这样的，我觉得熬夜的话，对皮肤不好，而且还费电。

再介绍一个例子。

这是我同一位想要戒掉晚上喝酒的习惯的男士（经营者）之间的对话。

咨询者：到了晚上我总会忍不住喝酒。无论如何也想把这个习惯戒了。

古　川：为什么想要戒掉呢？

咨询者：好像对身体不太好啊。

古　川：您大概喝多少酒呢？

咨询者：大概两瓶啤酒。有时候也会喝三瓶。

古　川：好的。那么晚上喝酒让您在心理上得到了怎样的好处呢？

咨询者：这是我每天的乐趣。喝上一杯，就有一种今天一天也总算结束了的快感。还有，我还担任了NPO的法人代表，总想着要让自己时刻都保持良好的状态，因此喝酒让我获得了一种暂时的解放。

古　川：如果是这样的话，有必要戒掉它吗？

咨询者：实际上我并不想戒掉。

古　川：把它看作一个放松的习惯，您觉得如何呢？

咨询者：您这么一说，倒也是。

事实上，像这样的例子还有很多。

“总感觉，想把它戒了。”

“总感觉，这是个坏习惯。”

遗憾的是，以这种认知是不可能长期坚持下去的。

戒掉习惯的理由不明确，最终只会给自己找借口，然后遭遇挫折。

正因为如此，首先在起跑线上就要重新问自己“为什么要戒掉这个习惯”“真的有戒掉的必要吗”，判断戒掉习惯的理由是否明确非常关键。

真的应该戒掉吗？请通过回答以下五个问题作出判断。

问题① 为什么要戒掉这个习惯？

问题② 放任这个习惯的话，会产生什么样的问题？

问题③ 戒掉这个习惯后会有怎样的副作用？

问题④ 即使是这样你也想戒掉这个习惯吗？

问题⑤ 戒掉这个习惯会对将来有什么影响？

想戒掉的习惯可以分为三类

想要戒掉的习惯除了吃得太多、饮酒过量、熬夜、乱花钱、上网等还有其他很多。

但是这些习惯根据阶段不同，可以分为行动性习惯、身体性习惯和思考性习惯这三类。要戒掉这些习惯所需的时间也各不相同。

首先，作为行动性习惯，有上网、乱花钱、拖延症等。这些可用1个月的时间戒掉。

接下来是身体性习惯，有抽烟、吃得过多、饮酒过量，熬夜，赌博等。戒掉这类习惯需要3个月的时间。

最后是思考性习惯。有烦躁不安、闷闷不乐、因为完美主义而思虑过多等。戒掉这类习惯，需要6个月的时间。

仔细想一想的话，就会明白这三类习惯其实是相互关联的。

例如，烦躁不安会导致吃得太多，使饮酒量增加；上网时间过久会导致熬夜；因为不会收拾而变得烦躁不安；闷闷不乐地思虑太多，便想通过赌博来忘却痛苦。一个坏习惯，会引发其他一连串的坏习惯。

这样一个一个看下来，你就会明白恶性循环的发生机制了。

三类想戒掉的习惯

Level 1 行动性习惯	• 时长：1个月 • 上网，乱花钱，拖延症，假期生活毫无节制等
Level 2 身体性习惯	• 时长：3个月 • 抽烟，吃太多，饮酒过量，熬夜等
Level 3 思考性习惯	• 时长：6个月 • 烦躁不安，闷闷不乐，因为完美主义而思虑过多等

习惯终结术的整体概况

从本节开始，将为大家介绍习惯终结术的整体概况。

基本上以第42页—第43页的身体性习惯（3个月）的规划图为基础展开。请大家把行动性习惯（1个月）的规划图作为身体性习惯的缩略图来看。在第二章的结尾会对此进行说明。

关于思考性习惯则会通过第三章的事例来进行说明，请大家放心。

将习惯终结术作为一连串的流程来说明，其目的有两个。

戒掉坏习惯的规划图（身体性习惯）

	禁欲期	动力缺乏期	平稳期	倦怠期
阶段	第1周—第3周	第4周—第7周	第8周—第10周	第11周—第13周
症状	痛苦难耐 	顺其自然 	神清气爽 	原地踏步 
方针	克服千难万阻	制定成功范例	提高实践率	开启变化模式
对策	①营造杜绝诱惑的环境 ②将行动可视化 ③给破罐破摔设定上限	①设定必胜模式 ②制定例外规则 ③提升动力	①回顾过去的行动 ②彻底地戒掉	①注入刺激 ②计划下一个习惯
	Step 1 明确心灵慰藉			

转换步骤	**Step 2** 考虑替代方案 **Step 3** 尝试替代方案
核心理由	①危机感 ②快感 ③期待感
心灵力量	①锻炼内心的力量 ②提升内心的能量
原则	**原则1** 一次只投入一个习惯的养成 **原则2** 明确中心点和瓶颈 **原则3** 重视过程而非目标的达成

第一个目的是因为从高处俯瞰自开始戒掉坏习惯到养成习惯的这一过程是非常重要的。一旦开始养成习惯，就会感到这一痛苦的时期似乎会一直持续下去。但是，只要明白在到达终点之前的过程中正处于什么阶段，就能客观地把握现状。这就是在习惯培养过程中不容易受挫的一大原因。

第二个目的是由于养成习惯的用时不同，所以受挫的地方以及产生的症状也不同，因此必须对每一个阶段的对策都了然于心。

本书的方法是我在为超过200人担任习惯培养顾问的过程中，经过验证和普及后的产物。通过推行这些已经得到验证的对策，更容易克服困难。

从下一节开始，将按照顺序介绍戒掉坏习惯的三个原则，战胜欲望的准备工作以及各个时期的具体对策。

开始培养习惯之前需要理解的三大原则

在开始培养习惯之前，要掌握以下三个原则。

原则1　一次只投入一个习惯的养成

这在《坚持，一种可以养成的习惯》中也提到过，想一次就贪心地养成很多个习惯，受挫的概率就会上升。因为仅仅养成一个习惯就已经很困难了。

刚开始会觉得不满足于一个习惯的养成，其实这没关系。如果1个月戒掉一个行动性习惯的话，1年就能戒掉十二个。即使是3个月才能戒掉的身体性习惯，一年也能戒掉四个。

请不要贪心，按照一次一个的顺序来进行，踏踏实实地戒掉坏习惯。

原则2　明确中心点和瓶颈

在培养习惯的过程中，有一个关键性的指标叫作中心点。

以熬夜为例，很多人都把焦点放在起床时间上。比如决定五点起床然后朝着这个方向努力。但其实应当作为中心点的是就寝时间。因为如果不改变就寝时间，仅仅改变起床时间，会造成睡眠不足而导致失败。不是去设定这样那样的行动规则，而是只盯住一个重要的中心点，这样自然而然就会有效果。

另一方面，所谓瓶颈是指集中于中心点时使问题产生的障碍。例如上司交办的紧急任务或是酒局。快要输给诱惑的那一瞬间是什么，原因

是什么，考虑清楚这些问题是非常重要的。

原则3　重视过程而非目标的达成

目标的达成是对结果的关注，而习惯的培养则是关注行动和过程。

“为了控制饮食，减重5公斤！”这是目标达成，是关注结果的表现。如果是这样，那么目标达成后动力就会消失。而习惯培养则是将行动变成无意识行为的过程，这种方式反而更有成效。

拥有战胜欲望和诱惑的心灵力量

戒不掉坏习惯是因为被眼前的欲望和诱惑打败了。

例如，即使正处于减肥阶段，也会忍不住去便利店买甜食当点心吃，或者喝完酒后再去吃拉面。一不小心就被眼前的欲望和诱惑打败，也就戒不掉坏习惯了。

作为习惯终结术的实现基础，需要拥有不输给眼前的欲望和诱惑，控制自己情绪的力量。

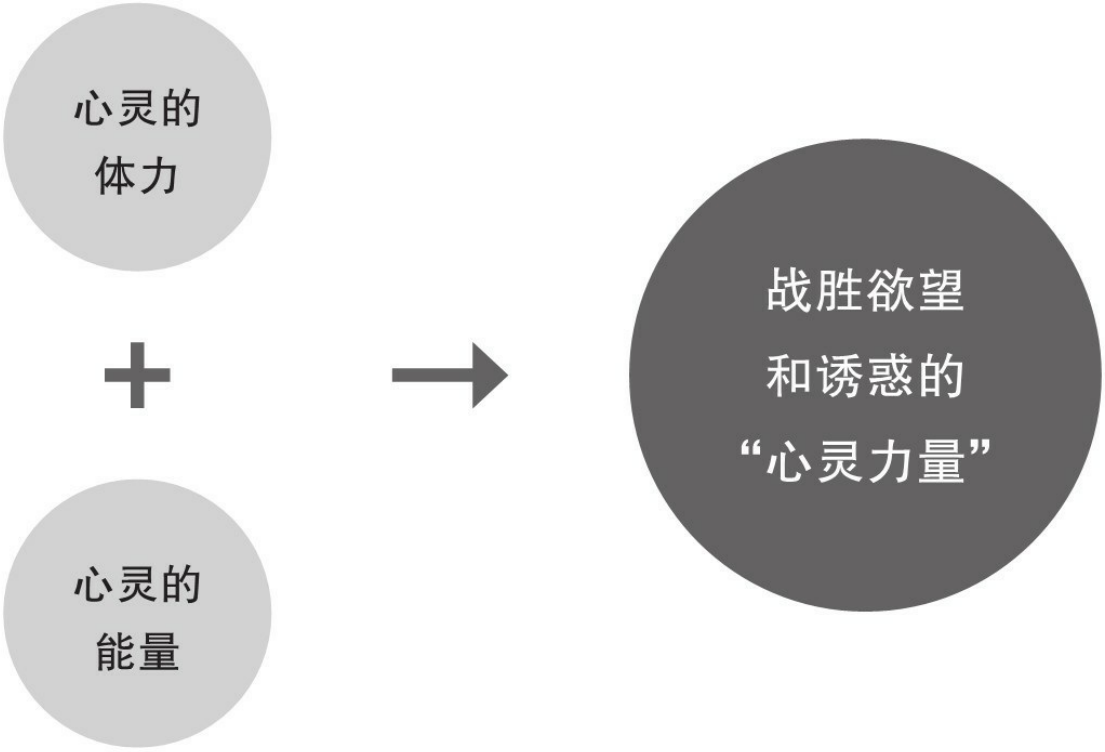
本书中将这种力量称为“心灵力量”。

只有努力提升心灵力量，才能搭建起习惯终结术的基石。

心灵力量强大了，暴饮暴食、饮酒过量等坏习惯才会离你而去。

那么，如何提升心灵力量呢？

要控制自我必须拥有“心灵力量”



首先希望你记住的是，心灵力量和身体一样，也是由体力和能量组成的。

锻炼心灵的体力

心灵的体力是一种自制力，也就是能够控制欲望的最根本的力量。

要想增强体力，踏踏实实地多多养成好习惯，坚持每日例行事项是非常重要的。

也就是说，随着好习惯一个接一个地增加，控制自我的心灵力量也会越来越强大。

为您推荐以下几个能增强体力的习惯：收拾，早起，运动。养成了

这三个习惯，就能锻炼出十分强有力的自制力。

要想发挥体力，能量十分必要

但是，无论有多强大的体力，和身体一样，能量处于枯竭状态的话，就容易输给诱惑。因此，心灵的能量就显得尤为重要。

所谓心灵的能量，是指一天中精神上的能量。

采取行动时，开始工作时，充满干劲的状态就是心灵能量高涨的表现。

另一方面，星期五晚上十一点在睡眠不足和疲劳困乏的状态下工作，就是缺乏心灵能量的表现。

心灵的能量在戒掉坏习惯的过程中有着非常重要的作用。在能量缺乏的状态下，是难以战胜欲望的。心灵的能量并非一天24小时平均分配，而是在不断消耗。

心灵的能量十分充沛时，心灵的体力就能得到最大限度的发挥，也就能够战胜眼前的欲望。

如何提升心灵的能量？

那么，如何才能提升心灵的能量呢？

心灵的能量不足的表现是筋疲力尽，在耗尽了一天的精力的状态下，很容易输给眼前的诱惑。

下面列举了能量损耗的六大原因。

①睡眠不足

②空腹

③压力大、过度劳累

④身体不适

⑤停滞不前

⑥火急火燎

针对这些问题，提供以下六个相应对策。

①深度睡眠

②按时按量吃饭

③从容度日

④预防感冒

⑤获得成就感

⑥提前准备

总结一句话，就是要摄入营养，保持良好睡眠，给自己留出放松的时间。此外，还要排解过多的压力。

根据心灵的体力状况，在击退诱惑和欲望时，让心灵的膂力和能量达到一个良好的状态是非常重要的。

但是，心灵的体力在一瞬间就会被夺走。这就是酒。酒精会夺走心灵的体力，让人抱着一种“今天就这样了”的心态敷衍了事。

无论如何都想戒掉这个习惯的时候，控制饮酒是明智的选择。

心灵的体力高涨时，就会沉浸在一种自我成就感（能够控制自己生

活的感觉）之中。仅这一条，就会让人心情舒畅，自身印象得到提升。

每个人都拥有心灵的体力。要想恢复它并将其掌握在自己手中，坚持锻炼是非常重要的。

为了提升心灵的体力，每个人都能做到的事情，首先就是每天早晨起来收拾5分钟。心情变得清爽了，那么全身上下的细胞就会被激活，一下子开始活跃起来。

从核心理由中找到动机

世界第一成功导师安东尼·罗宾有这样一句话：

“取得卓越成绩之人，是将别人认为痛苦的事情、讨厌的事情作为目标并持之以恒地努力的人。”

就减肥来说，为了向心仪的人表白，你就会努力让自己瘦下来。

还有，做完体检发现自己血糖偏高，医生告诉你要是再这样下去，就有患糖尿病的风险。这时你就有了一种危机感，打算让自己瘦下来。

因此，只要为了达到“某种目的”的理由越强烈，就越容易克服眼前的诱惑。因此，重点不在于你的意志是否坚定或薄弱，找到最核心的理由才是实践习惯终结术的关键。

在寻找核心理由的时候，建议大家以“危机感、快感、期待感”这三个关键词作为突破口来考虑。

第一个“危机感”，是指不戒掉这个习惯，就会有非常糟糕的事情发生。例如，继续抽烟的话就有可能患肺癌，如此一来，就会让亲人失去温暖的家。你需要的是这样一种危机感。

要领在于，考虑到那些会因为自身的健康问题而悲痛不已的人。危机感是戒掉坏习惯的一个强有力的理由。

第二个“快感”，是指如果能戒掉这个习惯，就会有美好的变化在等待自己。例如，戒掉熬夜的习惯的话，就能保证七小时的睡眠时间，白天不犯困，早上起床也不痛苦，一整天都可以过得十分愉悦。

通过戒掉坏习惯能迅速获得的益处就是一种短暂的快感。

第三个“期待感”，是指相对于快感是获得眼前的益处，期待感则是一种长期的回报。如果能坚持戒掉坏习惯，会有怎样的效果？大家可以拓宽思路，想一想这将给工作、人际关系、健康、家庭带来的长远影响。

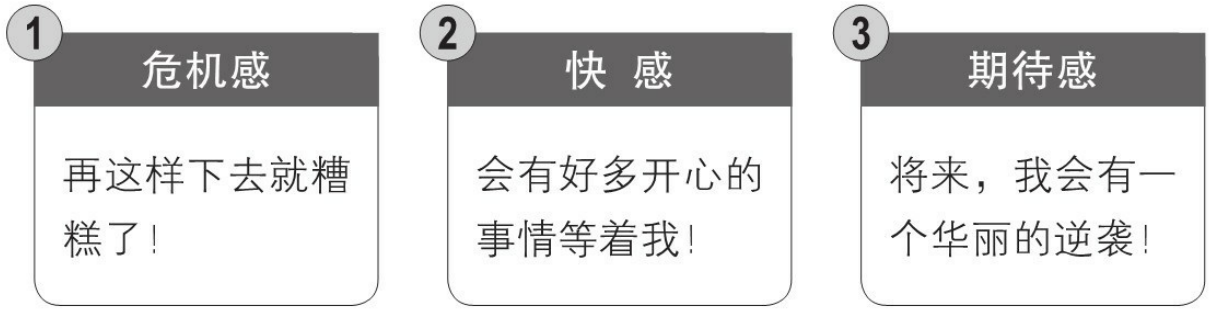
还有将时间轴延伸，想象一下通过坚持戒掉坏习惯，半年后、1年后、3年后会有怎样的改变。这也是十分有效的方法。

例如，戒掉吃得太多的习惯后，就能恢复到二十几岁时的体形。于是对自己的自信心也增强了，再通过运动锻炼身体，让自己重新拥有朝气蓬勃的体魄。在公司不会被当作大叔来对待，年轻的下属也会对你产生艳羡之情。

请大家从危机感、快感、期待感这三个源泉出发，考虑戒掉坏习惯的核心理由是什么。

然后将这三个核心理由写在纸上，让自己随时都能看到。如此一来就能提升动力并保持下去。

寻找核心理由的三大源泉



减轻痛苦的“替换”技术

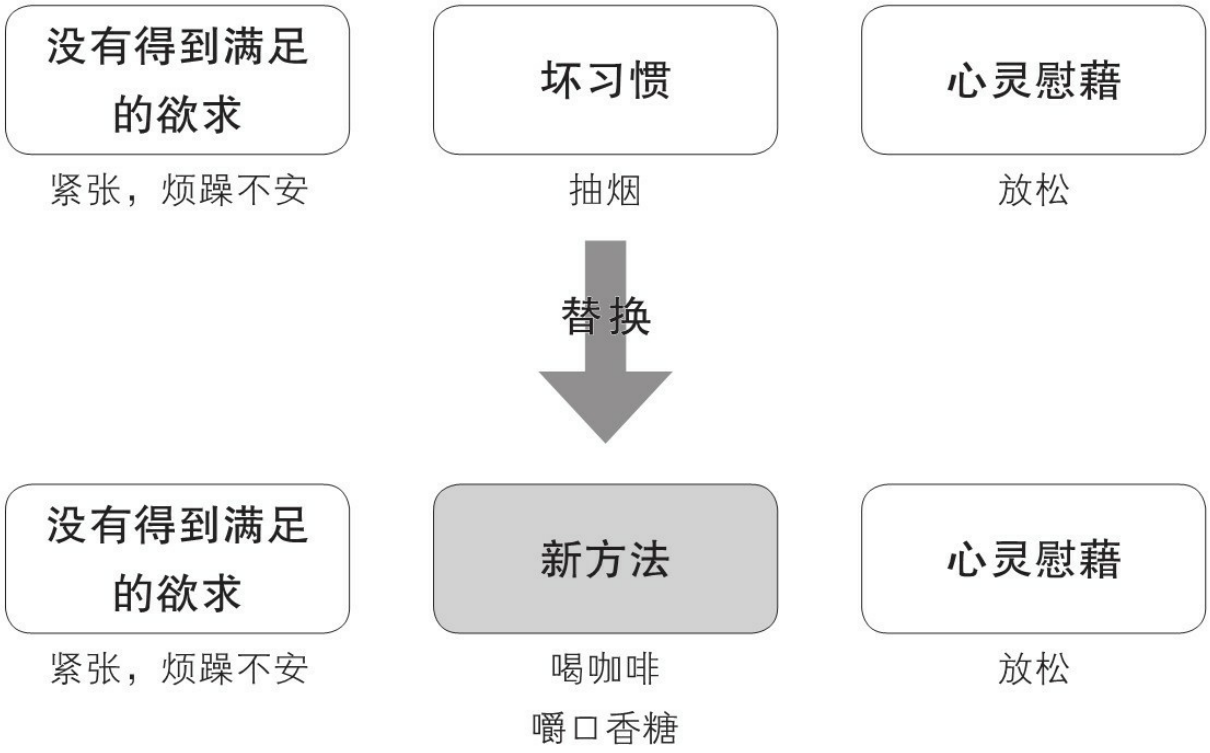
戒不掉坏习惯的原因，就像我之前说的，是因为这个习惯可以满足自己的欲求，让自己获得一定的心灵慰藉。

在戒除坏习惯的时候，如果准备一个能获得同样的心灵慰藉的替代方案，那么同欲望的斗争就会变得轻松许多。

具体以吸烟为例，假设有人一天抽一包香烟，工作中面临压力感到紧张或是烦躁不安时，抽烟可以让人获得“放松”的心灵慰藉。如果不准备一个替代方案就贸然戒烟的话，光是同尼古丁的搏斗就已经让人筋疲力尽，再加上释放紧张与烦躁不安的出口也被堵上了，戒烟计划就越发容易夭折了。

如图所示，可以用喝咖啡、嚼口香糖的方式来代替吸烟。如此一来就可以降低因为没有得到满足而产生的欲望。

替代方案的构成



来说说我的例子吧。以前我特别喜欢喝可乐，从早晨开始喝可乐成为了我的习惯。但是，可乐喝多了会引起健康问题。为了戒掉这个习惯，我使用了替换的技术。首先，欲求没有得到满足的原因是犯困、倦怠，而喝可乐带给我的心灵慰藉则是刺激、消除睡意。

作为替代方案，我选择喝柠檬味的苏打水。只要有碳酸和柠檬的刺激，也就不需要可乐了。这样一来，我就戒掉了过分摄入可乐的习惯。

但是，这里还要多说一句，并非所有的坏习惯都能带来心灵慰藉，所以，即使没有替代方案也能干脆地戒掉。

通过替代方案维持心灵慰藉，这样一来，在戒掉坏习惯的过程中痛苦程度就会大幅度减轻。

转换时需要三个步骤。

Step 1　明确心灵慰藉是什么

首先，在第21页的表格上也有涉及，坏习惯满足了“想要放松，想和他人联系，想要获得刺激，想忘记烦恼，想从压力中解放出来”之类的欲求。

但是，某种习惯满足了何种欲求是因人而异的。有人通过抽烟来放松身心，而问题少年则是通过抽烟来引起家长和老师的关注。

先给自己想要戒掉的习惯列一张清单，写出通过这个习惯所获得的心灵慰藉。

这时候，下意识地去思考以下三个问题，答案就很容易浮出水面了。

问题① 什么时候会有这个习惯？

问题② 做完这个习惯性行为以后，心情变得如何？

问题③ 通过这个习惯得到的欲求或者心灵慰藉是什么？

Step 2　考虑替代方案

明确了心灵慰藉是什么以后，就要来考虑替代方案了。

难以忍受空腹时，是喝咖啡、吃糖，还是练腹肌？在做过各种各样的尝试以后，你就能找到有效的方案了。

上页中的例子是以前在我的研讨会上，参与者们所思考的“想要戒掉的习惯，心灵慰藉，替代方案”。我建议在刚开始的阶段，最多为一个习惯设计三个替代方案。

替代方案　案例		

想戒掉的习惯	心灵慰藉	替代方案
抽 烟	得到放松，与他人联系	吃东西 担任酒会的干事
吃得太多	得到放松，忘记烦恼	培养兴趣 悠闲地泡澡，追海外电视剧
饮酒过量	回归自我，忘记烦恼	和能让自己释放真实自我的人谈心 寻找其他能让自己沉迷其中的事情
网 瘾	获得新刺激，与他人联系	每天做不同的事情 和朋友一起喝酒
拖延症	从麻烦、痛苦中解脱出来	分解工作 循序渐进地推进

Step 3 尝试替代方案

请用“感觉”来判断替代方案是否符合自己。无论在道理上说得多明白，欲求没有得到满足的话，一切都毫无意义。还有，建议不要只采用一个替代方案，而是几个方案组合起来使用。如果能够实现得心应手的转换，那么同欲望搏斗而产生的痛苦就会大幅度减少。这些多多少少会有些浪费金钱，但是考虑到戒掉后的好处，就权当是对自己的投资吧。

顺带说一句，没有必要把替代方案作为习惯。如果这是一个可以回避痛苦的方法，那就尽管去尝试，一旦有了成功的替代方案，自然而然地就能坚持下去。

决定习惯性行动的层次

在实践习惯终结术时，要判断我们最终戒到哪种程度，需要给习惯性行动的层次做个划分。

戒掉坏习惯的行动分为两大类。

①彻底戒掉

抽烟、赌博、打游戏等依赖程度很高的习惯，与其减少，不如彻底戒掉才更有效。

只有彻底戒掉这些有依赖性的习惯，成功率才会提高。这种情况下，重要的就在于选好替代方案。

②减少量或者时间

上网时间过长，进食量或是饮酒量过多，生活无节制，乱花钱等，这些都可以通过减少量或者时间变为理想状态中的习惯。彻底戒酒是一种手段，但是少喝酒也可以是一种选择。

在明白了上述原理以后，可以给“习惯终结行动”做个具体的计划安排。

在禁欲期结束以后，即使改变习惯性行动也不会出现问题。只要尝试去做并进行判断就可以了。只是这终究决定了理想中能达到的高度。

在制定具体计划的时候，要明确“什么时候，做什么，做到什么程度，怎么做”。

如果是戒掉吃太多的习惯，就要做到每天早中晚的食物摄入控制在1,800卡路里以内。

如果是戒烟，就要做到每天都不抽烟。

如果是戒网瘾和手机控，就要保证每天的使用时间在30分钟以内。

如果是烦躁不安，就每天晚上花30分钟将烦躁不安的事情写在笔记本上进行化解。

在计划好了这些具体的习惯性行动以后，就去大胆地实践吧。

从下一节开始将针对禁欲期、动力缺乏期、平稳期、倦怠期等不同情况来制定对策。

禁欲期　【第1周—第3周】——痛苦难耐



禁欲期就是同欲望作斗争的时期。这时候很容易就输给吃甜食的诱惑或是想上网的冲动。

要戒掉已经养成的习惯，必须同眼前的欲望作斗争。

如同我前面所说，在欲望和理性两者之间，欲望会在瞬间攻陷你的内心。

为了克服这个困难，尽管会不断重复，只要掌握三个原则，做好三个准备工作（心灵力量，核心理由，替代方案），问题就不难解决。

接下来将介绍度过禁欲期的方针和对策。

方针　克服千难万阻

不管怎么说，禁欲期是一段很痛苦的过程。即使最初的第一天、第二天、第三天还能忍耐，到了第四天就会输给诱惑，一不小心就管不住自己的嘴开始吃很多东西，管不住自己的手开始上网等，这个时期就是在不断地重复成功与失败。

但是禁欲期就是这样，即使有各种各样的困难，关键是要熬过前三个星期。在接下来的内容中也会提到，这一段千难万阻的经历对于制定动力缺乏期的成功范例将是一份宝贵的资料。

正因为如此，每天都要调整心态，以饱满的精神投入其中，不要为昨天的失败而纠结苦恼。

还有，对于熬夜或是吃得太多这些即使挑战了无数次却还是失败了的习惯，就会因为“反正也戒不掉了”“是我自己意志太薄弱了”而轻言放弃。但是，这只是对无意识的抵抗势力的屈服罢了。

很多“三天打鱼，两天晒网”的人，普遍都有一种完美主义的思考模式。无论做什么不做到完美就不甘心，这样的人更容易遭受挫折。一天之中只要有一次没做到，他们就会情绪低落，轻言放弃。

例如，减肥时决定将一天之中摄入的食物热量控制在1,800卡路里以内。最初的三天很顺利地完成了目标，可是到了第四天刚一参加酒局，卡路里就超标了。结果就破罐破摔，“反正也坚持不下去，最后还是0分”，接着又开始毫无节制地暴饮暴食了。

对于这种有完美主义倾向的人，我建议他们采用“最优主义”。就算不是100分的行动和结果，也请接受80分、70分，多给自己一些宽松灵活的空间。像刚刚的例子，即使在酒桌上无法将卡路里控制在1,800卡以内，那么至少控制在2,500卡以内，这也不失为一个可行的办法。

那些不勉强自己并实现了习惯培养的人，都具备这样一种灵活的姿态。

对策1　营造杜绝诱惑的环境

要防止受挫，就要警惕欲望达到峰值，并远离诱惑因素。

比如在减肥时，当空腹感达到顶峰阶段，会一不留神走进超市，想着“就今天一天吃一点也没事”，结果就伸手去拿油炸食品和甜食了。在禁欲期能够忍得住的人非常少。也有在戒烟时，和喜欢抽烟的朋友一起喝酒，酒劲上来之后便控制不住自己了，于是就冒出一个念头：“向他

要一根来抽吧。”

因此，需要通过以下两点来创造一个杜绝诱惑源的环境。

①设想所有可能的诱惑

在打算戒掉吃得太多、饮酒过量、熬夜等习惯的时候，无论是哪个习惯都势必会面临难以抵挡的诱惑。所以，请设想一下所有可能出现的诱惑。

如果有吃得太多的习惯，在空腹的时候就会走向便利店，结果一不留神就买了一堆零食。如果有饮酒过量的习惯，就很难推脱来自朋友的酒局邀约。如果有熬夜的习惯，就会忍不住打开电视一直看午夜节目。

②减少或者消除这些诱惑

在禁欲期需要付出极大的努力来避免诱惑因素。只要超过三个星期，欲望一下子就会消停下来，更容易用理性来控制。在此之前就需要忍耐。

正因为如此，就应该在三个星期内拒绝酒局，不去便利店。戒网瘾的话就要拔掉网线。为了防止乱花钱，一天在钱包里面只放2,000日元。创造这样的环境才是有效的对策。

对策2　将行动可视化

记录式减肥已经成为一大潮流趋势。很多人都通过这个方法成功瘦身。

事实上记录对于所有习惯都是有效的。对于饮酒过量或是烦躁不安、拖延症也能产生效果。

为什么说记录如此重要？这是因为将行动可视化以后，就能对其进行控制。通过记录，自然就会产生一种自我控制的意愿。

几乎所有的行动性习惯都是无意识的循环往复，所以是不可控制的。但是，通过数据或是语言将其可视化后就能被强烈地意识到，从而可以对其进行管理。这就成为了一种动力。

运动也是一样，将每天跑步的距离记录在手机上的人会因此产生动力。持续一段时间不跑步的话，就会情绪不佳，想再动一动，跑一跑。

走路也是如此，带着计步器走路的话，要是发现今天步数还不够，就会下意识地告诉自己再走一站。熬夜也是如此，持续记录就寝时间的话，自我管理意识就会飞跃式地提升。

通过将行动可视化，能够加强自我管理意识，这就是可视化的魔法。

可视化记录项目

想戒掉的习惯	记录项目
拖延症	已处理完的工作数量，花费的时间
网瘾·手机控	使用时间
乱花钱	使用金额，存款额
生活毫无节制	一天的行动记录
熬夜	何时就寝，睡前做了什么
吃得太多	摄入的卡路里，吃的食物
饮酒过量	饮酒量
烦躁不安	烦躁不安的次数及其原因
闷闷不乐	闷闷不乐的次数及其原因
完美主义	工作完成的程度以及花费的时间

尤其是在戒除坏习惯的时候，在同欲望的搏斗中，自我管理意识将成为一股非常巨大的力量。正因为如此，请务必将其可视化。根据习惯性行动，可以列出如第67页所示的记录项目。

还有，在记录的时候尽量用以下两个方法来实现表格化和数据化。

①用表格来记录

记录在纸质的笔记本上或是记录表上。在经常记录的笔记本上打钩或画叉，如果每天都去看，就不会觉得记录是件麻烦的事情。

②用数据来记录

现在是智能手机的时代。不要说是每天，每隔5分钟就看一次手机的应该也大有人在。在这些智能手机中，有很多具有记录功能的软件。它们最大的优势就在于能简捷地将数据集合起来，实现表格化。还有走路或是慢跑、睡眠等，最近的手机软件都能自动记录了。

对策3　给破罐破摔设定上限

能在21天的禁欲期内完美地克服困难之人估计寥寥无几。有受挫的日子是正常的。这时候很有可能会像完美主义者一样，因为一次挫折就一蹶不振，进而陷入不作为的“破罐破摔的思考模式”，这样的例子并不在少数。因此制定相应的对策就十分必要。

破罐破摔的状态就是失去了控制的状态，但是即便是这样，举个例子来说，至少也要做到不去碰最后一块甜点。只要对自己的规则稍加遵守，就可以将挫败感控制在最小范围内。

鉴于有那些容易受挫的例子或是事实上已经受挫了的日子，请给自己设定一个最低限度的规则。例如，吃得太多，在酒局上的卡路里超标时该怎么办，压力爆表时该怎么办，在便利店忍不住想买甜食的时候该如何应对，建议大家好好考虑一下这些问题。这里给大家两点提示。

①设想会陷入破罐破摔的思考模式的情形

请设想几个容易受挫的例子：在公司忙乱不堪的时候，去便利店的时候，有酒局的时候，身体不适的时候等。

②思考受挫时的对策

虽然根据不同的案例，实际情况也会有所不同，但即使运用同一个规则也没关系。

例如即使吃多了，至少将卡路里控制在2,500卡以内，忍住不吃最后的一份甜点，喝酒回来以后的拉面也不要吃了等。

如果任由自己破罐破摔下去，那么很有可能再也无法唤起自己的动力了。至少也要有一种稍稍遵守了自己的规则的自我控制感。

总之，最初的三周将面临各种各样的困难。但是，三周也不过是由21个一天集合起来的，假设第一天没做到，第二天还是应该以饱满的精神状态投入其中，抛弃自我厌恶感再次出发就可以了。

再次强调一遍，要从完美主义中脱离出来转变为最优主义。

从整体来看，禁欲期只不过是一个热身环节。在这个阶段要避免碰钉子，以最优主义来克服所有困难才是明智的选择。

动力缺乏期　【第4周—第7周】——顺其自然



度过禁欲期以后，对欲望的掌控就变得容易多了。

原本以为接下来就会顺利地步入正轨，结果在动力方面又出现了问题。

到了这个阶段，很容易陷入这样一种模式：会自问自答，为什么要戒掉这个习惯，做这件事情到底有什么意义，然后失去干劲，偷懒三四天，不久就受挫失败了。

很明显，这是由于在禁欲期间蓄积的“想要戒掉”的原始能量已经被消耗殆尽了。没有人能够从头至尾地保持动力不受损耗。因此，在动力缺乏期最重要的事情就是再次激发斗志，并以前三周禁欲期的经验为基础，制定出最符合自己的行动模式。

这样一来，无需花费不必要的力气就能自发地坚持下去了。

方针　制定成功范例

如上所述，无需花费不必要的力气，让我们来制定符合自身情况的成功范例。有以下三个对策可作参考。

对策1　设定必胜模式

禁欲期的三周（21天）内肯定有进展顺利的时候，也有不顺利的时候。只有对禁欲期的行为做了总结回顾以后才能得出这个模式。因此，要以这21天的记录为基础，考虑如何才能顺利进行下去，为自己找出一个必胜模式。

进展顺利的时候，肯定有相应的模式存在。把它作为必胜模式融入日常行为之中，使之成为一种身体的节奏固定下来。

（例）吃得太多

按照早上400卡路里，中午900卡路里，晚上500卡路里的规则来进食。

（例）熬夜

晚上八点下班，回去后不要打开电视机，而是马上去洗澡。

对策2　制定例外规则

制定出模式后就要考虑灵活性。通过固定模式能让生活产生节奏感，但是出现临时需要加班或是有紧急的应酬时，就无法遵守这个必胜模式了。这时候，为了防止全线崩溃，可以制定例外规则来确保灵活性。

（例）吃得太多

设定一周之内摄入卡路里的总量，维持这一周之内的平衡。

（例）熬夜

加班时：虽然就寝时间已经超过晚上十点了，但是起床时间要保持一致。即使睡眠不足，这一天也要坚持挺过去。

休息日：周末在家陪伴家人时，可以切换到晚上二十四点就寝，早上七点起床的模式。

对策3　提升动力

最初的三周很容易就耗尽开始时的原始动力。以火箭来说，就是到了点燃第二个引擎的阶段。

在《坚持，一种可以养成的习惯》中，介绍了作为工具的十二个“持续开关”。这次，在《如何戒掉坏习惯》中把它异化一下，作为八个“动力开关”介绍给大家。

开关1 有魔力的语言

开关2 习惯与梦想

开关3 严丝合缝的时间安排

开关4 计时器效果

开关5 奖励与惩罚

开关6 自我反省

开关7 习惯的伙伴

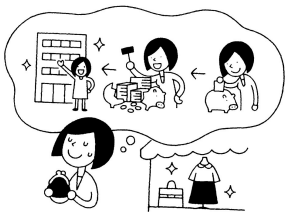
开关8 向大家宣言

八个动力开关

1.有魔力的语言

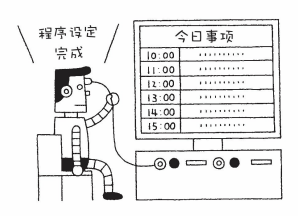


2.习惯与梦想



3.严丝合缝的时间安排

4.计时器效果





5.奖励与惩罚



6.自我反省



7.习惯的伙伴



8.向大家宣言



开关1 有魔力的语言



内容

激发动力，

用有魔力的语言激励自己。

要点1 寻找有魔力的语言

思考遭遇挫折时能够激励自己的有魔力的语言

（名言、核心理由、能让自己产生干劲的话语等）。

要点2 说出来，写下来

把有魔力的语言说给自己听，就会成为动力。

早上起来把它说出来也好，默念也好，或者写在纸上并贴在看得见的地方，都会有效果。

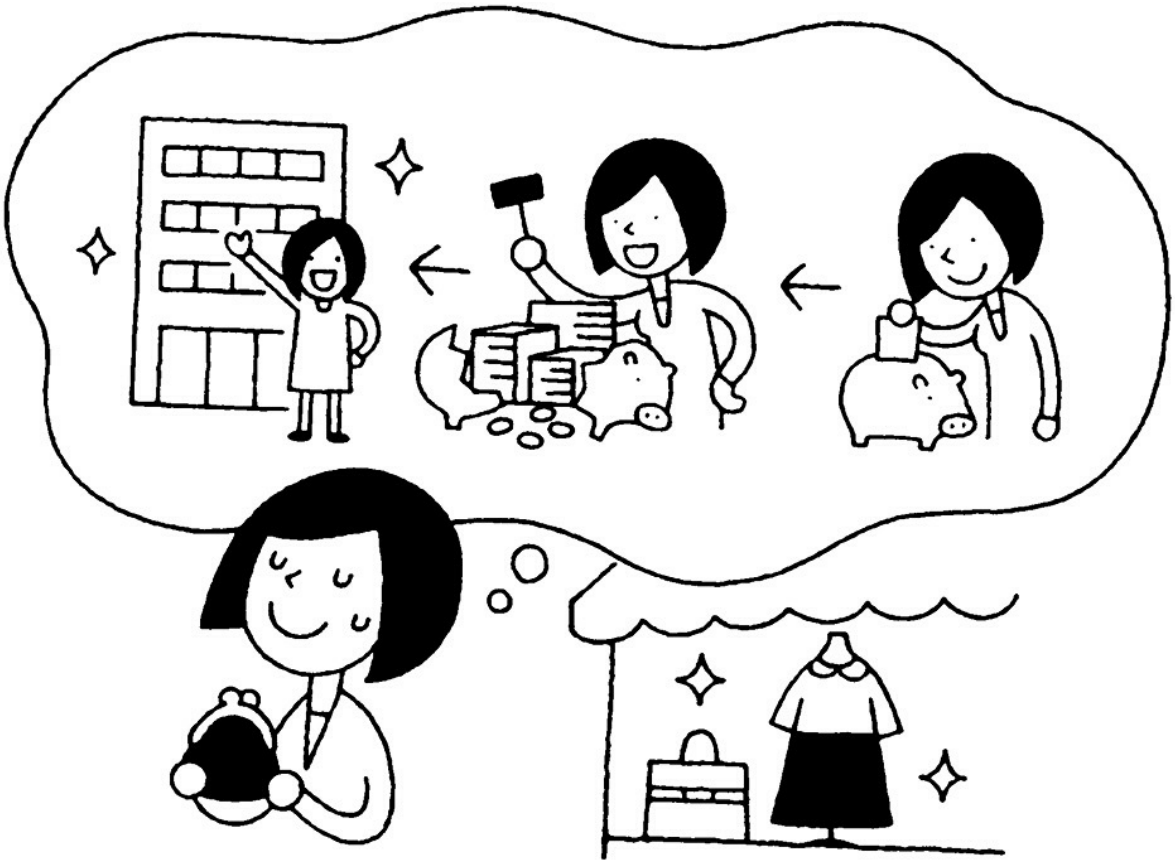
事例1 吃得太多

早上起来念十遍：“瘦掉10公斤，拥有EXILE① 般的健美身材！”

事例2 熬夜

“习惯是第二天性”（西塞罗② ），“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为,而是一种习惯”（亚里士多德），把这些名言写在笔记本上，上下班的时候就拿出来看看。

开关2 习惯与梦想



内容

描绘戒掉坏习惯以后的美好景象。

要点1 描绘最高的理想境界

通过描绘理想境界来提升动力。通过坚持不懈的戒掉坏习惯来想象即将获得的，具有发展前景的理想世界。

要点2 计划好习惯

即使能够戒掉吃太多、熬夜、生活无节制等坏习惯，至多也就是从负变为零。考虑一些能够接近理想的好习惯，在还没有养成这些好习惯以前，就会明白眼下也只不过是一个过渡时期。

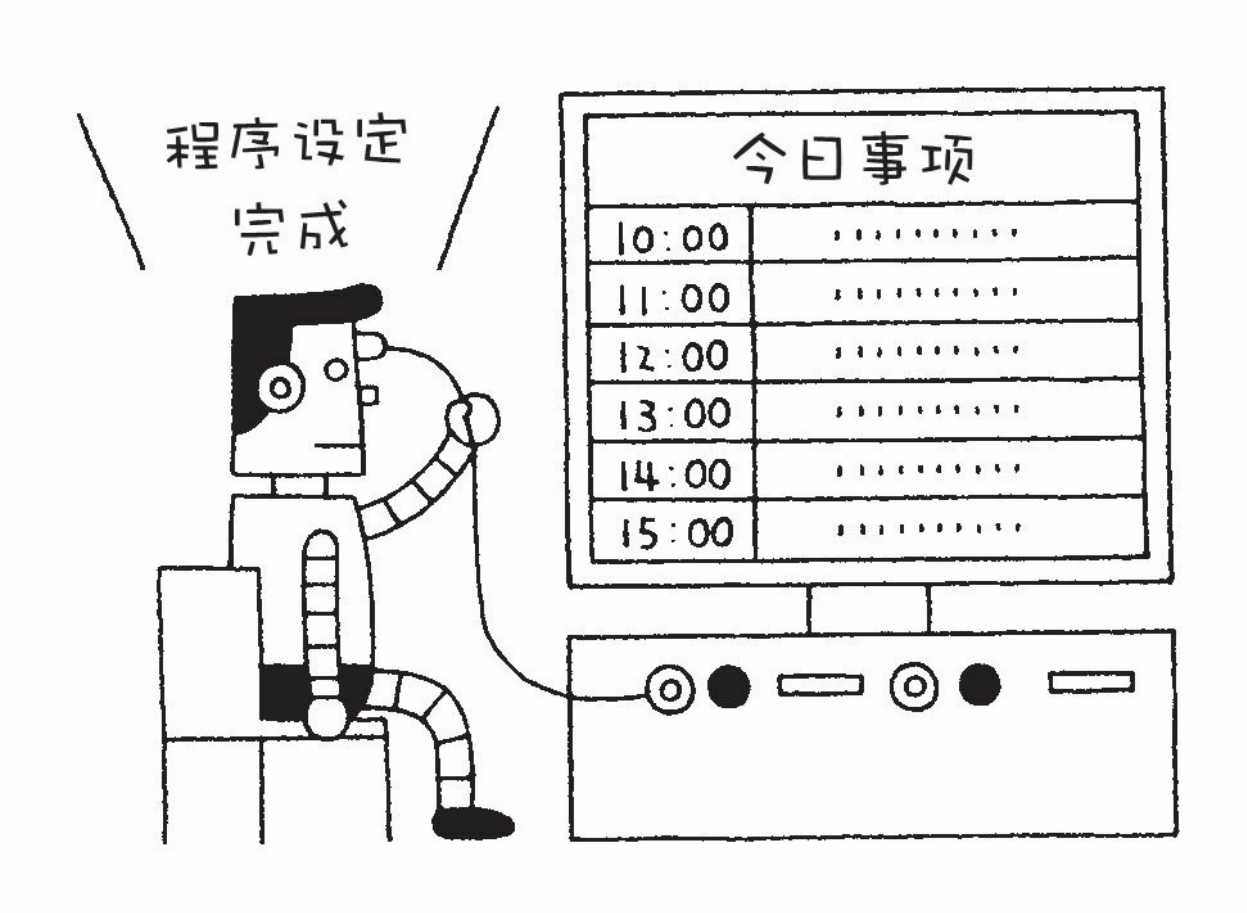
事例1 熬夜

早上早两个小时出发去公司，每个月就能缩短40个小时的加班时间，一边上班一边去商业学校学习，然后跳槽到外资咨询公司。

事例2 乱花钱

戒掉乱花钱的习惯，把钱存起来，买下市区的设计师品牌公寓。

开关3 严丝合缝的时间安排



内容

安排好具体行程以后，

机械化地加以完成。

要点1 彻底地具体化

制定理想中的一天的行程，决定早上或是夜间的例行公事，固定一日三餐的菜单，不给自己留有犹豫的空地，以此便能用较少的动力坚持下去。

要点2 可视化

将具体化的事项或是时间表写在纸上以便让自己看到，这样会更有效果。

事例1 吃得太多

设定早上400卡路里、中午800卡路里、晚上500卡路里的食物摄入量。接下来再考虑一周的菜单。要先对便当之类所含的卡路里进行调查。

事例2 生活无节制

制定一份从早到晚的理想的时间表。

开关4 计时器效果



内容

使用计时器，在限定的时间范围内，最大程度地集中注意力。

要点1 不要使用智能手机而是买一个计时器

建议不要使用智能手机的计时器，而是买一个大的数码计

时器。

要点2 在规定时间内集中注意力

在规定时间内要心无旁骛，彻底地集中精力并享受其中。这就是计时器的效果。

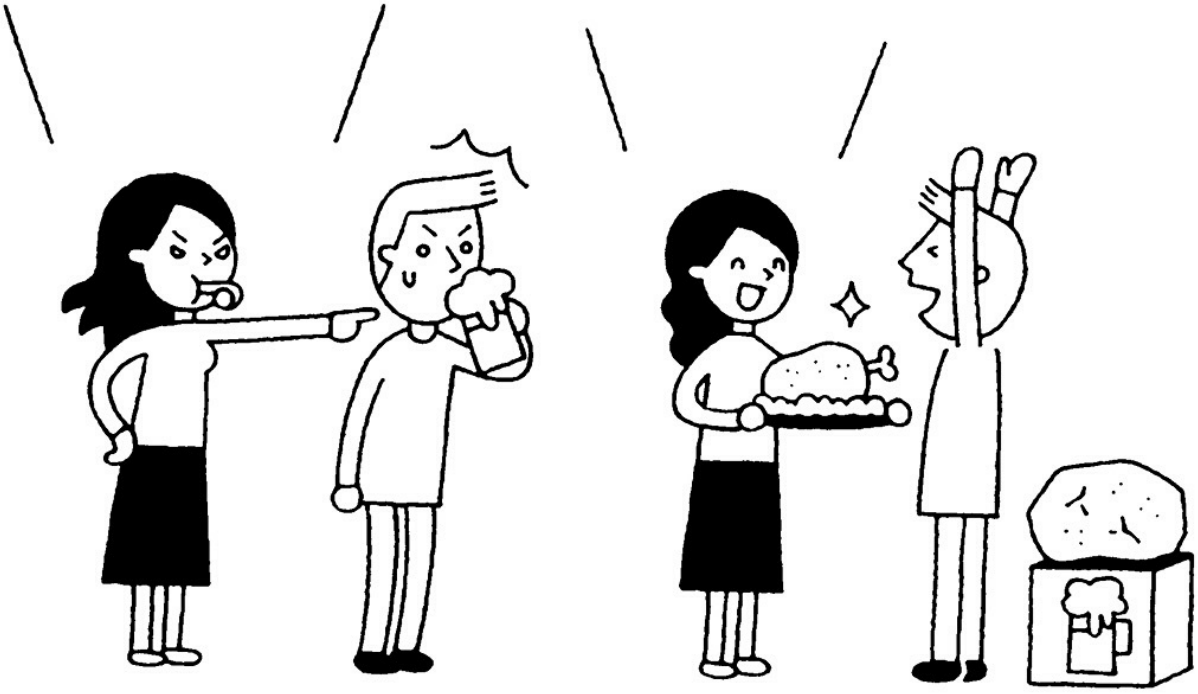
事例1 拖延症

对于那些不想面对的工作，只给计时器设定5分钟，并快速着手处理。

事例2 网瘾

用计时器设定30分钟的上网时间。在这个时间段内彻底地享受其中，但时间一到，就要坚决停止。

开关5 奖励与惩罚



内容

准备好奖励与惩罚，巧妙地煽动快感和危机感。

要点1 要选择无害的东西作为奖励

最不可取的就是，在减肥时用巧克力作为奖赏，省钱时给自己买喜欢的东西。请准备不会影响戒掉吃太多和乱花钱等坏习惯的奖励内容。

要点2 要选择真正讨厌的东西作为惩罚

惩罚要选择不会加速坏习惯发展，对健康以及生活有益的东西。例如喝蔬菜汁，把讨厌的食物作为晚餐等。

事例1 吃得太多（奖励）

如果三个月内戒掉了吃得太多的习惯，就给自己买一套新的高尔夫球装备。

事例2 熬夜（惩罚）

如果无法遵守就寝时间，那么就在第二天上班之前做30个俯卧撑。

开关6 自我反省



内容

每日都要回顾自己的行为，花一定时间来确认获得的成果与进步。

要点1 决定自我反省的时间

乘坐电车时、泡澡时、完成工作后接下来的时间都可以作为自我反省的时间。

要点2 即使每天只花1分钟也能产生效果

习惯性行动进展得很顺利时，如果能做到每天稍稍地回顾和确认一下，就会有很好的效果。因此，一周总结反省15分钟反而不如一天花1分钟去反省来得有效。

事例1 网瘾

在每天回家的电车上分析上网的时长与时间点。

事例2 饮酒过量

每天早上回想饮酒的量，就可以了解饮酒过量时的倾向并考虑对策（在手机软件上将饮酒量图表化比较有效）。

开关7 习惯的伙伴



内容

和想戒掉相同习惯的人交朋友，相互切磋，相互鼓励。

要点1 朋友的选择要慎重

如果身边有和自己一样有着相同习惯的朋友，戒掉坏习惯的意愿就会持续下去。但是，同很快就遇挫失败的人在一起时

，失败的可能性就会变大。和谁在一起戒掉坏习惯，这需要慎重选择。如果能以本书作为共同语言，就更能互相提供建议了。

要点2 有效地使用网络

社交网络是寻找伙伴的便捷途径。去寻找和你一样想戒掉相同习惯的伙伴吧。

事例1 乱花钱

给想养成节约习惯的伙伴看你的家庭收支记录本，从他那里获取建议。

事例2 熬夜

统一全家人的就寝时间。

开关8 向大家宣言



内容

通过向周边的人宣言来督促自己。

要点1 选择严苛的监视人

选择上司或是家人、孩子等作为监视人，因为他们绝不允许你背叛承诺，失去信用。而那些能原谅你借口的人，则不是合适人选。

要点2 考虑宣言的方式

在大家都会使用的Facebook或是微博上宣言，或者写一封誓言书等都是有效的方法。

事例1 饮酒过量

在Facebook上宣言要戒酒。

事例2 吃得太多

向朋友宣言瘦身10公斤，如果做不到，就请他吃高级的法国料理。三个月后，在体重计前证明自己是否完成了誓言。

---

① 放浪兄弟（EXILE），日本演艺组合名称，以融合日本音乐（J-POP、R&B）与舞蹈为目标的14人演唱与舞蹈团体。——译者注

② 马库斯·图留斯·西塞罗（Marcus Tullius Cicero，公元前106年—前43年），古罗马著名政治家、文学家和哲学家。西塞罗出身于奴隶主骑士家庭，因善于雄辩成为罗马政治舞台的显要人物。——编者注

稳定期　【第8周—第10周】——神清气爽

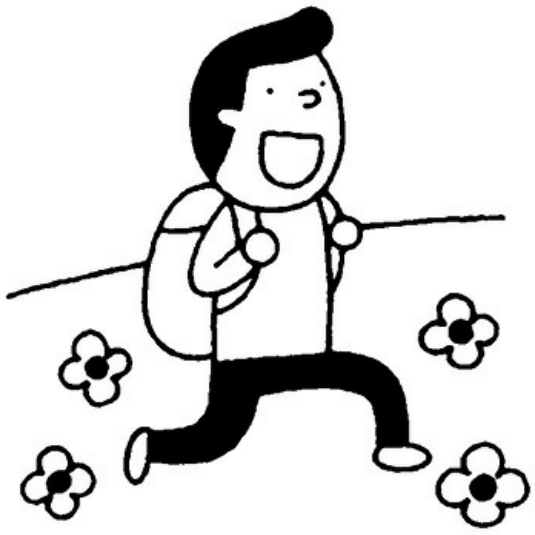
在通过驱使动力开关度过了动力缺乏期以后，习惯培养便步入正轨了。并且为了戒掉坏习惯而产生的痛苦也减轻了，开始进入一种神清气爽的状态。

但是，这个阶段最有可能经历的失败是，很多人都感觉快成功了，结果就松懈下来了。事实上，这只是路程的一半，你的潜意识还没有对这种节奏“习以为常”。

到了这个阶段，眼光要放长远，正因为处于平稳期，更要严于律己，努力收获好成果。

方针　提高实践率

在这个诸事顺利的阶段，会产生挑战其他坏习惯的念头。但是，请坚守一次只戒掉一个坏习惯的原则。为了挑战其他坏习惯，就要集中精力戒掉现在的坏习惯。要抱着彻底戒掉坏习惯的决心，严格对待行动结果。方针就是要极力减少达不到要求的日子，飞速提升实践率。



这一时期不能允许自己有例外的情况发生，要努力追求好的成果。

这里有两大对策可供参考。

对策1　回顾行动

认真回顾到目前为止记录的前七周的情况。

从失败案例中吸取教训，并再次强化预防对策和成功范例。

通过回顾可以发现跟以下事情相关的提示。在回顾时，可以向自己提问以下五个问题。

> 问题① 想要戒掉的习惯在七周内完成了百分之几？
>
> 问题② 禁欲期和动力缺乏期的成功率各为多少？
>
> 问题③ 进展顺利的原因是什么？
>
> 问题④ 受挫的原因是什么？
>
> 问题⑤ 以此为据，今后要在哪方面下工夫？

对策2　彻底斩断坏习惯

完成对策1的回顾以后，要极力将戒掉坏习惯的行动率提升至100%。虽然在禁欲期远离完美主义是非常重要的，但是在平稳期，要近乎完美地彻底消除失败的可能性，彻底打消给自己找借口的念头。

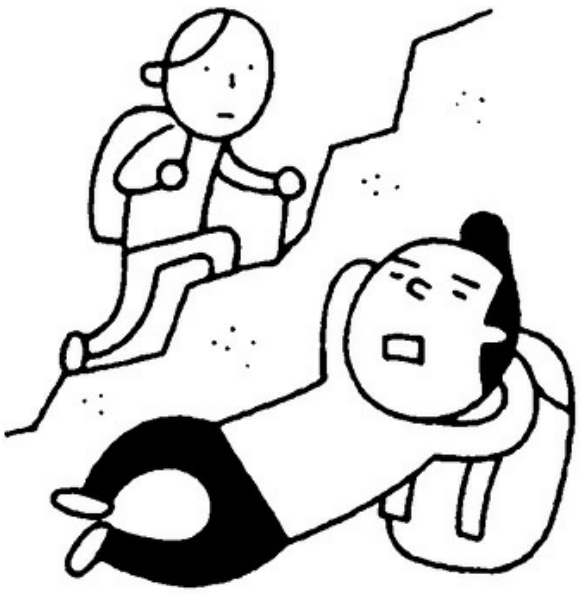
由于在平稳期动力和行动都很稳定，所以要严格对待每一天的行动结果，提高实践率。

接下来，就为最后的倦怠期做好准备了。

倦怠期　【第11周—第13周】——原地踏步

结束稳定期以后，就到了最后的难关。这就是在倦怠期会出现的“原地踏步”的状态。

对于正在做的事情开始感到停滞不前的时候，人就很容易破罐破摔。倦怠期是否会马上到来是另一回事，在持续了半年、一年的过程之后，原地踏步的状态肯定会出现。



每个人身上都会存在两种情绪：一种是想要安定下来，还有一种是寻求变化和刺激。感到停滞不前的时候，就是需要变化和刺激的时候了。

接下来给大家介绍两个对策，来应对原地踏步的状态。

方针　设置变化

要解决原地踏步的问题，就要下意识地设置变化和刺激。

对策1　注入刺激

①更新内容

更新习惯性行动的内容。例如，如果是吃太多，就通过更新菜单等

来给内容变花样。不用改变想要戒掉的习惯，但要给内容带来多样性。

②更新替代方案

可以增加替代方案，或是发现新的方案。替代方案发生变化，就会成为新的刺激。例如将无醇啤酒改为苏打水，作为戒烟的替代方案。也可以喝咖啡，同时还可以增加一个嚼口香糖的替代方案。

对策2　计划下一个习惯

最后来计划一下在第十三周完成以后想要着手的习惯。在没有到达最终目标以前，你会意识到眼下的习惯培养还只是一个过渡阶段。

接下来着手的习惯，可以是你想要戒掉的坏习惯，也可以是想要继续保持下去的好习惯。

（例）计划戒掉熬夜的习惯

（例）计划继续学习英语的习惯

到此为止，给大家介绍了习惯终结术的整体概况。

顺便说一句，在各个阶段开始前，要按照顺序一个一个来思考计划表的内容。例如，在禁欲期还没有结束前，是不能决定动力缺乏期的内容的。

关于行动性习惯、思考性习惯的规划图

到此为止介绍了习惯终结术（身体性习惯）的规划图。

最后，向大家说明一下有关行动性习惯和思考性习惯的规划图。

简单地来讲，行动性习惯（1个月）是身体性习惯（3个月）的缩略版。其规划图附在第98页。

不同的部分就在于时间变成了一个月，并且不存在身体性习惯中的平稳期。除此之外，几乎都是以同样的阶段，用同样的方法来推进，对此也无需赘述。

从结论来看，思考性习惯（6个月）就是要持续六个月的“书写习惯”。理由是通过书写可以客观地看待自己的思考，并对其进行修正。

即使最初是刻意地去努力修正思考内容，通过书写也可以渐渐地转变为自然的思考模式。六个月以后，即使什么都不写也能自动地意识到想要“戒掉的习惯”（烦躁不安，闷闷不乐，完美主义等）正在发生变化。也就是说变成了一种无意识的行为。

正因为如此，要戒掉不良的思考性习惯，就要以书写习惯为基础。由于书写习惯本身就是行动性习惯，一个月就能掌握，所以也适用于行动性习惯（1个月）的规划图。在看完第三章的十个案例以后，你应该能够有所印象。

即使各位已经明白了这些理论，但是不知如何实践的话，也是没有意义的。

所以，第三章将以十大具有代表性的坏习惯案例为基础，通过制定习惯培养计划，以实践进程表的形式呈现给大家。

对于如何将习惯终结术的规划图运用到各个案例中，相信在看了具体事例以后，能够更好地加深大家对它的理解。

习惯终结术的规划图（行动性习惯）

	禁欲期	动力缺乏期	倦怠期
阶 段	第1天—第7天	第8天—第21天	第22天—第30天
	痛苦难耐	顺其自然	原地踏步

症 状			
方 针	克服千难万阻	制定成功范例	开启变化模式
对 策	①营造杜绝诱惑的环境 ②将行动可视化 ③给破罐破摔设定上限	①设定必胜模式 ②制定例外规则 ③提升动力	①注入刺激 ②计划下一个习惯
转换步骤	**Step 1** 明确心灵慰藉 **Step 2** 考虑替代方案 **Step 3** 尝试替代方案		
核心理由	①危机感 ②快感 ③期待感		
心灵力量	①锻炼内心的力量 ②提升内心的能量		
原 则	原则**1** 一次只投入一个习惯的养成 原则**2** 明确中心点和瓶颈 原则**3** 重视过程而非目标的达成		

第三章　实践篇 通过十大事例学习习惯终结术

学习戒掉十大代表性坏习惯的方法

第三章选取了大部分人都想戒掉的十大代表性坏习惯，让我们通过具体事例来学习戒掉坏习惯的方法。

因为大家想戒掉的坏习惯不同，所以方法也不一样。为了加强大家对习惯终结术的理解，我认为有具体案例作支持会更好，以此构成了本章的框架。

本章的每节具体分为以下四个部分。

①具体事例

②根据各习惯制定的对策

③习惯终结计划的实践案例

④答疑解惑

大家无需将每一章节都读完，找到跟自己相关的或是相近的习惯加以集中阅读即可。

为了不让各个对策及建议有所重叠，因此都是分开书写，把上述四个部分全部读完以后相信大家就会明白“习惯终结术”的所有秘诀。

十大代表性坏习惯如下所述：

1个月的行动性习惯：拖延症，手机控和网瘾，乱花钱，生活毫无节制

3个月的身体性习惯：熬夜，吃得太多，饮酒过量

6个月的思考性习惯：烦躁不安，闷闷不乐，完美主义

接下来，就让我们按照各个习惯逐一来看具体事例及对策。

十大代表性坏习惯



①拖延症



②网瘾和手机控



③乱花钱



④生活毫无节制



⑤熬夜



⑥吃得太多



⑦饮酒过量



⑧烦躁不安



⑨闷闷不乐



⑩完美主义

行动性习惯（1个月）

① 拖延症

② 网瘾和手机控

③ 乱花钱

④ 生活毫无节制

所谓行动性习惯，就是可以在一个月内戒掉的习惯，与身体性习惯相比，可以说这是比较容易戒掉的习惯。这次主要跟大家介绍四种行动性习惯，让我们来看看具体的例子吧。

事例1　拖延症——分解和分步是关键

小A在一家食品制造公司做销售。因为觉得每天写报告太麻烦了，所以他都是一周写一次。结果不仅惹怒了上司，还要花时间去回忆一周以前的拜访内容，这让他更加反感写日志了。

还有，他总盘算着等其他事情都安稳下来以后再做客户提案书，可是每次都搞得时间非常紧张，来不及接受客户的订单。



虽然小A知道要去抓住新客户，实施主动式营销，但是由于他到目前为止毫无经验，所以总是裹足不前，每次营业会议都被上司批评。

这样一来，小A做什么事都是不事到临头绝不着手去做。因此上司对他的评价很低，精神上也感觉在被步步紧逼，导致他对工作产生了压力。

那么，小A要怎样做才能戒掉拖延症呢？

针对拖延症的对策

想去拖延那些让自己感到沉重的事情，可以说是人之常情。这是因为从心理慰藉上来说，也可以让人避开痛苦。

但是，如果不戒掉拖延症的坏习惯，就会像小A一样感受到那些无

用的压力，导致工作质量下降，最终也会让客户和上司对他的评价不佳。

拖延症产生的原因是眼前的工作让人很痛苦。

而痛苦的理由则在于它的复杂性、不擅长、麻烦以及不安。以下两大对策可以消除百分之八十以上的痛苦。这就是“分解”和“分步”。

对策1　分解工作

所谓分解就是把需要完成的工作分解成一小块一小块，然后列出具体实施的方法。

举例来说，假设你想吃肉，这时候一整头牛送到了你的面前，显然这样你是没法吃下去的。只有把它切成适合的大小，才能放到嘴里吃下去。

对于一头牛一般的“一大块”的工作量，你是无法着手干起来的。陷入拖延往往就是因为你把一整头牛一样的工作量原封不动地写在了待办事项上。

面对这样大块的工作，将要做的事项一一分解细化并明确，这样一来痛苦程度就会减轻，也会容易上手。下面给大家介绍具体事例。

①复杂的工作

面对复杂的工作，细分以后会更加容易上手。

（例）制作提案书

1.把客户的需求写在纸上（10分钟）

2.考虑三个提案内容（15分钟）

3.跟领导商量（15分钟）

4.列出资料的构成（20分钟）

5.写出第一部分（40分钟）

6.写出第二部分（60分钟）

7.写出第三部分（40分钟）

8.检查是否有错字漏字（15分钟）

9.接受上司的检查（20分钟）

10.打印（10分钟）

对提案书或是报告书这些总是会重复的工作，做过一次这样的分解细化以后，每次看到这张纸就可以做机械化的操作了。

不是每次都要从零开始思考，而是将必要的工作进行可视化的处理，这样就可以省却思考的精力，也能减轻心理负担。

②麻烦的工作

所谓麻烦的工作就是自己觉得不擅长或是因重复操作同一件事情而备感无聊的工作。即使这样的工作只是简单作业，通过细化分解以后也会变得轻松很多。

小A在书写每日报告这件事情上充满抵触情绪，要回忆一天之内的5件访问，然后还要写他最不擅长的文章，想想就觉得很痛苦。甚至在他积攒了一周的访问以后，就有25件访问稿等着他去写，这也成了他压力的来源。

面对这种情况，可以通过细分出几个小步骤，让工作变得轻松。具体请参考以下内容将其分为三个步骤。

（例）每日报告（写下访问的经过）

1. 每次访问时都将访问内容用录音笔录下来

2. 回公司以后，首先把内容逐条写下来

3. 把每一条串起来写成一篇文章

特别是把访问内容录下来，这对于不擅长写文章的小A来说是非常有效的手段，现在对他来说写每日报告不再是一件痛苦的事情。

③第一次着手的工作

第一次着手的工作也是容易拖延的工作。原因就是不安与恐惧。我把它称之为“鬼屋法则”。因为无法预测事情会发展成什么样子，这就是不安与恐惧的来源。事实上，很多事情做了以后就会发现其实并没有想象得那么难，之前的恐惧与不安也只是杞人忧天罢了。

这种情况下的分解，就要通过“信息收集”和“微体验”来解决。

（例）开拓新客户的主动式营销

小A之所以会拖延开拓新客户的主动式营销，是因为没有经验的他充满了对未知的各种不安与惶恐：对方会是什么态度？面对初次见面的人，我能把话说好吗？对方会是怎样的一个人呢？

既然如此，把未知转化成已知就是解决问题的关键。首先向有经验的人士收集信息。想象与现实之间往往存在着巨大的差异，特别是当不安不断膨胀以后，就会进行一些大大脱离实际情况的想象，很多时候会被这些想象吓倒。

还有一个对策就是微体验。

这时候就要把公司的同事或前辈当作客户，跟他们一起进行角色扮演。这样一来你的不安就会变成一个课题，然后课题会转化成对策。面对自己束手无策的不安无法想出一个对策的时候，哪怕是稍稍体验一下也是很重要的。

比如，如果害怕突然要在海里做潜水运动的话，可以先在运动俱乐部的游泳池里体验一下模拟的潜水运动，这样会让之后的实践轻松很多。

以上就是细化分解的方法。

对策2　分步骤行动

消除拖延症的第二个技巧就是分步。

这虽然像是婴儿迈出的一小步，是很小的开始，但是她的威力却是超乎想象的。

为什么人们会拖延一件事情，这是因为大家总会在脑海中反过来推想那些让自己望而生畏的完成后的结果以及过程。最终内心就会涌出“真麻烦”“好沉重”这样的感受，为了回避这种痛苦，自然而然就会选择拖延。

虽然我们在开始行动前会给自己设定一个结果然后再去着手，但是如果把这些结果分割成简单的一小步、短暂的一小段的时间，那我们内心的痛苦就会消失。

组成这个思路的就是分步。

以那些不会收拾的人为例来看一下。

不擅长收拾而选择拖延的人，往往会给自己设定一个收拾得十分完美的状态。反过来一想，要达到这种状态需要花费半天的工夫。一想到还有其他事情要做，光收拾太麻烦了，结果就想着等一会儿再说了。

这时不要给自己设定完美的目标，假如只是决定收拾15分钟，意外的是很多人都会开始着手收拾。

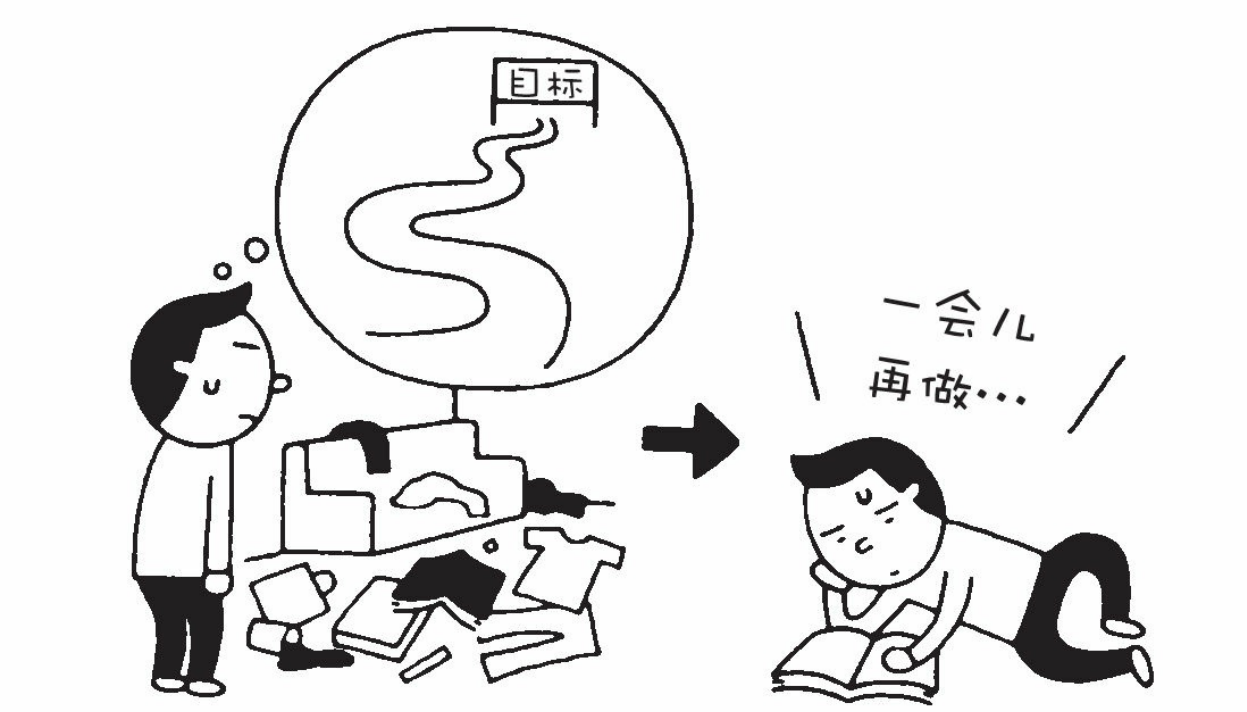
分步行动中有两大观点。

①限定时间

首先，不是以完成的状态为目标，而是以时间为目标，将注意力集中在过程上。这样一来，精神上也会感觉轻松许多。好比千里之行始于足下，一步一步地慢慢积累也是非常重要的。拿我自己来说，实在不想干的时候，给自己设定5分钟的目标。不太擅长的工作就给自己设定15分钟，重要的工作则设定90分钟去做。我用5分钟，15分钟，90分钟来分割工作。

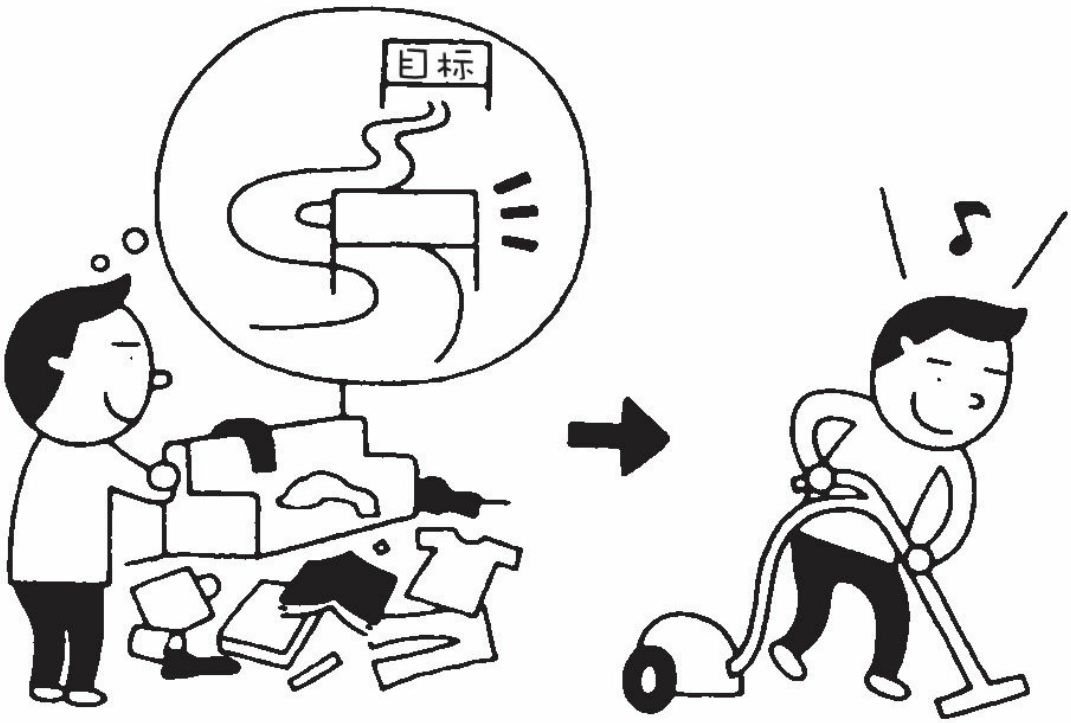
“拖延症”的想法与“立即行动”的想法

“拖延症”的想法



花费半天时间→心情沉重→拖延

“立即行动”的想法



设定15分钟的时间→心情轻松→立即行动

大家在准备行动之前，请务必给自己设定一个易于行动的时间。即使只是跨出小小的一步，也会大大提升你的动力。当大脑停止运转的时候，当脑海中浮现出“不去做也没关系的理由”的时候，就要考虑一下“继续行动下去的理由”。

②降低难度

除了限定时间以外，降低目标的难度也是视角之一。

例如，只打扫一个房间，只打扫厨房等。

降低门槛之后就会容易上手。

这样一来，便可以通过分步和细化分解来解决大部分的拖延问题。之后的关键就在于能彻底执行到何种程度。

戒掉拖延症的实践案例（1个月）

小A在禁欲期的七天里决定每天着手解决一件正在拖延的工作。

第一天从每日报告开始。每天都要把拜访的5位客户的情况录入到公司系统中。这时候，小A给自己分解设定了四个步骤。①拜访客户后做好录音工作②分条写下来，输入到系统里③将条目串成一篇文章④检查错别字。

之前，最让他痛苦的事情莫过于到了晚上十一点，已经忙了一天精疲力尽以后，还要去回忆一天之内的5件拜访的情况。但是自从改变了方法，每次商务拜访结束以后，他可以在途中把内容录音到手机里。以前每次做记录的时候都非常花费时间，但是只要把内容说出来，就变得非常简单。边走边把拜访的要点录下来，在一天的工作快结束之前，边听录音边把内容逐条写下来，然后串成文章。令他惊讶的是，书写每日报告变成了一件非常轻松的事情。

第二天去解决让他感觉特别沉重的邮件回复问题，第三天是撰写提案书，按照这种节奏，小A渐渐解决了一件件在拖延的工作。

此外，他还制作了一份拖延事件消除表，边检查边在上面写下自己的感受（心情）。每天做了什么工作，付出了怎样的努力，心情如何之类，他都记录了下来。

作为拒绝诱惑的机制，他给自己定了一条规矩：每天早上在最棘手的工作上只花15分钟时间。

到了动力缺乏期，他把细化分解和分步的方法扩展到了所有待办事项中去。

早上上班以后，正当他开始做计划的时候，却总会碰到很多紧急的事情，为了避免这种情况，他会在上班的地铁上看一看自己的待办事项

，把每件事都细化分解，分步骤地写下来。这样他就会做出一份属于自己的待办事项表。

于是，小A每天早上上班以后能首先去处理那些让自己格外沉重的已经拖延了的工作。

到了倦怠期，他开始在增加变化性上下工夫，对于那些已经重复了无数次的常规性的工作，他开始细化分解，为了使其可视化，还制定了一份手册。

提案书的撰写，新客户的开拓过程，每月报告的撰写，报告书的制作，会议举办流程等，他把每一项工作对应的最合适的流程都写进了电子表格中。通过这样的标准化作业，不需要每次一一思考那些让自己沉重的工作流程，而可以从一小步开始去解决。还有，即使被电话或者紧急邮件、上司交代的紧急工作打乱了节奏，因为他非常细致地将工作分步骤进行，所以中断以后还可以很容易地再次开始。

小A的拖延事项越来越少，周围的人也开始称赞他“最近工作速度快多啦”，他也变得更加自信了。

戒掉拖延症的实践案例 总结

习惯性行动

每天从最棘手的工作开始做起，重要的工作要提前结束。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·饮食要按时按量吃好。

·早上要不慌不忙地去上班。

②给自己设定必须戒掉拖延症的理由

·危机感：如果再这样下去，会让上司以及客户失望。

·快感：消灭拖延症以后，精神上也会变得愉悦起来。

·期待感：通过提前安排来提升工作质量，成为一个能拿到大额订单的销售人员。

③设定替代方案

·对于中途插进来的工作，暂且只花5分钟去处理。

·大型的工作先分解成一个个小部分。

路线图

·禁欲期（第**1**天—第**7**天）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·早上首先在最棘手的工作上花15分钟去处理。

②让自己的行动可视化

·列出消除拖延症的具体行动。同时，将当时自己是怎样的情绪，花了怎样的心思去解决这些问题也写到电子表格中去。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·无论是什么时候，都要坚持在拖延的工作上花5分钟去处理。

·动力缺乏期（第**8**天—第**21**天）

①给自己设定一个必胜模式

·早上上班路上看一看自己的必做清单，思考解决拖延症的对策。

·一早开始在最重要的工作上花90分钟去处理。

②设定例外规则

·不得不拖延的时候，考虑一下究竟什么时候能结束这种状况。

③提升动力

·彻底执行策略：将拖延中的工作细致分解，然后制作成指导手册。

·计时器效果：从最小一步开始着手时，通过计时器来限定时间。

·倦怠期（第**22**天**—**第**30**天）

①给自己注入刺激

·将例行工作制作成一份分解清单，然后做成指导手册。

②制定接下来的计划

·减少上网以及玩手机的时间。

关于拖延症的Q&A

Q：细化分解能够适用于任何工作吗？

A：特别是那些需要花费30分钟以上去解决的工作，分解成一小步一小步以后，就会意想不到地让自己轻松起来，并且更容易上手。像每日报告这些原本10分钟就可以解决的工作，通过细化分解以后会更容易上手处理。

Q：从顺序上来说，是不是先细化分解以后，再分步骤实施呢？

A：不是的，并不一定要按照这种顺序。大概有以下三种模式。

①复杂的工作，只要细化分解以后就会变得轻松，也更容易进展下去。

②步骤很简单但是很麻烦的工作，就要设定一个个小步骤，然后一点一点推进工作，这是一种有效的方法。

③初次着手的工作，因无法判断它的整体情况而害怕失败时，建议大家先细化分解，然后再分步去开始工作。

Q：对于细化分解这件事情，我感觉特别不擅长，让人郁闷……

A：这也很有可能成为你拖延的工作哦。首先把这项工作以分步的形式试着做做看。细化分解是一项技巧，渐渐地就会变得越来越擅长。不要抱有完美主义的想法，而是要以马上就能够开始的思维模式来努力面对。

还有一个建议就是首先不要细化分解，姑且先从分步开始着手。没有必要把所有的工作都细化分解。对于那些自身非常了解的工作，首先开始行动起来才能推进工作。

将细化分解和分步分开来做，或者把两者结合起来做，就能消除80%以上的拖延事项。

事例2　网瘾和手机控——提高行动的难度，一点点远离

小B戒不了他的网瘾。

在公司上班的时候，也会利用工作间隙去浏览自己喜欢的新闻网站，结果工作的集中注意力就下降了，重新开始进入工作状态时需要花费很多的精力去调整。



还有，上班路上，午餐时间或是在家的时候，他永远手机不离身，总是流连于社交网络、邮件、游戏应用软件等。到了深夜，甚至是边吃零食，边用电脑浏览网页，就寝的时候往往都已经是深夜两点了，这也成了他熬夜的原因。

他很想戒掉网瘾和看手机的习惯，可是该怎么做呢？

针对网瘾和手机控的对策

现如今，可以说日本有50万初高中生都患有手机依赖症。

有很多人如果不时时刻刻抓着手机的话，就会感到非常不安。在地铁上也可以看到很多人总是一个劲儿地在看手机。

网瘾也是同一回事。以现在是休息时间为借口，一旦打开网页以后

，便不断地被那些自己感兴趣的网页所吸引，结果时间很快就过去了。

如果只是稍稍打发一下无聊的时间倒也无可厚非，可是从中长期来看，相信很多人都想把时间花在读书或是睡觉这些更有生产性的事情上，而不是网络或者游戏这些没有产出的事情上吧。虽然完完全全戒掉网络和手机是不可能的，但是也可以去控制使用它的时间。

这里向大家介绍三个对策。

对策1　找到可以让自己沉浸在其中的替代性爱好

上网可以了解新的信息，获取新鲜的刺激，在社交网络上可以获得与人沟通的心灵上的愉悦。无视这些愉悦感，一个劲地去戒掉这些习惯是很没有人性的。

这时候就要通过替代性的活动来满足这种心灵上的愉悦，可以做一些中长期来看十分有意义的事情。例如，阅读小说、杂志，欣赏电影，通过共进午餐或晚餐来加深与朋友的友谊。

这里希望大家重视一点，那就是可以为之着迷的事情。如果替代性活动失去了网络或是手机带给人的那种刺激感和愉悦感，那它是无法持续下去的。

对策2　限制时间和时机

对于那种愉快得难以停下来的，难以戒掉的依赖性活动，采取一定的刹车措施是非常重要的。给自己设定一个停止的时间或是时机，然后来遵守这个规则吧。

例如，如果不在社交媒体上回复朋友的留言会导致关系恶化的话，就给自己立下早中晚各个不同的时间段里，什么时候回复多少留言的规则。每次花10分钟，用计时器来计时，在限定的时间内回复留言也是一

个方法。

如果没有限制，就会让自己沉迷于刺激与快感之中而无法自拔。

一次虽然只有10分钟，但是一天就有30分钟可以用来回复留言了。

如果把这30分钟用于读书，就能确保一个月有15个小时可以用来阅读。这样算下来，普通人一个月就能读完3~4本书，一年可以读到50本书。

对策3　给自己设定一个不容易上瘾的环境

如果想戒掉玩手机游戏的毛病，那么就应该卸载掉游戏软件。这样就可以强制性地让自己远离游戏。

如果是社交软件的话，每次结束以后就要下线。还可以增加密码的长度，这样每次输入密码时就会变得很麻烦，但却是很有效的方法。顺带说一句，我每次浏览完社交媒体后都会下线。这样一来，就算有了空闲的时间，也会因为输入密码太麻烦而放弃登录，转而去做其他的事情。

戒掉网瘾和手机控的实践案例（1个月）

小B在禁欲期的时候，给自己限定了玩手机的时间，除此以外的时间绝不去碰手机。还有，基本上都会把手机放在包的最里面，而不是放在手边。把玩游戏想成是浪费时间的行为，然后删除了游戏软件。

在路上的时候禁止自己玩手机，并开始阅读朋友推荐给自己的推理小说。由于他平时不怎么看书，所以拜托朋友介绍了一本比较有趣的书，结果完全沉迷其中了。以前在路上的时候，他只是一个劲儿地玩手机，但是现在这部分时间完全变成读书时间了。

社交软件是朋友间维系情感的纽带，所以也是必要的。但是他只会

在早上和晚上各花15分钟的时间来联络朋友。这样一来他就不会毫无节制地刷着手机让时间白白流逝。

现在他会在记事本上记录玩手机和读书的时间。这样客观地从数字出发，就能看到自己到底在手机上花了多少时间。

到了动力缺乏期，他会通过禁欲期的数据来设定必胜模式。在这个阶段，他意识到比起早上和晚上，中午和晚上各15分钟是在社交软件上回复留言的最佳时机。除此以外的时间，如果必须要通过社交软件来回复消息的话，他不是通过手机，而是借助电脑来回复。这样一来，就会减少接触手机的时间。

使用手机的时候，他会用自带的计时器来给自己设定15分钟，让自己在这段时间内完成必要的事项。这种方式可以让他集中注意力，而且小B还意外地发现这让他感觉更为享受。

还有，由于小B减少了玩手机的时间，回复留言的量也随之减少了，而这曾经一度成为他的压力。他意识到如果自己减少了使用手机的时间，对方的留言数量也会随之减少。

经过禁欲期、动力缺乏期的三周，他读了三本书。虽然基本上都是在阅读小说，这也让他萌生了阅读一些商务类书籍的想法。

到了倦怠期，由于近来企业对英语水平的要求越来越高，于是他决定读书之外每周学习两次英语。虽然只是听力练习，这也让他感觉自己有了进步。尤其是在困得不想看书的时候，这种感觉最为强烈。

如此一来，他正在逐渐地远离手机，到了休息日，他试着把手机放在家里，然后外出一整天，发现并没有什么大问题。

最后回过头来看看，虽然刚开始的时候有些不适，但是一旦离开以后，他就对自己过去居然如此沉迷其中感到不可思议。

戒掉网瘾和手机控的实践案例 总结

习惯性行动

将每天上网以及使用手机的时间减少至一天30分钟以内。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·保证每天7小时的睡眠时间。

·每天花5分钟收拾。

②给自己设定必须戒掉网瘾的理由

·危机感：由于来自社交媒体的压力以及睡眠不足导致身体损伤。

·快感：把自己从浪费时间的罪恶感中解放出来。

·期待感：通过阅读、学习英语等自我完善的方式来成为理想中的自己。

③设定替代方案

·阅读朋友推荐的推理小说。

·和女朋友之间的联络从LINE改为电话。

路线图

·禁欲期（第**1**天—第**7**天）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·不要把手机放进口袋而是装进包的深处，社交媒体每次使用完后都要退出。

·游戏软件基本上都要卸载。

②让自己的行动可视化

·把使用手机的时间记录在笔记本上。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·一不小心手机使用过度时要确保在30分钟以内结束。

·动力缺乏期（第**8**天**—**第**21**天）

①给自己设定一个必胜模式

·每天分别在早上和晚上各花15分钟用于各类社交媒体。

·卸载手机游戏软件，彻底戒掉游戏。

②设定例外规则

·必须立刻在社交媒体上做出回应的时候，通过电脑来回复。

·用手机来回复时，确保在15分钟内回复完毕。

③提升动力

·通过习惯培养来完成自己的梦想：把上网或者玩游戏的时间用在学习英语上，一年后取得托福600分，三年后取得托福800分的成绩。

·计时器效果：给自己设定15分钟使用手机的时间，在这15分钟内尽情享受手机带来的快乐。

·倦怠期（第**22**天**—**第**30**天）

①给自己注入刺激

·在路上的时候，将看小说改为练习英语听力。

②制定接下来的计划

·戒掉乱花钱的毛病。

关于网瘾和手机控问题的Q&A

Q：如果限制了花在社交网络上的时间，我担心会跟朋友疏远……

A：建议大家在现实的空间里多多与朋友沟通交流。转变虚拟空间和现实空间的时间比重是非常重要的。

还有，读者朋友们也可以考虑一下，现在通过社交媒体产生的沟通量对于维持关系是否真的有必要？如果毫无节制地沉迷其中，就会感到花了太多时间在这上面了。

想一想周围有没有既可以保持良好的朋友关系，但又不至于过分依赖社交媒体，甚至基本上不用社交媒体的人，找出三个人来看看他们都是怎样和朋友沟通交流的。

无论是怎样一种情况，虽然限制了次数，但是其目的并不是要使其降为零，请根据自身实际来决定频率和时间。

Q：实在是忍不住了，不知不觉就开始上网或是看手机，这时候该怎么办呢？

A：刚开始想必都会出现一些不适的症状吧。肯定会有非常想看的时候，这是很正常的反应。总之在度过了最初的一周以后，欲望就会逐渐变小。不要总是手机不离手，把它放进包的最里面，与它稍稍拉开一点距离。

还有，你寻找的替代性方案具有多大的吸引力是非常关键的因素。只有那种让自己沉迷于其中的推理小说才能够转移注意力。要改变“无聊就玩手机”的模式是需要一定的转换时间的。

Q：对习惯培养进行咨询的客户中有没有采用其他方法的？

A：作为受挫疗法，也有人从使用智能手机转变为使用“多功能手机”①。虽然不必像那样借助暴力治疗手段，但是需要把手机放在家里再出门。工作上有问题的情况除外，到了休息日要下意识地把手机放在家里然后外出。

这样一来，就可以了解自己对手机的依赖程度有多深。尝试两三次以后，就会发现其实并没有发生多么严重的事情，也可以在心理上减轻对手机的依赖程度。

---

① 指日本的传统翻盖手机，使用独立于智能手机之外的技术，由日本自主进行功能研发的手机。——编者注

事例3　乱花钱——揪出隐形的“犯人”

小C身上一分钱的存款都没有。每个月到手的工资是22万日元（折合人民币约1.3万元），虽然跟父母住在一起，但看看她的信用卡账单大部分都是衣服、交际、化妆品之类的支出，除去伙食费以后生活十分拮据。



小C想为自己存一笔钱用来结婚。还有，如果不会理财的话婚后也会有所困扰，所以她想戒掉乱花钱的毛病，可是却总也戒不掉。要怎样才能戒掉乱花钱的坏习惯并且存下钱呢？

针对乱花钱的习惯的对策

想戒掉乱花钱的坏习惯，想存钱，这是很多人身上都存在的课题。

从定期举办以乱花钱为主题的习惯培养咨询讲座的经验来看，我可以给大家介绍以下五大要点。

对策1　明确目的

很多人都有着能节约就节约的想法。节俭、朴素是日本人的一种美

德，如果不保持节约的话就可能会在内心产生一种罪恶感。

但是，为什么要节约，是否有节约的必要，这些问题请大家再重新问一问自己。

我认为对钱的态度应当是以有效利用为前提的。

也就是说，是现在用，还是将来用，其差异也仅仅在此。存钱充其量也是为了将来做准备。如果比起将来用钱现在使用来得更有效的话，就应该放开了去花钱。

特别是对于年轻的商务人士来说，一个劲儿存钱的话反而会失去自我投资的机会，降低人生的资本，而且还会失去享受那些只有在年轻时才能体验的娱乐或是运动项目的机会。正因为如此，只有通过智慧的花钱方式才能更接近自己原本的梦想。

很多人想戒掉乱花钱的毛病是为了让将来的自己更加安心，更有效地使用金钱。如果真的想存钱，建议大家考虑一下存款金额以及这一金额的必要性。因为面向未来存钱就会失去现在使用的机会，即便是这样也可以吗？请好好想一想这一行为的平衡性。

如果想更有效地利用金钱，建议大家考虑一下节约下来的剩余的钱应该花在哪里，要储蓄多少钱。如果没有一个明确的目的或者目标，抱着“反正节约一点是一点”的这种想法是很难持续下去的。

还有，考虑一下目的再回顾一下现状，有可能会得出没有节约的必要性的结论。因为有钱才能品味生活的丰富、充实和幸福。这也不失为一种合理的判断。

对策2　结束全方位的节约

一旦开始节约，很多人就会决定要节约多少伙食费和服装费。但是，如果生活失去了它的丰富性和多样化，那就是本末倒置。最糟糕的情

况是会引发逆反心理，导致冲动地购买一些昂贵的东西。

这一对策的要点就是选择与集中。乱花钱的“犯人”一定会对某方面有特别的偏好。比如交际、半夜回家的打车费、服装费、网上的冲动购物等经常会进入乱花钱排行榜的前三位。

如果情况确实如此，那么就把目光集中在这三个方面，想一想可以抑制自己乱花钱的对策吧。其他的小“犯人”就让他们溜走吧，这样可以让自己避免那些无用的压力。

对策3　做好记录把握现状

我之所以写成做记录而不是记账，是因为很多人一看到这两个字就会变得很沉重。重点在于，消费行为跟吃饭一样，有很多都是无意识的、凭感觉的东西，如果不通过数字来把握现状的话就很难控制它。如果不作出正确的诊断，也就想不出合适的对策。

首先，在纸上或者电子表格上把必需的开支记录下来。刚开始的时候，把固定需要支出的东西写下来。例如房租、水电费、话费等。接下来，把那些变动性比较大的项目罗列出来。例如伙食费、交际费、服装费、其他购物费用等。然后从中选出花钱最多的三项，接下来只做这三项的记录。

虽说是做记录，也可以把所有票据收集起来，每周统计一次。使用手机上记录家庭收支的软件也是很有效的方法。

通过管理目标数据和现实数据，自己在乱花钱的感觉就会减少，存款也会慢慢多起来。

通常建议大家聚焦于影响力较大的项目，然后在这些方面节约。如果这样还是不够的话，在结束了刚刚提到的三大乱花钱的项目之后，可以再选取三个乱花钱的地方。总之就是要做到选择和集中。

对策4　设定可使用的预算

如果硬生生给自己创造一个无法花钱的环境，那么逆反心理就会起作用，节约行动就会停滞不前。

一旦设定了存款的金额，就可以从工资中先行扣除一部分。到了发工资的第二天先扣掉一部分，然后用剩下的钱来安排日常生活开销。

还有，可以开三个左右的账户，把工资分开来放。一个账户用于伙食费和房租，一个用来休闲娱乐，还有一个用来自我投资。把钱分成三份以后，就不需要进行麻烦的管理了。

在限制了放在钱包里的钱以后，因为有了上限也可以防止自己乱花钱。

请想想看适合自己的方法吧。

对策5　用一周的“等待列表”给自己降温

现如今是一个充满消费诱惑的时代，比如网络购物、电视购物、便利店、购物中心等。但是一旦被这些诱惑征服，钱就会越来越少。

因此建议大家避开那些一时冲动的消费行为。

例如5,000日元以上的东西要禁止自己即刻就买，先把它放在一周的“等待列表”上。如果过了一周还是觉得有购买的必要的话，那就可以毫不犹豫地去买。

这样一来就可以避免因为冲动造成的盲目消费。

戒掉乱花钱习惯的实践案例（1个月）

小C在禁欲期为了避免过度消费，把信用卡和借记卡放在家里，取而代之的是在钱包里放入1万日元再出门。在禁欲期时为了了解自己乱

花钱的实际情况，虽然她没有过分节约，但也保持一天花钱不超过3,000日元的水平。记账的话用手机软件来完成。因为每次都要输入很麻烦，所以她会收好所有的票据，在下班回家的地铁上输入到手机里。这样一来她就可以把握之前不透明的钱财的去向。

小C有一个毛病就是会不自觉地冲动地购买很多喜欢的衣服和杂货。在这段时间内，她把5,000日元以上的商品放在等待列表里，如果具有合理性，那么她就会一周以后去购买。因为一时冲动而造成的盲目消费基本上都消失了。

在动力缺乏期，她根据前七天的经验，将自己每天的预算设定为2,000日元。但作为例外的规则，如果需要出去交际的话，她会把它当作额外预算来处理。例如，在和朋友喝酒或是同事之间聚餐的时候，她无法确定去哪家店，要保证一天的支出在2,000日元以内是不可能的。作为额外预算，她给自己设定了每月5万日元的额度，喝酒或是买东西就从这笔预算中解决。

她每天在下班回家的地铁上一边输入金额，一边自我反省。因为感觉每天都可以控制自己有节制地花钱，也很有成就感。

在倦怠期她买了一个储蓄罐，这样她就可以看到每个月的5万日元是自己用一个一个500日元的硬币积攒下来的。因为看到了实实在在的成果，所以这大大激发了她的动力。

最后的30天，通过记录现金的收支她明白了一件事情。那就是想积攒下5万日元，就要节约服装费和交际费。尤其服装费是她乱花钱的罪魁祸首。于是她翻出自己衣柜里的衣服，开始享受服装搭配的乐趣。这不仅可以让自己穿着时尚，还可以省钱。

除了5万日元的存款，她还多出了每个月去两次美容院的钱。这样一来她可以在让自己变美的道路上花更多的钱了，作为女性来说也增添了几分美感。

戒掉乱花钱习惯的实践案例 总结

习惯性行动

将每天的花费控制在2,000日元（折合人民币约120元）以内，每月存款5万日元（折合人民币约3,000元）。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·避免过度疲劳（晚上7点之前下班）。

·每天花15分钟扔掉自己不需要的东西。

②给自己设定必须戒掉乱花钱习惯的理由

·危机感：如果让男友觉得自己毫无理财意识，很可能两个人无法共同步入婚姻的殿堂。

·快感：每个月去做两次美容，可以让自己变得更美。

·期待感：提升自己的理财能力，婚后也可以更好地管理家庭收支。

③设定替代方案

·不是通过买衣服，而是通过对现有服饰的搭配来提升自己的时尚品位。

·不要沉迷于电视购物节目，而是看电视录像节目。

路线图

·禁欲期（第**1**天—第**7**天）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·把自己想要的东西放入等待列表，一周后再决定是否要购买。

·把信用卡和借记卡放在家里。

②让自己的行动可视化

·在手机的记账软件上简单地输入支出费用。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·不使用信用卡，坚持使用现金。

·钱包里不要放多于一万日元（折合人民币约600元）的现金。

·动力缺乏期（第**8**天**—**第**21**天）

①给自己设定一个必胜模式

·将每天的花费控制在2,000日元以内，每月存款5万日元。

·突然需要购物时，也要将支出控制在5万日元的预算内。

②设定例外规则

·和朋友聚餐或是社交酒会的情况下，要将超支部分控制在额外预算的5万日元以内。

③提升动力

·通过习惯培养来完成自己的梦想：三年后，用180万日元（折合人民币约10.8万元）来享受一次豪华的新婚之旅。

·自我反省：每天花5分钟来确认今天花掉的钱，以及目前生活的宽裕程度。

·倦怠期（第**22**天**—**第**30**天）

①给自己注入刺激

·把节约下来的钱放到储蓄罐里。

②制定接下来的计划

·改变毫无节制的生活状态。

关于乱花钱问题的Q&A

Q：突然特别想购物的时候，该如何是好？

A：把自己想买的东西写在等待列表上，如果过了一周还是很想买，而且又有合理的理由，那就可以去买。

还有，无法用感觉判断的时候，就把金额和购买理由或者效果写下来。客观地思考一下性价比，就可以作出更加合理的判断。大多数的消费意愿都是感性的，这时候就得看你能作出多少理性判断了，这也是冲动消费以后不让自己后悔的秘诀所在。

Q：过分节约，导致生活过得紧巴巴的，感觉非常无趣。

A：节约得让自己都疲倦了，或许是因为你节约过头了。牺牲眼前生活的富足而一个劲地去存款，真的是人生意义所在吗？

第一个对策是，稍稍增加一下每天的预算额。第二个方法就是只管理那些浪费最多的项目，其他就让它自由发展。建议大家不要把过多的精力放在那些细小的事情上。

Q：虽然尝试了几次记账，但是屡试屡败。

A：如果要把账目记录得很完美，很多人都会觉得心累。这时候就换一种记账方式吧。具体来说，就是从纸质的记账本转移到手机应用软件，先把所有票据都收集起来，到了月末的时候一次性记账。现在有很多可以轻松记账的笔记本或是手机软件，再去找找适合自己的小工具吧。

Q：虽然我也记账了，但是就是节约不下来。

A：记账本顶多也就是明确把握现状的一个数据库罢了。恐怕是你没有基于这个数据库花时间去想一套改善对策吧。看着账目本，哪个项目应该减少多少，为了减少支出应该做什么，这些都应该好好想想

。一个月想一次也好，一定要给自己留出时间来思考对策。

事例4　生活毫无节制——通过理想化的日程表回归正常生活

小D的烦恼是每个周末都过得浑浑噩噩，毫无充实感。平日她每天早上六点起床，由于平时的劳累以及周五晚上熬夜，周六起床的时候大多已经是下午了。



接下来去超市买午饭，一边看电视一边吃便当，结果不一会儿宝贵的周六就只剩晚上了。于是就约上朋友出去喝酒。

休息日跟朋友一起喝酒非常愉快，结果是每次都会坐很久，回家的时候都已经是深夜两点了。回到家以后无法马上入睡，于是就开始看电视，最后睡着的时候都已经凌晨三点了。结果，周日起床时已经是下午一点。一想到周一要做的工作，周日晚上就不能熬得太晚。结果一天就变得十分短暂，浑浑噩噩地看看电视，上上网，周末就结束了。

她很想跳出现在的生活模式，让周末更加充实。这就是小D现在最迫切的愿望。

她要怎么做，才能远离这种毫无节制的生活呢？

解决生活毫无节制问题的对策

在我还是上班族的时候，度过周末的方式同小D差不多。为了消除平日的疲劳，周五晚上去喝酒然后熬夜，到了周六因为睡懒觉，起床的时候已经很晚了，无所事事地看看电视，也就不想出门了。

每个人都有自己喜欢的度过周末的方式。

但是无论哪一种，相信大家都想把时间利用得更加合理。

这里为大家介绍三种解决生活毫无节制问题的对策。

对策1　明确周末想达到的目的

首先，请明确你在周末想获得的成效。例如通过阅读获取知识，因为睡眠不足想休养生息，为了提高自己的感受力去看电影，和恋人在一起度过悠闲的时光，消除身体的疲劳与不适，想给自己一点发呆放空的时间，稍微活动一下身体，跟朋友聊天等等。

那么为了获得这些成效，请决定该做什么，不该做什么。哪怕是无所事事，也要有计划、有目的地度过周末的时光。

休息日的时候，虽然没有必要被时间追着跑，但还是应当避免因为惰性而一个劲地看电视和上网。

如果可以做一些满足自己需求的事情，那么休息日带给自己的充实感就会有飞跃式的提升。

对策2　重新审视周五晚上的夜生活

周五晚上为了散心去参加酒局或者熬夜，进而导致第二天睡到日上三竿，破坏了起床的节奏，最终也打乱了周六日的节奏。

到了周五晚上想要放松一下的心情是可以理解的，但是与其毫无节

制地喝酒，一个劲地看电视，倒不如早点睡觉，到了周六日可以早点起床欢度周末时光。

对策3　制定周末的清晨路线图

如果想重新回归有规律的生活状态，应当好好想一想周末的上午该怎么过。要度过一个美好的周末，有一个良好的开端是其秘诀所在。我们可以称之为清晨路线图。比如我会保持跟平日一样的节奏，早上起来以后不是先打开电视机，而是先吃早餐，然后再花15分钟收拾。

到此为止几乎都是平日的例行公事。之后就看看电影，读读书，去外面走走。下意识地给自己留出一些无聊发呆的时间。不过，周末也要保持自身的主体性，为了控制好时间、情绪和行动，清晨的仪式感是非常重要的，只有这样才不会流于无所事事的状态之中。

详细可以参考第147页起的关于熬夜问题的对策，读完以后相信大家会更有印象。

戒掉生活毫无节制的习惯的实践案例（1个月）

小D在进入禁欲期以后，首先给自己制定了一个理想状态下的日程表。

通过这一举动，她意识到对于她来说瓶颈就在于周五晚上的酒局、周六的电视和网络。她开始试着禁止自己去做这些事。她很巧妙地拒绝了周五晚上的邀约，早早地结束工作以后就回家。

然后，为了促使自己早点睡觉她会做瑜伽，结果到晚上十一点就可以入睡了。

第二天周六七点起床，保持跟平日一样的节奏。打开收音机，吃完早餐以后花15分钟收拾，然后看看报纸。因为约了十点做美容，所以九

点就会出门。因为早上起得早，她终于摆脱了一直以来的周末恶循环。

这天晚上虽然她也去和朋友喝酒了，但是下午五点就开始了，所以早早结束以后就回家了。

周日她也是七点起床。这一天她决定看一部电影，于是就去借了外国电影的DVD。

到了动力缺乏期，她把周五晚上的酒局改到了周四晚上，星期六的早上和星期天的早上都事先安排好。但是，她发现周日在家悠闲地度过一天也是一种很好的节奏，所以她更新了刚开始制定的那份理想中的日程表。

至此她回顾了过去的两个周末，与毫无节制地度过周末相比，她真切地感受到不论是精神上还是时间上都是非常充实的周末，也充满了动力。

在倦怠期跟之前安排的一样，为了避免度过周末的方式太过单一，她给自己想去玩的地方和玩法都增添了一些变化。她尝试了很多新事物，比如故意避开新宿而去横滨，不去购物中心而是逛寺庙。她重视自己在周末想获得的成效，因此度过了一段很充实的时间。

小D意识到自己会毫无节制地度过周末的瓶颈就在于周五的夜生活和周六的开端，接下来她也会密切关注这两个问题。

戒掉生活毫无节制的习惯的实践案例 总结

习惯性行动

周末要让自己度过一段精神充实、理想的时光。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·花5分钟来收拾。

·晚上七点下班。

②给自己设定必须不再无节制地生活的理由

·危机感：周末再这般浑浑噩噩地过下去，就交不到男朋友了。

·快感：形成有规律的生活状态以后，就会减少对自己的厌恶感，周末会过得十分清爽愉快。

·期待感：通过培养新的兴趣爱好来增加与人邂逅的机会，找到自己的另一半。

③设定替代方案

·推掉周五晚上的酒会，通过练习瑜伽来让自己静心。

路线图

·禁欲期（第**1**天—第**7**天）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·早上起床后第一件事不是打开电视，而是打开收音机（为了让自己动起来）。

·决定上午的行动方案以后就立即开始。

②让自己的行动可视化

·这一天是如何度过的，在笔记本上把大致内容记录下来。

·周五的时候给自己制定一份理想的周末日程表。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·看电视或者上网时，用计时器来给自己计时。

·犯困时就好好休息，给第二天的自己创造一个良好的开端。

·动力缺乏期（第**8**天**—**第**21**天）

①给自己设定一个必胜模式

·周五晚上不要给自己安排事情，晚上11点准时就寝。

②设定例外规则

·身体状况欠佳时，以恢复身体状况为先。

③提升动力

·彻底执行计划：周五的时候，制定一份让自己兴奋不已的周末日程表。

·倦怠期（第**22**天**—**第**30**天）

①给自己注入刺激

·去自己没去过的街区和场所游玩。

·开始培养一个让自己兴奋的新爱好。

②制定接下来的计划

·戒掉熬夜的毛病。

关于生活毫无节制问题的Q&A

Q：不想把周末的时间管理得太紧……

A：没有必要把时间管理得太紧张。像之前在对策的那部分说明过的一样，如果能获得自己想要的成果，那么周六日的充实感就会提升。

最需要避免的就是因为懒惰而通过看电视、上网来消磨时间，无法去做自己真正想做的事情。进一步说，如果完全不去考虑该做什么，想要获得怎样的效果，就会被坏习惯牵着鼻子走。一定要避免这

样的情况。

首先想一想自己需要获得怎样的成效。这种效果应该是放松、刺激、与他人的联系，激动或者痛快。

周五的时候就应该从这几方面来考虑一下周末做什么。从中选出你只想在周末做的事情，然后完成那部分就可以了。

Q：如果就是想让自己放空该怎么做呢？

A：建议有意识地给自己留出一部分放空的时间。哪怕只是在床上滚来滚去也是很宝贵的休息时间。重点在于是不是真的下意识这么做。

如果我决定放空90分钟，就会给自己计时。这样一来，就可以把时间切割开，也可以毫无罪恶感地尽情享受这一段放空的时间。

Q：给自己安排的事情太多感到有点疲惫，该怎么办呢？

A：这跟毫无节制的生活是一种完全相反的状态。既要去跟朋友聚会，又要去学习，夹在两者之间，周末的安排变得过于紧张，完全没有了空闲的时间。

其实这也是因为周末想获得的成效之一，即放松和想要独处的需求没有被满足。

正因为如此，明确自己的需求是非常重要的。如果安排得太满，就要考虑一下一旦身体状况不太好必须要缺席一些事情的时候，自己会选择哪一个？然后就要人为地去取消这个安排。

另外，从下周开始，首先请试着确保给自己留出放松或者一个人待着的时间。如果不给自己这样一段时间，就只是在被时间和安排追着跑。

每个人的生活方式不尽相同。要时刻关注自身的精神充实程度，保持日程表的最优化。

身体性习惯（3个月）

⑤熬夜

⑥吃得太多

⑦饮酒过量

所谓身体性习惯，就是可以在三个月之内戒掉的习惯，与行动性习惯相比，虽然是放弃坏习惯，更重要的是做好与欲望厮杀的准备。本小节给大家讲三种身体性习惯，让我们来看看具体案例。

事例5　熬夜——聚焦于就寝时间上



小E上班前总是把自己搞得匆匆忙忙。早上七点半起床的话，如果不在7:40的时候出门，上班就会迟到。起床以后马上洗脸，换衣服，妆也是随便化化，然后狂奔到最近的车站。根本没有时间吃早饭。

原因就在于她熬夜。每天晚上她都会熬到深夜两点，因为睡眠不足，皮肤的状态也不太好。

如果她能保证晚上十一点睡觉，早上六点起床，就可以不紧不慢地吃一顿早餐，化一个妆，无论是对健康还是对美容都是很有益的生活。但是，尽管下了很多次决心，已经成型的生活模式是很难改变的。

怎么做才能跳出这种熬夜的生活状态呢？

针对熬夜习惯的对策

想戒掉熬夜的习惯早点起床，虽然这是很多人的愿望，但是因为多次受挫而放弃的人也不在少数。而且，早起也是困难系数最高的习惯之一。

在我做习惯培养咨询的时候，有很多人的目标都是养成一种晨型生

活方式。

早起之所以很难是由于工作节奏或者与人交往、突发事件等各种各样的生活习惯交错复合，导致起床时间被固定下来。

因此要养成早起的习惯，就必须看到生活的全貌。

这里给大家介绍五大对策来解决熬夜和难以早起的问题。

对策1　把目光集中在就寝时间而非起床时间

想要早起的人，总是会把目光聚焦在起床时间上。但是，从原因改变以后结果也会改变的原则出发来看，起床时间是结果，就寝时间就是原因。即使把起床时间设成六点，并以此为目标努力保持，只要不改变就寝时间（深夜两点），就会导致睡眠不足，总有一天会被睡魔吞噬而难以坚持下去。

不要削减睡眠时间，甚至刚开始的时候增加睡眠时间才是铁律。所以，建议大家反过来推算一下必须保证几点就寝。

对策2　制作理想的日程表

所谓理想的日程表，就是下一页的表格。

很多人看到这张表以后，会觉得这如同机器一般的生活太死板了。但是，制作这张日程表的目的是为了明确以下两个要点：要想保证就寝时间，必须要在几点前完成工作；必须要保持一种怎样的生活状态。事实上，很少有人能按照这张日程表来度过每一天。

无论如何，一旦决定了起床时间，在保证睡眠时间充足的情况下，就要决定几点睡觉。小E给自己设立了六点起床，睡眠时间为7小时，晚上十一点睡觉的规矩。决定了这些以后，其他项目也就固定下来了。为了给自己留出一个小时的放松时间，她会认真地慢跑或泡澡来做好健康

管理和美容等，以此来充实自己的日程表。

这样一来就可以看到生活的全貌，一旦生活习惯被打乱，去思考该把什么怎样回归到正常状态也就变得容易很多。

制作理想日程表的秘诀就在于最后决定结束工作的时间。为什么呢？这是因为工作时间可以根据你下工夫的程度来缩短。

理想的日程表（例）

时间	行动
6:00	起床
6:30	早餐（400卡路里）
6:45	收拾15分钟
7:00	坐地铁上班
8:00	进入公司，着手做最重要的工作
9:00	会议等日常业务
12:00	午餐（800卡路里）
13:00	会议等日常业务
18:00	下班，坐地铁回家
19:00	晚餐（400卡路里）
20:00	慢跑
21:00	泡澡
22:00	放松时间
23:00	就寝

对策3　抓住核心和瓶颈

接下来要考虑的事情就是在决定了几点就寝以后，为了实现这个目的必须要完成的核心任务是什么。这里称之为“中心瓶”。

想象一下保龄球。为了一击全中，不是将目标瞄准全部的十个瓶子，而是朝着中间的瓶子扔出保龄球。

早起和熬夜的对策也是一样的。当你的生活习惯开始混乱的时候，你需要把目光放在最重要的计划事项上。对于小E来说，因为下班时间晚了会推迟后续的安排，所以她的中心瓶就是晚上六点下班。重要的是必须要彻底地去思考如何遵守这个时间。

对于每个人来说，他的中心瓶都是不一样的。可能有些人是需要控制上网的时间。没有必要一切都按照计划来执行，但是在具有决定性的事项上一定要百分之百地掌握。

接下来就要明确为了把握住中心瓶可能会出现的一些障碍，在此将其称之为瓶颈。这些瓶颈包括很多，例如工作加班、和朋友聚会、周末的夜生活、上网和看电视等。

请考虑一下如何调整这些活动。针对每一项的措施，后续会再详细介绍。

对策4　制作不规则日程表

即使制定了一份理想的日程表，只有一种模式的话，是无法应对多种情况的。这时候就要预估一些偶尔可能会发生的事情，制定出两三种其他的模式。要点在于要固定就寝时间和起床时间。

当然，实际情况下肯定会有无法遵守所有计划的时候。但是，即使作息时间混乱了一两天，到了第三天的时候迅速回归正常，就不会打乱节奏。然而，如果持续了一周毫无节制的生活，那节奏一定会被打乱。

在规定的时间里无法入睡也是很正常的事情，我也会有这种情况。

第二天依然要意识到这是一个核心的日程安排，再去努力遵守就可以了。

对策5　满足回家以后的心理欲求

回家之后到晚上就寝的这段时间该如何度过呢？可以看看电视、上上网。最重要的就是要满足自己的心理欲求。如果想让自己放松一下，也可以慢悠悠地泡澡、听古典音乐。

考虑一下自己的心理欲求和行动的内容，去多多尝试新鲜的事物吧。我也在不断地改变自己的生活模式。有时候规定自己五点起床，有时候又调整到六点，根据写稿子或者演讲之类的工作来调整生活的节奏。只有灵活地调整自己的生活节奏，才能真正养成属于自己的好习惯。

戒掉熬夜习惯的实践案例（3个月）

小E在禁欲期的三周内，给自己设定了一个目标：每天晚上十一点躺进被窝，保证比平时多的七小时的睡眠时间。为了养成这样一种生活模式，她需要戒掉熬夜的元凶——毫无节制地看电视的习惯。

因此，她回家以后没有马上打开电视，而是先去泡澡。花30分钟躺在浴缸里，让自己完全放松下来。还有，在电车上记录自己的就寝时间和起床时间。

禁欲期的三周内，她能做到十一点睡觉的成功率为50%。一旦工作忙起来或者和朋友聚会的话，回到家已经很晚了，也就无法做到十一点就寝。

到了动力缺乏期，她开始分析反弹期的记录，对于她来说症结就在于下班时间。于是，她给自己制定了一个必胜模式，规定在晚上七点下班。为了在七点前完成工作，早上在地铁上的时候，她会拿出15分钟做

计划，高效率地完成工作以保证在七点前下班。她会在上午处理一天之中最重要的工作，下午处理上司交给她的突发性业务，最后她能保证在七点前下班的概率超过了70%。小E意识到一旦给自己设定限制，工作效率也就提高了。

由于小E已经结婚了，所以也会受到丈夫和孩子的生活节奏的影响。于是她跟丈夫商量，全家人一起戒掉熬夜的坏习惯，然后每天早上都可以不紧不慢地共进早餐。因为全家一起行动，所以她的动力就更大了。

此外她也向上司和同事发出宣言：每天早上八点上班，晚上七点下班。

在平稳期，通过一些小地方的改善（提高效率，减少时间的浪费），每天晚上七点下班，十一点就寝的实际达成率提高到了90%。

在倦怠期，她改变了生活方式，睡前做一下运动，和家人一起在清晨沐浴着阳光散步，然后再去上班。在凉爽的清晨沐浴着朝阳，让她的幸福感大大提升了。

通过这些方法，小E克服了熬夜的坏习惯。

戒掉熬夜习惯的实践案例 总结

习惯性行动

平日要保证7小时的睡眠时间，早上八点上班。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·每天睡7小时。

·按时按量吃饭。

②给自己设定必须戒掉熬夜习惯的理由

·危机感：睡眠不足，再加上长时间加班，渐渐地就会损害身体。

·快感：早上早点出门的话，就可以避开最讨厌的拥挤的地铁，还可以在车厢里读小说。

·期待感：睡眠时间多一点，不仅能美容，而且也能提升工作效率。将来还能成为年轻员工心目中向往的那个工作能干、精神饱满的职业女性。

③设定替代方案

·不要通过看电视消磨时间，而要多多享受小说和音乐带来的乐趣。

·在晚风中散步（不仅可以消除压力、还可以通过适度的疲劳来促进睡眠）。

路线图

·禁欲期（第**1**周—第**3**周）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·回到家以后，马上去悠闲地泡一个澡。

·不要打开电视机（拔掉插头）。

②让自己的行动可视化

·第二天早上在上班路上，将就寝时间和起床时间输入到手机中。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·看电视或者上网时，给自己限制时间。

·即使不困，到了就寝时间也要躺进被窝里。

·动力缺乏期（第**4**周—第**7**周）

①给自己设定一个必胜模式

·晚上七点下班，九点泡澡，从十点开始放松自己，十一点准备就寝。

·提高工作效率，必须要确保自己可以在晚上7点下班。

②设定例外规则

·忙碌期：要优先保证自己7小时的睡眠时间。制定一份忙碌时期的日程表。

·周末可以允许自己晚两小时睡觉。把起床时间定在早上六点。

③提升动力

·家庭作战：全家人一起戒掉熬夜的坏习惯，形成早睡早起的生活模式。

·向身边人宣誓：告诉上司和同事，接下来自己每天八点上班。

·安定期（第**8**周—第**10**周）

①认真回顾结果

·跟八周前自己的身体状况和工作效率进行比较。

·分析一下自己熬夜的那几天和能遵守时间的那几天有什么不同，再制定新的对策。

②彻底执行

·在新的必胜模式的助力下实现90%以上的达成率。

·倦怠期（第**11**周—第**13**周）

①给自己注入刺激

·引入新的放松方法（比如体操，散步等）。

②制定接下来的计划

·戒掉吃得太多的毛病。

关于熬夜问题的Q&A

Q：如果碰到不好推辞的聚会或是工作繁忙的时候该怎么办？

A：那些为了联络感情的聚会，甄别取舍之后再参加吧。顺带说一句，我做活动发起人时，会让聚会早点开始然后早点结束，或者事先说明自己第二天的安排，这样就不会磨磨蹭蹭地拖到很晚才结束。首先给自己立个规矩吧。

工作忙碌的时候也是提高工作效率的机会。如何在保持工作时间不变的情况下提高工作效率呢？尽量不要改变自己的下班时间，尽力想出一个度过忙碌期的对策。但是，即便是在无法做到的情况下，也要制定一个针对忙碌期的理想日程，避免一切像多米诺骨牌一样陷入全盘混乱的生活。

Q：周末跟家人外出很晚才回来，导致周一睡眠不足。

A：周末肯定要跟家人相处，一定程度上的熬夜也是可以理解的。如果把戒掉熬夜的习惯当作是首要目的而破坏了家庭关系，那就是本末倒置了。因此，周末的时候可以设想一份不同于以往的日程表。

还有，如果能确保周日晚上的就寝时间不变，想要回复到平日的生活节奏也不是一件难事。这时候周日晚上几点睡觉就成了关键。

Q：无法保证就寝时间时，是否可以顺延起床时间？还是只要保证起床时间不变就可以了？

A：这有两种模式。首先，如果已经度过了禁欲期，那么就请遵守起床时间。因为度过禁欲期以后就容易用理性来控制自己了。相反，如

果还处于禁欲期，就要重视睡眠时间。这一时期还是容易受诱惑影响的阶段，绝不能纵容自己。但是就像之前说过的，关键在于不要连续三天都不遵守就寝时间。

事例6　吃得太多——通过可视化来形成自身的管理意识

小F在半年内体重就增加了5公斤。他明显地意识到是自己吃太多了。



由于他早上不吃早餐，所以午饭的时候就会给自己点一份猪排饭套餐或者炸虾套餐，而且都是要大份的，每次都吃得狼吞虎咽。结果经常在吃完后强烈的睡意就会袭来，工作效率严重下降。甚至明明晚上六点已经吃过晚饭了，加完班回到家已经是深夜一点，这时候肚子又饿了，就在便利店买了便当和薯片。因为完全没有运动的时间，体重噌噌地往上涨，体检的时候他的肝指数也变得异常的高。

由于他父亲有糖尿病，所以受到遗传因素的影响他也必须控制卡路里的摄入。最要命的是，大腹便便的样子让小F觉得特别难为情。

要怎样做才能摆脱吃太多的生活习惯呢？

针对吃得太多的对策

要戒掉吃太多的坏习惯，首先就要了解它的成因。主要原因大致有压力、熬夜导致的饮食不规律或者暴饮暴食。

在这里给大家介绍六个防止吃得过多的对策。

对策1　把压力排解法转移到其他事物上

很多人都会无意识地把吃东西作为排解压力的手段。因为吃到好吃的东西就会让自己感觉到幸福，以此达到排解压力的效果。但是，由于压力过大导致过度饮食也是一个问题。要解决这个问题，就要寻找一些替代方案。例如摄入零卡路里的食物、做瑜伽、散步等。

还有，建议大家保证充足的睡眠。睡眠本身就是排解压力的一个好方法，而且也可以控制自我，蓄积精神能量。

对策2　使用记录的魔法

刚开始虽然比较麻烦，但是一旦引入自我控制的机制，记录下饮食内容或者卡路里摄入量，就会有意想不到的效果。不要任由欲望驱使自己无意识地吃很多东西，给自己设定一个卡路里摄入量的限定值，然后记录下来，也就是可视化，就可以抑制自己一个劲地吃东西。

试着做一做就会明白：仅仅是记录本身就会让自己涌出自我控制的意识。写在笔记本上或手机软件上都是很好的方法。

对策3　从大问题开始着手

不要局限于日常卡路里的摄入量，而要将重点放在聚餐、吃零食等这些关键问题的解决上。

跟乱花钱一样，要做到选择与集中。尤其是不断参加聚会的话，会受到酒精的影响，意志力会变得薄弱，很容易暴饮暴食。

本书的编辑为了迎合本册书的主题，用一个月的时间坚持在聚会时喝乌龙茶。结果，以前每次聚会完再去吃拉面的这一重大问题也得以解

决。

还有一位参加了我的研讨会的听众决定戒掉吃零食的坏习惯。他决定不去便利店闲逛，也戒掉了囤积小零食的习惯。感到肚子饿的时候，取而代之的是喝一杯低卡路里的酸奶，或者通过嚼口香糖来增加自己的饱腹感。

对策4　即使讨厌也要面对现实

开始做记录以后，暴饮暴食的那几天就会不想去计算卡路里，也不想上体重计去称体重。但是，这样的日子恰恰是一个机会。为什么这么说？这是因为自我厌恶感能转化成第二天限制饮食的动力。正因为如此，请务必站到体重计上，并持续记录数据。有些人为了提高自己的动力，甚至一天称三次体重。

对策5　不要过分关注体重

之前也说过，习惯培养和目标达成是两回事。如果只把减轻7公斤体重作为自己的目标来努力的话，一旦目标达成，瞬间就会失去干劲。要想防止反弹最好的方法还是养成一个好习惯。这个好习惯就是控制日常卡路里的摄入量。这一旦成为身体节奏的一部分，体重自然而然会下降，也不会发生反弹。

当然给自己定一个目标体重也不是一件坏事，但是最好将自身的动机和核心的理由结合起来作为自己的动力来源。

对策6　为暴饮暴食设一个限度

一旦开始吃过头就很难刹车了，估计很多人都有过这样的体验。这时候就要给自己设定一个限度。

虽然在接下来的实践案例中也会详细介绍，但是关键的一点就是哪

怕是破罐破摔也要给自己设定一个上限。例如无论吃得多么多，最后的甜品一定要忍住，还有吃得过多的那部分要用一周的时间来平衡等。

戒掉吃得太多的习惯的实践案例（3个月）

小F在禁欲期的时候，给自己设定的每天摄入卡路里的上限为2,200卡，然后把数据记录在手机的减肥软件上。因为是手机，所以每天都可以看到，记录起来很方便。

以前每次下班回来他都会吃很多夜宵。但是手机软件会显示剩余可摄入的卡路里量，他自然而然地就会把手伸向那些沙拉或者低卡路里的食物。每次控制住自己不去吃那些高热量的食物的时候，他就产生了一种自信，觉得自己可以跟那个毫无节制的自己告别了。

另外他思考了一下几个导致自己暴饮暴食的原因。比如聚会的时候不知不觉就会吃很多，肚子饿的时候就会走进便利店，甚至会买一些宵夜或者甜点。

于是在禁欲期他极力控制自己不去参加聚会。实在是难以推辞的聚会的话，他会坚持不喝酒，只喝乌龙茶或者无醇啤酒。因为一旦喝了啤酒，意志就会薄弱起来，脑海中会出现“今天就姑且吃了吧”的念头而来不及制止自己。

无论是怎样暴饮暴食的日子，他一定会称量体重，并且坚持做记录。这份罪恶感会转换为他的动力，第二天就可以控制自己的饮食了。

进入动力缺乏期以后，他决定给自己提高难度，每天的卡路里摄入量控制在1,800卡以内。这也是他真心想遵守的一条底线。为了取得胜利，他规定了自己早中晚的卡路里摄入量。根据禁欲期的数据，他做出了如下设定：早餐500卡，午餐800卡，晚餐500卡。当然并不是每天都能遵守这些规定，但是一旦有了大致的目标，饮食的节奏也就固定下来了。还有，由于中午的时候容易暴饮暴食，所以他会先吃蔬菜沙拉。

小F因为一个人住而且工作又忙，早餐和晚餐都是靠冷冻食品或便利店来解决。为了让自己的餐桌变得丰富一些，周末他会去超市调查各种食物的卡路里，然后给自己做一个两周份的菜单。这样不仅控制住了卡路里的摄入量，还增添了一日三餐的多样性和早晚的享受。

到了平稳期，他开始回顾过去七周的数据，计算了一下遵守了每日卡路里摄入量不超过1,800卡的日子和没能遵守的日子，他发现因为工作繁忙而无法午餐或者周末跟女朋友约会的时候，卡路里的摄入量往往就会超标。所以接下来当他没空吃午饭的时候，为了增加自己的饱腹感他会在包里事先备好能量棒。在要跟女朋友一起吃晚饭的时候，他会控制一下自己的早餐和午餐，约会的时候即使超过了一定的标准，他也不会过分责怪自己。但是，他还是给自己设定了一个2,500卡的上限，无论如何都不能超过这个数值。

到了倦怠期，为了给自己的生活增添一些新鲜感，他把一直以来单一的早餐主角面包换成了玉米片，还可以吃一个零卡路里的甜点。

如此一来，他做到卡路里摄入量不超过1,800卡的概率为90%，三个月体重就减轻了8公斤。

最后，小F又回归到了自己学生时代的体重。

戒掉吃得太多的习惯的实践案例 总结

习惯性行动

保证每天的卡路里摄入量控制在1,800卡以内。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·每天睡7小时。

·运动（慢走）。※首先让运动成为自己的一个习惯

②给自己设定必须戒掉吃得太多的习惯的理由

·危机感：再这样持续下去，很容易患上糖尿病。

·快感：体重减轻8公斤的话，外形也会变得清爽起来。

·期待感：瘦下去以后，再接着锻炼出腹肌，可以让自己变得更加自信。

③设定替代方案

·当饥饿感快达到顶点时，可以吃一些低卡路里的酸奶。

·为了感受一下酒足饭饱的感觉，可以先吃一些蔬菜。

路线图

·禁欲期（第**1**周—第**3**周）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·感到饥饿时，不要去超市或者便利店，而是事先买好。

·在禁欲期间，尽量避免参加酒会。即使去了酒会，也只能喝乌龙茶来使自己保持清醒。

②让自己的行动可视化

·每天在手机软件上记录自己摄取的卡路里数值以及体重。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·禁欲期间，最糟糕的情形也只能允许自己摄取2,200卡路里的热量。

·即使是吃得过多的那几天，也一定要记录下摄入的卡路里数，并且坚持称体重。

·动力缺乏期（第**4**周—第**7**周）

①给自己设定一个必胜模式

·每天保证自己的热量摄入控制在1,800卡以内（早上500卡，中午800卡，晚上500卡）。

·早上七点，中午十二点，晚上六点要按时吃饭。吃饭时，首先要吃蔬菜。

②设定例外规则

·酒会：绝不能超过2,500卡路里的上限，坚持不饮酒。

·有压力的时候：即使热量摄入过多时，也要坚持记录卡路里和体重。

③提升动力

·习惯养成后的梦想：锻炼出完美的肌肉线条。

·彻底执行：为了不让自己每天为了吃什么而发愁，事先给自己制定一份两周的菜单。

·安定期（第**8**周—第**10**周）

①认真回顾结果

·通过表格来比较体重和摄入卡路里数的变化。

·分析一下吃太多的那几天和能遵守热量摄入的那几天有什么不同，再制定新的对策。

②彻底执行

·确保每天的热量摄入在1,800卡以内的达成率为90%以上。

·倦怠期（第**11**周—第**13**周）

①给自己注入刺激

·早餐将面包改为谷物麦片。

·每天吃一份自己喜欢的食物。

②制定接下来的计划

·减少晚上的饮酒量。

关于吃得太多的问题的Q&A

Q：记录太麻烦了，有没有可以轻松记录的方法呢？

A：首先，即使是大致记录一下也没关系，重要的是要坚持每天记录。因为很多手机软件都有提醒记录的功能，所以非常方便。只要养成了做记录的习惯，通过这个方法就可以瘦下来，想到这就要一步一步地努力坚持下去。先粗略地做一周的记录试试看。

Q：很多时候都不知道具体的卡路里数值，计算起来并不简单。

A：可以参考一下市面上出售的卡路里指导书，然后试着计算一下。两周后即使不看书大部分食品的卡路里数值也能了然于心。还有一个方法就是只买那些标示卡路里数值的食物。

还有一些单身人士会把自己的早餐和晚餐分成五种样式，然后循环组合。这样一来记录也会变得简单很多。

Q：晚上加班到很晚的话，回家时肚子饿了又开始在大半夜吃东西。

A：熬夜是导致恶性循环的原因，会造成早起困难，睡眠时间不足。白天犯困导致工作难以推进，结果下班回家已经很晚了，在有压力的情况下就会过度进食。要停止这样的恶性循环，首先就要戒掉熬夜的习惯。

事例7　饮酒过量——根据喜欢聚会还是喜欢喝酒来改变对策

小G每天都会有轻微的宿醉，脑袋总是晕乎乎的。这是因为他每天晚上都会喝三罐啤酒和一杯烧酒后再睡觉。



还有，每周他都会跟公司的同事喝三次酒，在当天第三场聚会的时候还会吃一碗猪骨拉面，结果体重不断上涨。

等他喝完酒回到家以后，上网的时间也延长了，结果导致睡眠不足，第二天又伴随着宿醉，上午半天的工作效率变得非常低。

虽然他很想告别这种恶性循环，但是要放弃他最喜爱的晚上饮酒和聚会简直比登天还难。

要怎样做才能少喝点呢？

针对饮酒过量的习惯的对策

酒会剥夺人的控制力和理性。饮酒会成为很多行为的导火索，例如喝酒以后会放弃戒烟，开始暴饮暴食，聚会回来的路上去吃拉面，回家晚了以后还会上网等等。要想结束这种恶性循环，就要巧妙地管理好熬

夜和饮酒过量的问题。

喝酒的人有以下几种类型，根据类型不同，对策也不一样。

对策1　喜欢聚会时的欢快气氛的人

对于这种类型的人来说，只要气氛热闹起来就可以，那么头两杯可以喝生啤，接下来就用乌龙茶、无醇啤酒来代替。或者完全不喝酒，仅仅是陶醉于这一氛围之中，也不失为一种很好的选择。

对策2　一不小心就跟朋友喝多了的人

尤其是男性朋友之间，见面之后很容易就想要一起去喝酒。但其实也可以像女性朋友之间一样，边吃饭边聊天。这种方式不仅省钱，而且还能好好地聊天。

并不是一定要边吃饭边聊天，但那些关系很好的朋友之间不喝酒也能相谈甚欢，大家可以试试边吃边聊。

对策3　就是喜欢喝酒的人

要先想清楚是戒酒还是减少饮酒量，减少多少，优缺点是什么之后再做决定。首先把戒掉晚上喝酒或是减少晚上的饮酒量的理由都明确地写下来。只是在脑海中粗略地想戒酒或者减少饮酒量将很难坚持下去。

如果想戒酒，就要好好给自己准备一个可以替代喝酒的方案。如果是减少饮酒量，就给自己设定一个减少的数值，然后坚持下去。

戒掉饮酒过量的习惯的实践案例（3个月）

小G在禁欲期给自己立了一条规矩，每天晚上喝不超过两瓶的啤酒。因为考虑到自己的内心感受，比起完全戒酒，减少饮酒量会让自己更

好接受一点。在聚餐的时候，他只喝乌龙茶或者无醇啤酒，在家里的时候就喝两瓶啤酒让自己放松一下。

还有，为了防止自己在家喝过头，每天他会在便利店买两罐冰啤酒，而不会囤货。因为如果一下子买很多，就很容易喝过头。

记录的话全部通过手机软件来完成。

但实际上在禁欲期的时候，聚会一个接着一个，结果喝了第一杯以后，意志力就薄弱了，接下来就毫无节制地喝起来了。但是，最后他还是锁住了一条底线，那就是最后一杯喝乌龙茶。这样一来，他稍稍觉得自己可以控制自己了。

到了动力缺乏期，根据21天的禁欲期的数据，他给自己制定了一个必胜方案。为了防止自己在聚会的时候为迎合大家的气氛喝上一杯而陷入恶性循环，他向大家发表了正式的戒酒宣言。不仅仅是公司同事，为了让朋友们也知道自己在戒酒，他还在社交媒体上发表了自己的宣言。这样就没有退路了。结果，这也成为他遵守规则的一个转折点，在聚会时也可以做到滴酒不沾。

为了提高自己的动力，他还邀请那些想戒酒的同事结成了同盟，聚会也能轻松应对了。

到了平稳期，他开始仔细地回顾之前的记录。到目前为止能遵守规则的概率为70%，但是在家的时候总是会喝过头。这是因为在回家路上他总是控制不住自己，会买两瓶以上的啤酒。为了将遵守规则的概率提高至90%，他思考了一下自己不能遵守规则时的行为倾向。大部分都是在一周中间的周三以及周五。因为这几天压力比较大，他想通过喝酒来驱散内心的烦闷。

因此，这一天他事先让妻子帮他到超市买酒，因为自己买的话意志又会变得薄弱。作为解压的替代方式，在泡完澡后听着爵士乐进行放松，由此终于实现了100%的遵守规则。

到了倦怠期，他开始厌倦啤酒的味道了。虽然换种啤酒的品牌也是一个方法，但他还是下决心喝一种新产品——碳酸烧酒。的确连续十周都喝同一个牌子的啤酒已经感觉喝腻了，给自己换种花样来喝可以带来新鲜感。接下来，他还打算试试梅酒等其他种类的酒。

最后，小G通过控制晚上的饮酒量成功消除了宿醉。

戒掉饮酒过量的习惯的实践案例 总结

习惯性行动

控制自己每天在家只喝两罐啤酒。在外时声明自己在戒酒。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·晚上7点下班，减轻压力。

·按时按量吃饭。

②给自己设定必须戒掉饮酒过量的习惯的理由

·危机感：体质越来越差，结果导致工作中出现巨大的失误。

·快感：早上保持头脑清醒的话，工作进展会更加顺利，也能早点下班回家。

·期待感：到了80岁的时候，还能有健康的身体去打自己喜欢的网球。

③设定替代方案

·酒会上只喝乌龙茶或者软饮。

·作为放松，边听爵士乐边读书。

路线图

·禁欲期（第**1**周—第**3**周）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·冰箱里只放两罐啤酒冷藏。

·不要囤货，每天只在便利店买两罐啤酒回来喝。

②让自己的行动可视化

·及时将饮酒量记录到手机软件上。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·即使在酒会上喝多了，最后的一杯也要用乌龙茶来结束。记住自己的饮酒量。

·即使喝酒了，也不要去赶第二场，不要吃拉面。

·动力缺乏期（第**4**周—第**7**周）

①给自己设定一个必胜模式

·酒会上全程喝乌龙茶，将自己戒酒的决心传递给周围的人。

·在家时最多喝两瓶啤酒。还想喝的话，就用无醇啤酒来代替。

②设定例外规则

·感到烦躁不安，特别想喝酒的时候，最多喝五瓶。但是，这样的特例，每个月只允许两次。

③提升动力

·奖赏与惩罚：不喝酒时，晚餐可以多吃一道菜。如果是喝过酒以后再回家，就要被妻子灌下一杯蔬菜汁。

·习惯培养联盟：结交跟自己一样想戒酒的朋友，跟他们约定即使在酒会上也只喝乌龙茶。

·安定期（第**8**周—第**10**周）

①认真回顾结果

·通过表格来观察自己的饮酒量，将自己身体状况的变化用文字描述出来。

·分析饮酒过量的那几天和能遵守饮酒量的日子有什么不同，再制定新的对策。

②彻底执行

·通过新的必胜模式实现90%以上的达成率。

·倦怠期（第**11**周—第**13**周）

①给自己注入刺激

·从喝啤酒改为喝碳酸烧酒。

·试试将作为替代方案的无醇啤酒改为汽水。

②制定接下来的计划

·消除烦躁不安的情绪。

关于饮酒过量问题的Q&A

Q：无法推辞需要交际的聚会时，该怎么办？

A：当然，无法推辞时就参加吧。这时候，从一开始就要说明自己不喝酒，或者从第二杯开始喝乌龙茶或者无醇啤酒。

Q：晚上喝酒是我的一个兴趣，需要完全戒掉吗？

A：从结论来说，没有完全戒掉的必要性。因为晚上喝酒可以带给自己一定程度上的心理安慰，如果不损害身体健康，就没有必要勉强自

己去强制性地戒酒。整理和分析一下优缺点，满怀勇气地做出不戒酒的决定也是很重要的。不要带着模棱两可的心态开始戒酒。

Q：担心只有自己不喝酒，会不会破坏聚会的气氛。

A：如果不想破坏氛围，可以准备一个让大家都能接受的理由。例如，第二天很早就要上班、有点感冒了、正在戒酒、体检以后医生告诫自己要少喝酒等等。

只有试着做了以后才明白，其实周围的人并没有那么在意你。既想戒酒又想维持社交的话，事先就向大家说明也不失为一个好对策。

思考性习惯（6个月）

⑧烦躁不安

⑨闷闷不乐

⑩完美主义

思考性习惯是需要六个月来戒掉的习惯，花费的时间较长。但是，思考性习惯的关键是“书写习惯”（行为性习惯）。如果在最初的一个月能够有意识地控制自己的思维，那么接下来只要继续坚持就行了。下面将介绍三个思考性习惯，一起来看一下具体的例子吧。

事例8　烦躁不安——改变对事情的解释方式，作出有效的自我主张！

H小姐对于上司临时交办给她的事情总会感到烦躁不安。她经常会在心里抱怨老板为什么不早点把工作交代给自己。还有，明明自己在很认真地工作却总也得不到老板的一句“谢谢”或是“帮我大忙了”，这也是她烦躁不安的原因之一。

面对工作速度慢的新人，还有已经反复强调了很多遍却依然屡错不改的同事，H小姐很是烦躁不安。



H小姐虽然内心烦躁不安，在公司却也忍着不当着他们的面发泄情绪。可是一回到家，因为一些鸡毛蒜皮的小事也会变得烦躁不安，结果就冲着丈夫和孩子发脾气。每次对家人发完火以后，她都会有一种深深的罪恶感，为自己无端发火而后悔不已。而在职场上她也无法排解由于人际关系带给自己的压力，以致屡屡受挫。H小姐也在思考如果自己再宽容一些少些焦虑，身心是否会愉悦些呢？

要怎么做才能消解这种烦躁不安的情绪呢？

针对烦躁不安的对策

接下来给大家介绍思考性习惯。在思考性习惯中提到了烦躁不安、闷闷不乐和完美主义，所有这些思考性习惯都来源于压力。结果这也成为了之前给大家介绍过的网瘾、熬夜、暴饮暴食等坏习惯的诱因。通过改变让自己产生压力的思考性习惯，也可以更加容易地戒掉由此派生出来的其他坏习惯。

情感是从看待事物的方式中形成的。一旦改变了看待事物的方式，情感也会随之发生变化。

虽然是一些小事情，我想介绍一下发生在自己身上的事情。以前我在坐出租车的时候，会对出租车司机的一系列问题感到烦躁不安。

“先生，我们走哪条路？”

“我不认识路，您选择就可以了。”

“那么，我们就走某某路线，这样可以吗？”

在跟司机进行上述对话时，我的内心是非常不安的。

过去我一直认为选择最短路线来驾驶才是专业的司机，对于那些事无巨细都要向我询问的司机我总会很不耐烦。

但是，有一次我在跟司机闲谈时，才了解到向客户详细确认路线是出租车公司的员工手册上的要求。有些客户对于走哪条路线具有十分苛刻的要求，为了防止事后被要求退钱而造成纠纷，向客户确认路线已经成为公司对司机们的硬性要求。

因为这一番对话，我对这件事情的态度也发生了变化。从某种意义上来说，司机们其实也是受害者。所以，现在即使再有司机问我怎么走路，我也会面带微笑地跟他说请走这条路。这也是因为我理解了司机所处的立场以及他们需要这样做的背景。

这就是一个结果毫无变化，但是因为我对事物的看法发生了变化而

导致我烦躁不安的情绪得以排除的一个例子。只是一个认知方式，就有可能会让我们变得烦躁不安，也有可能是截然相反。

我们烦躁不安的对象可以分为对人、对事、对自己，而大多数情况下都是对人。这个人分为上司、同事、顾客、家人、父母、朋友，等等。由于人际关系而产生的烦躁不安根据是暂时的还是慢性的，需要采取不同的对策。

对策1　针对暂时性烦躁不安的对策

无论对方是你多么喜欢的人，也有可能会因为一些言语上的冲撞或是回应方式上的问题而瞬间火冒三丈。这时候会存在两种人，一种人会迅速攻击对方，还有一种人则会将这团怒火压制下来。

对于迅速攻击对方的这一类人，要避免因为一些小事让人际关系降至冰点。相反，对于那类将怒火压抑在心中的人，因为没有发泄口，就会造成自身的精神负担越来越重，导致压力的产生和坏习惯的形成。因此要避免像H小姐一样将自己的负面情绪都发泄在家人身上。

作为对策，攻击型的人在反击前要先深呼吸一口，想象一下对方的用意以及事情的背景，要反复多做几次这样的训练来改变对事物的看法。

对于那些压抑自身情绪的人来说，需要思考一下如何更好地发泄自己烦躁不安的情绪。

还有，想一想对方的笑容以及跟他之间的愉快往事。一想到这些温馨美好的画面，内心里的烦躁不安也会消失。

此外，如果那些暂时性的烦躁不安在日常生活中频繁出现的话，很有可能就是自身压力过重的表现之一。这极有可能造成睡眠不足或者是工作强度过大，从而让自己无时无刻不处在一种即将情绪失控的状态之

中。出现这种情况时，必须要想办法来排解自己的压力。

对策2　针对慢性的烦躁不安的对策

工作上的人际关系是无法根据个人喜好来选择的。如果面对同一个人产生了慢性的烦躁不安的情绪，可以通过以下两个对策来解决。

第一个对策是站在对方的立场上换位思考。

当你觉得烦躁不安的时候，肯定是从自身立场出发看待整个事件。一旦站在对方立场上思考，你所看到的情况就会发生巨大的变化。同一件事从不同角度来看待，你就可以理解对方之所以这么做也是情有可原的了。如此一来，你在自己的言行举止方面就会顾及对方的立场，从而对方身上让你烦躁不安的地方也会少起来。

相信很多人都曾在青春期经历过一段叛逆时期。现在回想起来或许都很难理解当初自己为何会那般对父母感到烦躁不安吧，但是曾经当自己是初高中生的时候，确实是非常烦躁不安过。长大成人以后，就可以更加客观地来看待那时候的自己，也能够理解父母的立场了。

在公司也是同样的。站在下属的立场上来看，如果上司的方针不断改变，临时布置紧急的工作，就会招来下属的不满。但是，很多人在升为上司以后才能真正理解上司的这种立场。当我们试着站在对方的立场上看待事物时，我们的感情便会发生惊人的变化。

第二个对策就是巧妙地发出自己的声音。

有时候之所以会感到烦躁不安就是因为无法适当地表达出自己的观点。一旦对他人言听计从，就会使自己的人际关系陷入一种烦躁不安的情绪之中。

解决这种情况的对策就是当对方的言行举止让自己觉得不愉快时，就要直率地说出自己的心声“请不要再这样做了”。试着采取一种照顾到

对方情绪的方式来处理问题吧。

这种问题的关键就是对方以及自己都需要重视的沟通能力。

例如下午五点快下班的时候，突然被上司交代处理一件很紧急的工作。上司要求在今天之内做出一份资料，但是这天晚上七点自己要去看一场期待已久的演唱会。这种情况下，就要考虑一种双赢的方法，既可以让信赖自己的上司不失望，又可以优先安排自己已经计划好的事情。

首先，听取上司交代给自己的工作内容以及他希望的上交日期。在此基础上，再告诉他今天晚上七点自己已经有事先安排好的私人活动，然后再跟上司商量一下是否可以在明天上午之前将工作完成，或者是在下班前的一个小时内尽自己的最大限度处理掉一部分工作。如此善于沟通的人不仅可以获得上司的信赖，也可以更好地发出自己的声音。

关于改变看待事物的方式以及自我表达的技巧，在本人的拙作《从负面思考中迅速抽身的九大习惯》中已经做了总结，有兴趣的读者可以去阅读一下。

戒掉烦躁不安的情绪习惯的实践案例（6个月）

作为消除烦躁不安的情绪的对策，H小姐决定把每天发生的事情以及情绪都记录下来。这样的记录坚持了六个月以后，她的思考性习惯也在逐渐发生变化。

首先，在禁欲期她给自己买了一本新的笔记本。在这本笔记本上，她基本上把自己觉得烦躁不安的事情以及烦躁不安的程度都记了下来，等到自己冷静之后，再把感想写下来。通过书写可以让自己变得客观，能够站在对方的立场上思考问题，也可以看到自己身上的不足之处。这样的记录，她认认真真地坚持了七天。

每天早上为了整理自己的情绪，给自己创造一个杜绝烦躁不安的情

绪的环境，她会花十分钟泡上一杯花草茶，然后慢悠悠地喝下去。此外，为了避免上司又扔给自己一些突发性的工作，每天早上上班后她会事先询问上司今天之内需要自己完成的工作内容。

作为破罐破摔的上限，一旦对方惹自己生气了，如果错误确实在自己身上，那么在30分钟内必须向对方道歉。如果自己的怒气达到了顶点，就先做三次深呼吸。这样一来，即使自己怒不可遏也可以更好地控制自己的情绪，即使冲对方生气了，之后的关系修复也会变得容易些。

到了动力缺乏期，她决定在泡完澡后的15分钟再写笔记。因为她意识到在压力得到缓解之后再去书写才最有效，所以采取了这种方式。

当自己已经无法抑制内心的怒火时，就等自己冷静下来以后再斥责对方。为了让自己冷静下来，她稍微给自己一些时间做三次深呼吸，然后再去跟对方沟通。

为了提升自己的动力，她引用《就在你所在的地方生根开花》一书的作者渡边和子的“不可100%全信，相信其98%的内容。剩余的2%是为了原谅对方可能会犯错而留出的余地”① 这一句有魔力的话语来宽慰自己。令人感到不可思议的是，仅凭这一句话就让自己的内心变得柔和多了。

至此她也明白了一点，自己因为工作忙碌而感到心力交瘁的时候，往往就会对上司或者下属的行为感到烦躁不安。而这样忙碌的原因，也是由于自己一味地拖延工作，很多事情到最后都变得火烧眉毛了才去处理造成的。

以前H小姐总觉得是周围人让自己变得烦躁不安，但经过这一段时间的实践，她终于意识到原因出在自己身上。她还意识到那些做事游刃有余的人是不会一味地拖延工作的，也不会被工作追着跑。于是，到了这一阶段，她决心接下来要戒掉自己的拖延症。

在倦怠期她开始回顾之前自己所做的记录。回顾过去二十九天内自己烦躁不安的次数，刚开始第一天感到烦躁不安的次数有十五次，到了第三十天居然只有两次了。一次都没有的时候也是有的。对此她非常惊讶，原来将自己的情绪描述出来的时候，就会变得容易控制情绪。向那些内心从容的前辈听取意见，在对情绪的控制方面也很有效果。丈夫最近还说觉得她的神情变得柔和了许多。H小姐已经下定决心在接下来的五个月也要继续坚持。

戒掉烦躁不安的情绪习惯的实践案例 总结

习惯性行动

每天花15分钟来记笔记，不断改善自身的行为方式，处理问题的能力和沟通能力，以此来减轻自己烦躁不安的情绪。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·每周做一次按摩来消除疲劳。

·过有条不紊的生活（减少出于社交目的的应酬等）。

②给自己设定需要消除烦躁不安情绪的理由

·危机感：将自己的脾气发在丈夫或是孩子身上，导致家庭氛围越来越糟糕。

·快感：无论是在职场上还是家庭生活中，减少自己烦躁不安的情绪会让自己变得舒畅很多。

·期待感：改掉自己那种烦躁不安的思考模式有助于建立良好的人际关系。

③设定替代方案

·花30分钟悠闲地泡澡（可以选择一些能让自己舒缓下来的沐浴液）。

·做一些轻运动来消除自己烦躁不安的情绪。

·感到烦躁不安的时候，做三次深呼吸。

路线图

·禁欲期（第**1**天—第**7**天）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·每天早上在桌前悠然地喝一杯花草茶，深呼吸以后再开始工作。

·早上询问一下上司今天之内可能会有的工作（作为预防措施）。

②让自己的行动可视化

·在笔记本上记录下让自己烦躁不安的事情以及自己烦躁不安的程度。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·即使由于烦躁不安而出现情绪失控，也要在30分钟内向对方道歉。

·动力缺乏期（第**8**天—第**21**天）

①给自己设定一个必胜模式

·每天泡澡后，花15分钟把自己感到烦躁不安的事情以及处理方法写下来。

·感到烦躁不安的时候先做深呼吸，等自己冷静下来以后再跟对方沟通。

②设定例外规则

·忙碌时期：在回家的地铁上花5分钟记笔记。

·疲劳时期：在笔记本上用一句话记录下自己今天的心情。

③提升动力

·有魔力的语言：把渡边和子的“不可100%全信，相信其98%的内容。剩余的2%是为了原谅对方可能会犯错而留出的余地”这句话写在笔记本上。感到烦躁不安的时候，就看看这句话。

·自我反省：写下一天中让自己感到烦躁不安的事情，站在对方的立场考虑问题。

·倦怠期（第**22**天**—**第**30**天）

①给自己注入刺激

·听取宽容的人的思考方式。

·阅读内心从容之人所写的书。

②制定接下来的计划

·戒掉拖延症的毛病。

关于烦躁不安问题的Q&A

Q：如果不断抑制自己烦躁不安的情绪，压力一再堆积后就很难消除这种情绪了。

A：是不抑制自己烦躁不安的情绪直接进行发泄，还是消除让自己动不动就感到烦躁不安的状态，或者是向让自己感到烦躁不安的人排解情绪，请一定要采取一个对策来解决这个问题。如果陷入一种慢性的烦躁不安的情绪之中，鼓起勇气跟对方沟通也是非常重要的。

Q：虽然我觉得有时候还是发泄一下比较好，但是具体应该怎么做呢？

A：比起情绪化地生气，我认为冷静地传达出由于对方的什么言语或是

行为让自己感到烦躁不安会更加有效。因此，如何将自己的情绪稳定下来是一个重点。比起说什么，如何表达才是问题的关键。

Q：向上司说出自己的观点以后，是否会让他不高兴。说实话，对这一点我很害怕。

A：是的，确实我也觉得有些害怕。做这件事对我来说也是需要勇气的。但是即便如此，如果要想让情况有所好转的话，就必须跟对方积极沟通。相反地，即便自己成为了上司，有时候也必须向下属传达某些难以启齿的事情。

只要有人际关系存续的一天，那么通过沟通改变目前境况的机会可以理解为是通往成长必须要经历的过程。在明白了这一点以后，首先要思考一下该怎么说，将自己想说的话用手机录下来反复练习。等练习了四五次以后，就可以流畅地冷静地发言，之后就是实践了。

即便是惹上司生气了，这也不算失败，因为你感到困惑烦恼的地方、不愉快的地方得到了表达。最终在向我做咨询的实际案例中，情况得到好转的例子占据了压倒性的大多数。

如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微-信：Booker527 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微-信公众号名称：布克小姐

① 出自其畅销书《就在你所在的地方生根开花》。渡边和子（1927—2016），日本畅销书作家，生于北海道旭川市，曾任圣母清心女子学院理事长。主要著作有《就在你所在的地方生根开花》《366天，爱与鼓励的话》《幸福的所在》等。——编者注

事例9　闷闷不乐——控制思考的焦点

I小姐总是因为在公司被上司责骂或是出错而觉得自己没用，甚至连周末也因此感到沮丧。

因为一直是这样的状态，I小姐的朋友也建议过她要开朗点不要太在意，但她总是无法摆脱烦恼的情绪习惯。

她很想改变一遇到什么事就很快沮丧的自己，要怎么做才能摆脱这个烦恼呢？

针对闷闷不乐的对策

任谁都会因为失败、被责骂而感到失落，这是一种很正常的情绪，反而过快振作的人很多情况下可能是因为反省不足。

但我们是无法改变既成事实的。正因为如此，一直后悔过去的事情反而会看不见之后的希望。

我们可以将焦点放在可以改变的事情上，从而摆脱闷闷不乐的情绪。

重点就是我们将思考的焦点放在哪里。一旦养成了改变思考焦点的习惯，就比较容易摆脱闷闷不乐的状态重新振作起来。

那么具体该怎么做呢？下面介绍四种对策。

对策1　区分可以改变的事情和无法改变的事情

将焦点放在可以改变的事情上

，就能看到希望。反之，将焦点放在无法改变的事情上，你会变得彷徨，不安与绝望会随之而来。



无法直接改变的事情是既成事实、他人、结果。能够改变的事情是对既成事实的理解，自己，原因。

一流的运动选手会说竭尽全力、发挥自己所能，而不是说我要拿第一、拿下打击王和全垒打王。为什么呢？因为结果是无法完全掌控的，要集中贯彻在自己的行动和努力上。结果就是他们能够有非常优秀的表现。

经常闷闷不乐的原因在于一直着眼于无法改变的事情。在最初阶段下意识地改变自己的焦点，思考习惯一定会随之发生变化。

对策2　思考问题的同时要思考解决方法

一旦知道哪里出了问题，是什么原因之后，要一并思考解决方法。如果能够很好地分析出问题的原因，那通常也能想到解决问题的根本方法。

还有另外一个办法就是一鼓作气地想出解决方法。

在分析问题原因的过程中愈发失落，一直徘徊不定的情况下，请一鼓作气想出解决方法。

具体地说，就是要问问自己怎样立即行动，解决方向是什么。“那

时候怎么做会顺利”“如果重新再做一次要怎么做”“下次要改善10%的话该怎么做”等将自己的焦点放在考虑解决方法上。人类在思考问题的原因的时候是有局限性的，但在思考解决方法的时候是具有发散性的。所以，养成以积极的心态回顾每天的习惯是解决闷闷不乐的情绪的一个对策。

对策3　着眼于积极的一面

回顾一天的时候，可以记录下好的事情、开心的事情、顺利的事情、值得感激的事情。思考的焦点偏向于消极的时候，反而要特意将焦点放到积极的一面。如此一来，就能维持一个较为良好的情绪平衡。

试着写写看就会知道心情真的会变得明朗起来。

对策4　给自己设立警示语

能够改变的事情里面有一项是对既成事实的解读，换一种解读就能消除闷闷不乐的情绪。一种有效的方法是记住三个左右的名人名言或者是能够给自己打气的话。

我在失败的时候会说“并没有损失什么”“没有失败，只是增加了经验”“在成功之后失败反而可以成为谈资”等这些话给自己听。或者是“算了，这也是人之常情”，像这样作为一种经验将它归类为只是运气不佳而随它去了。

能够让自己的解读变得积极的语句因人而异，要多读书或者看看名言集，找到适合自己的语句。

戒掉闷闷不乐的情绪习惯的实践案例（6个月）

I小姐决定在每天的最后写日记。

禁欲期在记录令人闷闷不乐的事情之前，先记录这一天值得感谢的、开心的、成长了的、完成了的事情。最初的三天她什么都想不出来，几乎要放弃了，但强迫自己坚持写了一周后，她开始能够发现值得感激的事情、使自己成长的事情了。

另外，她还坚持每天早上朗读能够让人变得积极的座右铭，通过做这些事她的心情变得非常轻松。想要放任自己的时候，就跟丈夫或者好朋友倾诉。

闷闷不乐会在瞬间突然袭来，所以她会在笔记本上写下“魔法语言”来时常给自己打气。此外，她也花心思使工作变得繁忙，让自己集中精力于当下，不给自己闷闷不乐的时间。

在动力缺乏期，洗澡后的15分钟将自己担心的事、今天不开心的事全部写下来，喝杯香草茶放松之后客观地考虑解决方法。因为有了15分钟让自己彻底烦恼的时间，心情反而变得舒畅了。

因为写了这本日记，她变得能够看见积极向上的事物，能够针对消极的事物思考它的解决方案，集中精力在自己可以掌控的事情上。如此一来，心情沮丧的时间减少了，无能为力的感觉也变少了。因为一直坚持写日记，她实实在在地感觉到自己的思考方式正在发生转变。只是在繁忙的时候会没有足够的心力，但即使只有5分钟她也会写日记。

在倦怠期她买了很多有关克服巨大困难与挫折的人物的书籍。通过阅读能够学习这些人看待事物的方式以及克服逆境的方法。

I小姐的日记里，闷闷不乐的事情变少了，渐渐开始罗列一些想做的事情了。

戒掉闷闷不乐的情绪习惯的实践案例 总结

习惯性行动

每天花15分钟记下让自己闷闷不乐的事情，改变自己处理问题的方式以获得精神愉悦的生活。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·每天保证七个半小时的睡眠。

·获得小小的成就感（日行一善）。

②给自己设定需要消除闷闷不乐情绪的理由

·危机感：如果再遭遇巨大的失败或者压力过大的话，极容易导致内心崩溃。

·快感：可以迅速恢复，欢快地度过周末时光。

·期待感：如果下定决心去消除这种情绪，工作上的失败会减少，还会得到上司的表扬。

③设定替代方案

·去棒球击球场上放松自己。

·让丈夫听自己发牢骚。

·周末沉浸在自己喜爱的郊游和摄影中。

路线图

·禁欲期（第**1**天—第**7**天）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·感到自己快要闷闷不乐的时候，就用激励的语言来宽慰自己。

·让自己保持忙碌的状态，集中精力于眼前的工作（不让自己去考虑多余的事情）。

②让自己的行动可视化

·在笔记本上记录下今天发生的事情的实际情况以及自己是如何处理的。

·回答较为积极的问题，思考问题及解决方法。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·情绪非常低落的时候，立即向丈夫或是朋友倾诉。

·彻彻底底地大哭一场，让自己低落到谷底（体会到辛酸苦辣的感情之后才能再次恢复）。

·动力缺乏期（第**8**天**—**第**21**天）

①给自己设定一个必胜模式

·每天泡澡后，花15分钟把自己认为值得感谢的、美好的事情记录下来，同时也要反省这一天失败的原因和解决方法。

·感到极度郁闷的时候，向朋友诉说自己的心情。

②设定例外规则

·忙碌时期：在回家的地铁上只有5分钟也要记日记。

·疲劳的时候：在笔记本上用一句话记录下自己今天的心情。

③提升动力

·结成作战同盟；向想法积极，善于倾听的朋友和丈夫倾诉。

·自我反省：每周回顾一次自己的笔记，想一下自己的问题思考模式和解决策略。

·倦怠期（第**22**天**—**第**30**天）

①给自己注入刺激

·阅读那些有关屡败屡战的伟人的书来给自己加油打气。

②制定接下来的计划

·戒掉完美主义的毛病。

关于闷闷不乐问题的Q&A

Q：闷闷不乐的情绪真的能够改变吗？

A：是的。只要改变思考习惯就能从闷闷不乐中解放出来，开始进行通向未来的行动。坚持不懈地控制自己的思考，就会形成一种习惯性的自然的思考方式，请通过写日记来客观地看待事物。

Q：积极的思考方式似乎并不适合我。

A：用积极消极来划分其实并不妥帖，我本意也不是要下结论说哪一个就是好的。比如我是比较容易担心事情的人，但也可以说是未雨绸缪或是具有感知潜在风险的能力。

但是，我认为一直沉浸于消极的情绪中无法自拔，不去解决问题，不去进步，重复相同的失败肯定不是你所希望的状态。所以你可以认为所谓的积极就是要改变这种状态的思考习惯。顺便一提，在积极心理学的世界里，为了能够幸福地生活，三成积极加一成消极的情况反而比较好。也就是说适当的不安、担心、失落是有必要的。

事例10　完美主义——抛开对细节的拘泥，变身最优主义吧！

J先生是任何事情不做到完美收尾就不肯罢休的性格。



虽然J先生能够得到上司的青睐，但他也有些许的烦恼。由于是完美主义，他对任何事情都不会松懈，并且拘泥于很小的细节，为了完成一个工作要花费很多时间，结果导致经常加班。

而且，他对下属也要求完美，稍微有点错字漏字或者纰漏就会严厉责骂。若只是对给客户的资料如此严苛要求也罢了，但对公司内部文件也追求同等质量，反而引起下属的不满。

J先生对自己是否要改变这种完美主义感到不安。追求完美可以获得信任，如果放弃追求完美，就怕草草了事会失去信任。如何能在提高工作效率的同时，更加灵活变通一些呢？

针对完美主义的对策

毕竟完美主义的人在工作或私底下能得到某种程度上的好评，自己就会犹豫要不要改变。

但是这里说的完美主义，指的是比起结果更注重过程，缺乏灵活性

的思考方式。

在工作上，针对对方没有要求的部分，将自己不做到最好就不罢休的态度带入其中的话，就会消耗不必要的时间，也给自己增加无用的负担。如果工作进展得顺利尚且好说，但在繁忙的时候更多情况下需要我们追求灵活性，比如改变优先顺序，或是交给他人处理，或是稍微降低要求以截止日期为先等等。

但是完美主义的人缺乏这种灵活性。更进一步说，他们没能分配好那些对结果产生较大影响的事情的比例，试图对所有事情都全力以赴，结果赶不上截止日期、产生决定性的错误，更有甚者因过度繁忙而累得崩溃。

对此的建议是不要追求完美主义，而是选择最优主义。

如果完美主义是把焦点放在过程上，那最优主义就是把焦点放在结果上，集中于将成果最大化。也就是说使结果最大化、过程灵活化。

为了从完美主义变成最优主义，在此介绍五个对策。

对策1　细致描绘目标图像

请经常细致地描绘完成时的图像。迷迷糊糊地开始的话会增加多余的操作和步骤，与对方确定目标并做出细致的描绘后再开始，能够促使过程最简化。

对策2　明确区分MUST、WANT

如果了解对方的要求里哪些是MUST（绝对需要的），哪些是WANT（有的话很高兴），那么就能考虑时间及效率，用较少的劳动力换取更大的成果。时间不够的话就只做MUST，如果是重要企划的话也要提供超出对方期待的WANT。

对策3　经常要有80对20的意识

很多人都对“帕累托法则”非常熟悉，即80%的成果来源于20%的行动。也就是说，要看清什么是提升成果的最有效的关键点。为了从完美主义转移到最优主义，首先就要对任务做一个优先顺序的排列，“选择与集中”是非常重要的。

这里我想给大家建议的是，在找到那20%的行动重点前，首先要问自己两个问题。

“如果必须要用一半的时间来达成目标，该怎么做？”

“如果必须要用同样的时间来获得两倍的成果，该怎么做？”

我也经常问自己这两个问题。

其中也有不得不降低质量来实现目标的时候，我认为这也是一种折中方案。对于工作来说，将综合性结果最大化很重要，而不是去满足自己的执念。

对策4　交给他人处理

把工作交给他人处理，就意味着要接受一部分不确定性，这也是需要勇气的。但是如果没有将工作交给他人的勇气和技巧，一切都要亲力亲为的话，从长远来看是不可能获得巨大成就的。

对策5　给自己设定无加班日

建议大家每周设定一天来彻底执行最优主义。日本的未来工业是一家电器设备材料厂商，该公司给员工立下了一个规矩，那就是每天的工作时间是7小时15分钟，严格禁止加班。员工们如果不好好考虑一下工作的优先顺序就无法准点下班。因此为了节省以5分钟为单位的时间，他们会极力减少业务操作上的浪费。

同样地，如果我们给自己设定一个时限，就不得不从完美主义转移成最优主义。

因此可以试着给自己设定一个无加班日，安排一项晚上7点左右的具有强制性的活动，然后准点回家。要实现这个目标就需要给自己习以为常的工作流程动一番手术。这是因为如果想在自己设定的时限内完成工作，就必须考虑一下有效的折中方案、需要舍弃的业务环节、需要交给他人完成的业务板块等。

在经历了这一系列的变革之后，就会从完美主义转换成最优主义。正因为如此，越是繁忙的时候对于自身来说越是机遇。

所谓的思考性习惯其实是无意识的。正因为如此，意识到这一点然后改变思考的焦点是十分有必要的。当你感到烦躁不安的时候，就要将注意力转移到那些好的事情上，当你觉得闷闷不乐的时候，就要把焦点放到开心的事情上，当你万事都要求完美的时候就把关注点放在前20%的行动上，试着养成转换事情焦点的习惯吧。

戒掉完美主义的思考习惯的实践案例（6个月）

J先生在每天上班的路上开始给一天的工作任务需要花费的时间以及优先顺序做计划。还有，为了提前完成工作，他给自己营造了一个必须以最优主义来处理工作的环境。因此形成了只在必要的流程上花时间处理的强制性要求。此外，他开始记录所有工作花费的时间。

以前J先生对于那些重要程度较低的公司内部文件的制作都会投入百分之百的精力，但是在禁欲期他花在检查格式和错别字上的次数少了很多。虽然也会有一些小错误，但是他认为在时间和效果输出上是没有问题的。

在动力缺乏期，他写下了完美主义和最优主义的优缺点。每天，他都会反省一下真的有必要在那份报告书上花费一个小时的时间吗？向上

司做报告或是会议的时间是不是可以再缩短一些？

对于重要的工作，他通过两种模式来预估时间。必须上交的日期（对方要求的时间）和努力上交的日期（自己设定的提前上交的日期）。通过α+的时间来给自己的工作成果增加附加值。

他也会考虑这两个问题：如果必须要用一半的时间来达成目标，该怎么做？如果必须要用同样的时间来获得加倍的成果，该怎么做？他开始去整理那些需要舍弃的项目以及需要投入精力去完成的项目。如此一来，他也明白了那些以最优主义来工作的人的思维模式。

通过这些方式，他每天回顾自己的工作，抓住工作对象的MUST和WANT，然后彻底地听取他们的要求。与此同时，也允许自己犯一些小小的错误、冒一些小风险。

到了倦怠期，他开始在给下属交代工作方面花费精力。尽量通过制作工作流程书或者指导手册来推进工作的标准化流程，使把工作交给下属去办的风险降至最低程度。另外，他要求下属提前上交工作成果，以此留出时间让自己做最终的检查和修正。

但是当真正实践以后，他发现下属非常优秀，交出了一份远远超过自己预期的答卷。结果J先生的工作效率越来越高，只用了半年营业成绩就提高了30%。如此一来他就可以把更多的时间花在拜访客户上了。

通过这半年以来的努力，J先生感受到了自己身上那些无用的压力正在减少。

戒掉完美主义的思考习惯的实践案例 总结

习惯性行动

为了将自己的行为模式改为最优主义，每天在地铁上制定计划并回顾过去。

做好战胜欲望的准备

①提升心理承受力

·按时按量吃饭，保持健康的体魄。

·花5分钟收拾桌面。

②给自己设定必须放弃完美主义的理由

·危机感：再这样下去就会招致部下的不满，组员们很难团结起来。

·快感：晚上可以早点回家，工作日就可以和家人悠闲地共度晚餐。

·期待感：形成最优主义以后，压力就会减轻，也能获得更大的成就。

③设定替代方案

·不允许自己再犯错时，就想想最优主义的好处。

·为了减轻自己将工作交给部下的不安，就要提前把工作布置下去。

路线图

·禁欲期（第**1**天—第**7**天）

①给自己创造一个杜绝诱惑的环境

·早上在上班路上整理一下花在完成任务上的时间以及优先顺序。

②让自己的行动可视化

·将一天之内所做的工作以及花费的时间以日志的形式记录下来。

③给自己设定一个破罐破摔的上限

·限制时间以及检查的次数，在有限的时间内力争完美。

·动力缺乏期（第**8**天—第**21**天）

①给自己设定一个必胜模式

·每天上班路上，花30分钟考虑一下今天的业务的优先顺序以及时间分配。

·每天下班路上，花15分钟回顾一下今天是否做到了最优主义，考虑一下改善策略。

②设定例外规则

·忙碌时期：仅花5分钟来记笔记，大致回顾一下工作的优先程度。

·疲劳的时候：在笔记本上用一句话将今天的完成情况以百分比来记录。

③提升动力

·有魔力的语言：告诉自己“从完美主义转变为最优主义！”“这样的失败也是情理之中”。

·倦怠期（第**22**天**—**第**30**天）

①给自己注入刺激

·延后重要程度低的工作，用剩余的时间着重处理更重要的工作。

·尝试一次把所有工作都交给下属去做。

②制定接下来的计划

·戒掉抽烟的习惯。

关于完美主义问题的Q&A

Q：如果放弃了完美主义，我担心自己做事会变得敷衍马虎。

A：确实，刚开始的时候会因为一些细微的错误而常常责怪自己。并且也会产生一些不适应和恐慌的情绪。

从某种意义上来说，这是过渡时期必须经历的阵痛。正因为如此，一旦切换到了最优主义，就要常常把这些效果以及优点写下来加以确认。通过比较现在的劣势和将来的优势，以现在正处于转移阶段需要忍受疼痛来说服自己，这也是之后得以转变成功的原动力所在。

Q：如果放弃了完美主义，我担心工作质量会下降。

A：如果过程的完美等同于成果提升的话，就请重视过程的完美。最优主义就是让结果最优化的一种思考方式。既然是为了实现时间与成果的最优比，那么如何最优化地分配过程中的时间才是事情的关键。

为了转化成最优主义，找到工作的重要节点并重新考虑时间分配是最重要的。剔除不需要的部分，减少对影响较小的部分的时间投入等。

Q：思考性习惯的养成需要六个月，在养成之前是不是不要着手其他习惯比较好？

A：不是的，如果能用一个月的时间养成书写习惯的话，从第二个月开始着手其他习惯也是可以的。要想改变思考性习惯，就需要书写记录。将思考变得客观可见，就可以控制它。正因为如此，务必要养成书写记录的习惯。

后记 通过习惯终结术夺回人生主动权！

坏习惯会招来恶性循环。

从一个坏习惯开始不断陷入恶性循环之中，最终会侵蚀那些好习惯。相信大家读了本书之后也会明白其中的道理。

以前我开设了一个以“戒掉坏习惯”为主题的研讨会，参与者们想戒掉的习惯大多是一样的。

所以此次在写习惯终结术时，具体介绍了戒掉十个坏习惯的对策。

这同时也是我在做习惯培养的公开咨询时，对参与者们提出的一部分建议。

我一直发自肺腑地认为，“只要坚持下去，个人和企业都会改变”。因此我把培养习惯的方法介绍给了个人与企业。

只要掌握戒掉坏习惯、养成好习惯的方法，那么在我们的一生中无论是事业还是生活，都可以获得我们想要的东西。

本书关注的是戒掉坏习惯这件事情，想知道如何养成好习惯的读者可以阅读《坚持，一种可以养成的习惯》一书。

此外，最重要的一点是，本书是一本需要去实践的书。仅仅通过阅读是无法戒掉坏习惯的。

如果凭借自身力量来改变习惯，就可以重新夺回人生主动权。

是被习惯操纵，还是巧妙地控制习惯，选择不同，人生也会大不相同。

首先从放弃一个坏习惯开始，去掌握你人生的主导权。

最后，我要向从我的处女作开始就一直担任编辑的泷启辅先生表示诚挚的谢意。承蒙他的帮助，“习惯培养思想”才得以问世。

还有，对于那些给予我支持，向我咨询的朋友们，这里虽不能一一列举大家的姓名，但是我依然要向各位表达我诚挚的感谢。

感谢大家耐心读完本书，谢谢！

2013年12月

习惯培养顾问 古川武士

出版后记

每个人都有被坏习惯控制的时候。这时人变得容易生病，生活节奏混乱，自信心不足，工作效率低下，并且总是感到不快乐。

拖延症，熬夜，沉迷网络和手机，生活毫无节制，暴饮暴食，情绪极端，乱花钱……面对现代生活中的种种坏习惯，很多人想改变却无从下手。

本书作者古川武士是日本习惯培养大师，现担任日本习惯培养顾问公司董事长。他独创了习惯培养理论与思想，以习惯培养为主题在日本面向个人及企业进行了大量咨询与培训服务，进而总结出了一套极具实践性的习惯培养方法。

在书中，作者细致地介绍了戒掉坏习惯的有效方法——习惯终结术。作者将坏习惯分为三类，有行动性习惯，身体性习惯，思考性习惯。针对每个类别下的坏习惯，书中列举了10个与生活息息相关的案例指导我们如何一步步有计划地戒掉这些坏习惯。

在着手戒掉坏习惯之前理清思路很重要，如果把戒掉坏习惯的四个阶段即禁欲期、动力缺乏期、稳定期、倦怠期看作支撑习惯终结术的骨骼，那么戒掉坏习惯的动机、需要遵守的原则、强大的心灵力量以及“替换”的技术等就是填充习惯终结术的血肉。将两者融合在一起灵活运

用，才能有效地终结坏习惯。

在掌握了本书介绍的理论与技巧之后，就进入了最重要的环节，那就是行动起来，开始着手戒掉你真正想要摆脱的坏习惯。希望这本书能够助你终结坏习惯，回归高品质的健康人生。

服务热线：133-6631-2326　188-1142-1266

读者信箱：reader@hinabook.com

后浪出版公司
2018年1月

后浪

坚持，
一种可以养成的习惯

DON'T QUIT

[日] 古川武士 著
陈美瑛 译

日本亚马逊读者五星推荐

想减肥、想攒钱、想戒烟？
想培养好习惯，却总是半途而废？
将好习惯坚持下去，你需要的不是意志力，而是正确的方法！

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

坚持，一种可以养成的习惯

（日）古川武士 著　陈美瑛 译

版权信息

书名：坚持，一种可以养成的习惯

作者：（日）古川武士

译者：陈美瑛

书号：ISBN 978-7-5502-7227-9

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

目录

第一章 为什么你不能坚持？

1.1 人生命运迥然不同的两个上班族

没耐性：吉田先生的故事

能持续：新井先生的故事

小小的行动产生“加倍回报”的结果

1.2 如刷牙般轻松，这就是“习惯”

大脑自然的“习惯”

1.3 产生三分钟热度的“习惯引力”究竟是什么？

1.4 持续多久之后能够“习惯化”？

本书探讨的习惯

1.5 三个阶段就可以跃入“习惯的太空世界”

最初的 7 天会有 42% 的人遭受失败

1.6 坚持下去就会出现奇迹

1.7 以“农民”的眼光，撒下习惯的种子

以长期的眼光培养习惯

1.8 七十项习惯清单建立“年度计划”

1.9 “培养习惯之旅”的注意事项与指引

第二章 顺利培养习惯的三个阶段

2.1 反抗期：在暴风雨中前行

预防失败的“习惯培养三原则”

对策一：以婴儿学步开始

效 果

方 法

重 点

一定要每天持续执行

对策二：简单记录

效 果

方 法

重 点

2.2 不稳定期：要建立“持续行动的机制”

提高行动的难度

对策一：行为模式化

效 果

方 法

重 点

对策二：设定例外规则

效 果

方 法

重 点

对策三：设定持续开关
效 果
方 法
重 点
2.3 倦怠期：“习惯引力”最后的反抗
倦怠期需要“变化”
对策一：添加变化
效 果
方 法
重 点
对策二：计划下一项习惯
效 果
方 法
重 点
第三章 十二个“持续开关”，让你远离失败
3.1 配合“持续开关”的诀窍，灵活运用开关
糖果型开关（快感）
处罚型开关（危机感）
3.2 糖果型开关一：奖励
3.3 糖果型开关二：被称赞
3.4 糖果型开关三：游戏
3.5 糖果型开关四：理想模式

3.6 糖果型开关五：仪式

3.7 糖果型开关六：去除障碍

3.8 处罚型开关七：损益计算

3.9 处罚型开关八：结交朋友

3.10 处罚型开关九：对大众宣布

3.11 处罚型开关十：处罚游戏

3.12 处罚型开关十一：设定目标

3.13 处罚型开关十二：强制力

第四章 任何人都能够坚持：六个成功的故事

4.1 故事一：五分钟整理

培养习惯的建议

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法

度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法

4.2 故事二：学英语——利用“例外规则”减少行动的变动性

培养习惯时的建议

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法

度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法

4.3 故事三：节约——“习惯化原则”将引领你走向成功

培养习惯时的建议

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法
度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法
4.4 故事四：减肥——三个月后苗条不反弹
培养习惯时的建议
消耗的热量大于摄取的热量
度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法
度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法
度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法
度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法
4.5 故事五：早起——把成长“视觉化”
培养习惯时的建议
度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法
度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法
度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法
度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法
4.6 故事六：戒烟——利用“去除障碍”的方式赶走香烟的诱惑
培养习惯时的建议
度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法
度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法
度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法
度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法
结语 现在就播下习惯的种子！
拥有平衡的生活模式，人生才会全面并开阔

亲身实践，培养自我风格的“习惯化”

出版后记

第一章
为什么你不能坚持？

1.1　人生命运迥然不同的两个上班族

首先，让我向各位讲一讲吉田先生与新井先生的故事吧。这两位是完全不同类型的上班族，你可以对照一下，看看自己属于哪种类型。

没耐性：吉田先生的故事

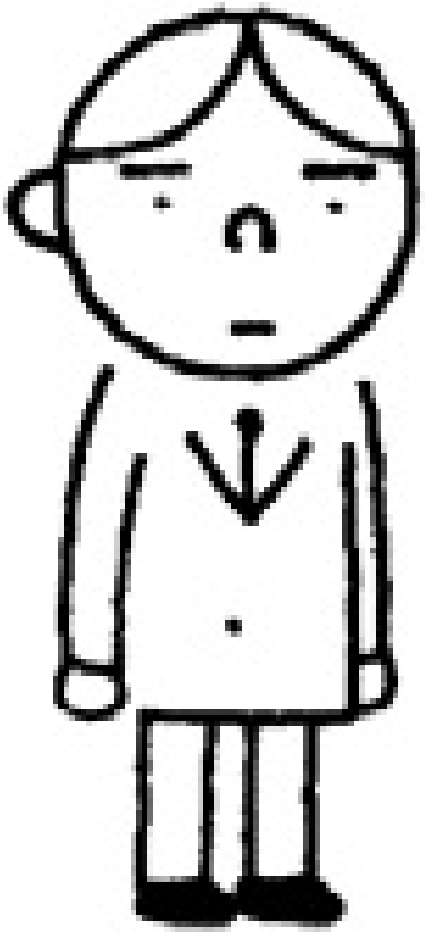
吉田先生对于网络的发展动向非常敏感，他精力旺盛，充满挑战精神。

2003　年，开始流行用电子报做传送信息的工具，吉田先生也跟上了这股潮流。他以自己的专业领域“业务力”为主题发行电子报，最开始的目标是每天都发行。他持续做了一星期电子报，后来因为工作繁忙而加班，于是改为隔日发行，接下来又变成了休三天发行一次。最后，因为觉得太麻烦了，干脆放弃了发行电子报的想法。

到了 2004 年，吉田先生又跟上了写个人博客的潮流，决定每两天发表一次自己的业务活动日志。一开始他觉得很新鲜，所以持续发表了三周左右。渐渐地，更新内容的频率降低，到了第二个月就完全不再更新了。

同样地，他也跟上了 2006 年社交网站的风潮，很早就到日本最具

代表性的社交网站 mixi 注册，联系了高中时代的伙伴、工作上的朋友，总共增加了将近一百位联络人。不过，后来他又感觉腻了，最近也都不再登陆网站了。



到了 2009 年，吉田先生又加入了大家热衷的“推特”（Twitter）。他认为“推特”发布的讯息字数比博客少，应该可以坚持下去。结果，跟以前一样，他登陆网站的次数逐渐减少，三个礼拜后就不大更新，最近也几乎看不到他的留言了。

能持续：新井先生的故事

而吉田先生的同事新井先生，在 2003 年时也和吉田先生一样工作之余汇整时间管理的技巧，并发布电子报。由于事先就认识到每天发布的话工作量太大，所以他将目标设定为一周发布三次。虽然第一个月只有三十人访问，但却收到了读者感谢的留言。有恒心的新井先生一年总共发出一百六十份电子报。一年过后，他获得了读者的好评，甚至有“粉丝”上门请教。而新井先生对读者的提问都能够仔细地回答。

到了第三年，有读者为了提高个人的工作效率，委托新井先生担任他的个人咨询顾问。当时，公司允许员工在外经营副业，因此新井先生开始电话做兼职咨询工作，每个月仅收五千日元① 的咨询费。这时，新井先生初次尝到独立接案的喜悦。

第五年时，某商业杂志向新井先生发出邀请，想就时间管理这一主题采访新井先生。虽然采访稿只有小小的篇幅，也没有登出受访者的照片，不过，能登上杂志媒体，已经是他意料之外的收获了。



采访的效果慢慢“发酵”后，新井先生接到的个人委托咨询案也增加了。再加上客户口耳相传，即便每月的咨询费提高到了三万日元，也能吸引十多个客户。新井先生利用电子报介绍咨询案件与客户的咨询过程，内容深得读者好评，读者的人数涨到了一万三千左右。

到了第七年，某家大出版社的编辑前来约稿，希望能把新井先生的电子报整理成书籍出版。由于电子报的总发行量共有一千多份，所以书的内容十分充实。对于新井先生而言，出版书籍曾经是他的梦想，所以他二话不说就答应了。三个月后，新井先生的书陈列在了书店的书架上。

从那时起，所有的事情一下子运作得很顺利。有读者委托咨询，也有公司委托新井先生举办演讲、研习课程等。另外，电子报的读者人数也跃升到三万二千人，这时也出现了企业的广告委托。甚至，有三家出版社主动提出希望出版新井先生的第二本书。当时新井先生以公司的工作忙碌为由拒绝了，但是后来他觉得这是他的才能和价值所在，因此新井先生辞掉公司的工作，自行创业。独立创业让他的收入远高于以前上

班族的收入。

小小的行动产生“加倍回报”的结果

持续七年发行电子报，新井先生的收获为：

·个人品牌（时间管理专家）

·三万二千个电子报读者

·时间管理的知识、技巧

·获得了杂志采访的实际经验

·十位个人咨询客户（三十万日元/月）

·企业研习班、演讲（四十万日元/每月三至四次）

·广告收入（十万日元/月）

·出版个人书籍

·创立自己的公司

新井先生的案例绝不夸张。虽然这是几个真实案例综合而成的故事，不过，实际上因坚持某件事而获得成功的案例真是不胜枚举。

另一方面，吉田先生又是如何呢？开始做一件事，不久又放弃，如此周而复始，过了七年之后什么也没留下来。既没有累积个人的信用，也没有累积实用的知识技巧。

从这两个案例可以学到一点，那就是习惯所产生的效果会通过“复利”而产生惊人的结果。就算是小小的行动，一旦重复累积，成果就会以“等比级数”倍增。还有，小小的行动最初可能成效很慢，但是到了某

个时期就会产生“爆发性”的效果。问题在于大多数人都等不到那个时候，就自行放弃了。

铃木一郎在美国职业棒球联盟创下一年最多安打② 记录时，说了这么一句话：“获得惊人成绩唯一的途径，就是重复每一个小步骤。”

这句话正说明了“习惯”的力量！

---

① 按 2016 年日元对人民币汇率，1 元人民币约为 17 日元。

② 安打是棒球及垒球运动中的专有名词，指打击手把投手投出的球击出到界内，使打击者本身能安全上到一垒。

1.2　如刷牙般轻松，这就是“习惯”

所谓习惯就是“不依赖意志或毅力，把自己想要持续的事情引导到如每天刷牙般轻松的状态”。总之，保持行动自动地持续进行，就是“习惯”。

各位读者当中，应该没有人对每天刷牙感到痛苦吧。而习惯也不仅限于刷牙这件事，运动、整理、节食、节约、写日记、用功读书、早睡早起等，只要养成习惯，任何事都可以自然地持续下去而感觉不到丝毫压力。

我们在不知不觉中养成了好多习惯。下面列出了一位上班族一天中所做的习惯性行为。

当然，这个上班族每天的行动多少有些差异，不过他几乎每天都依循着这些已经“习惯化”的模式度过一天。

一整天无意识地重复的习惯案例

内容与目标

·早上六点半起床

·早餐吃饭团

·悠闲地看三十分钟电视

·七点半出门

·依照固定的通勤路线上班

·搭上七点四十五分的电车

·八点四十分抵达公司

·立刻检查电子邮件并回信

·到熟悉的店家吃中饭

·饭后在咖啡店喝冰咖啡

·下午七点下班

·回家途中在便利店买晚餐与配酒的小菜

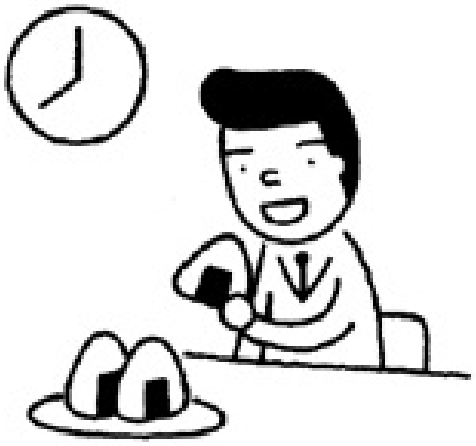
·回家后马上先洗澡

·一边吃饭一边看电视

·晚上九点打电话给朋友，聊三十分钟左右

·一边看书一边听音乐

·晚上十二点上床睡觉



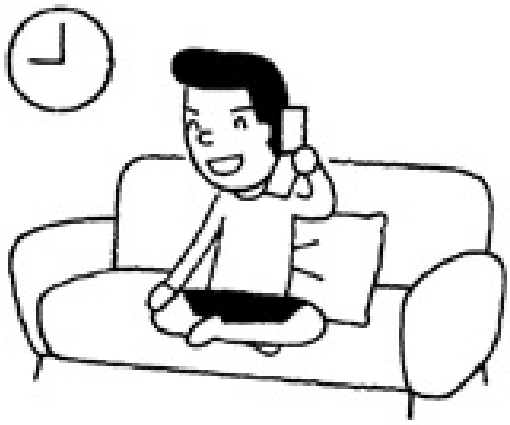




同样地，我们在工作、私人生活的各种场合中，也都采取了已经成为习惯的行动，我们简直是“习惯的生物”。

世界知名的自我启发大师博恩

·崔西在他的《焦点》一书中，说了以下这段话。



你的所有行动几乎全部，或至少有 95%，是由你本人的习惯所决定的。从早上起床到晚上就寝，习惯控制着你的言行和对旁人的反应。而那些成功的人都培养了较好的习惯……所谓习惯，就是对于外来的刺激做出无意识的反应，或是条件反射式的反应。无论如何，当身体学会某种行动，不用思考或努力就可以轻松做出反应，这就是习惯。一旦某种行动化为习惯，就可以在无意识中进行控制。一旦化为习惯，就可以通过较少的劳功获得较大的成果。

心理学家也说，人类有 95% 的行动是在无意识中进行的，而大部分的无意识行动都是通过习惯产生的。

大脑自然的“习惯”

那么，为什么人会产生习惯？

原因是我们有意识的行为，其实是有限的。

如各位所知，人的意识分为表意识与无意识。我们的表意识一次只能做一件事。例如，我们没办法一边念英文，一边念数学，也无法一边认真地工作，一边规划暑假的行程。但我们可以一边思考，一边骑自行车，也能够一边吃饭，一边看电视。这是因为这些动作就算没有特别有意识地去做，也会记得手脚的动作顺序而做出行动。

从以上的例子可以看出，习惯就是把重复的行动化为无意识的行动（自动化）。对于重复的行动我们不使用表意识，而是将其化为无意识

的自动状态，这就是所谓的习惯。

习惯究竟是什么呢？其实习惯就是在脑中设定的程序。

从早上起床的时间到通勤路线、用餐时间等，大脑每天光是花时间计划这所有的事情，一天就结束了，根本没有多余的时间做其他的事。于是，大脑设定了一套程序，把固定而重复的行动化为无意识的重复动作。这就是习惯的真面目。

在这里，要了解的一项重点是，对于大脑而言，没有所谓好习惯或坏习惯的分别。

以大脑来看，这只是在一定时期内重复进行某项行动而已。无论好习惯或坏习惯，身体都会记住这项行动。反过来说，如果大脑能识别好习惯与坏习惯的话，“习惯”就成为一个完美的程序，也是一支能够以较少的努力就得到期望结果的“魔棒”。

被动地被习惯支配或是巧妙地主动运用习惯，我们可以自由选择。

如果好好地运用习惯，将得到以下益处，也能够获得更充实的人生。

·在工作上获得成果

·促进人际关系

·获得健康的身体

·增加收入

·对社会有所贡献

1.3　产生三分钟热度的“习惯引力”究竟是什么？

那么，为什么我们无法把自己想持续做的事情转化为习惯呢？

简单来说，那是因为人类具有“对抗新变化、维持现状的倾向”的特点。让我再详细说明一下吧。

环境变化时，生物会将生理状态维持在某一固定状态，这一状态称为“体内平衡”。我们因应外在的变化，保护自己的身体，通过这样的方式生存下去。

以体温为例好了。人类的正常体温为三十六点五度。身体平常一直维持在正常体温的状态。不管是气温高到摄氏四十度的酷夏，还是低到摄氏零度的寒冬，我们的身体都不会受到环境变化的影响，仍然维持在正常的体温。

另外，因感冒而发烧时，身体也会利用出汗的方式，拚命地冷却自身以调降体温。也就是说，身体一直努力地保持在正常体温的状态。

另外，以性格为例。

你是什么样性格的人呢？如果你的性格不断改变，将会出现什么情况呢？

例如，早上遇到非常善于社交的人，受到对方的影响，你就成为非常善于交际的人。接着遇到容易担心的人，听到让对方烦恼的事，你也变得凡事都放心不下。当与强势的人沟通时，你又变得具有攻击性。若是这样的话，你会变成怎样的人呢？

不管是身体或心理状态，如果不能维持在固定状态的话，就会被各种变化所影响。对于人类而言，保持在固定的状态会感觉比较舒适，变化则会被视为是一种威胁。

我认为“习惯”的过程（或者说“体内平衡”）也是一样。正因为身体对“培养新习惯”的变化感受到了威胁，所以大多数人对于新事物都是“三分钟热度”而无法勤奋地持续，最后就容易导致失败。

本书称这样的现象为“习惯引力”。

“习惯引力”具有两种功能：

功能一　抵抗新变化

如前面所解释的，培养良好的习惯（整理、运动、减重等）也一样，变化就是变化。因此，一旦打算培养新习惯，身体就会开始产生反抗，试图不被新的行为影响。这就是人会产生“三分钟热度”现象的内部机制，也是培养习惯之所以会这么困难的原因。对于人类而言，倒不如说中途失败才是正常的情况呢。

功能二　维持现状

一旦大脑认定某种行为跟往常一样，就会拼命地维持这种行为，这也是习惯引力的功能。抽烟、饮食过量等坏习惯很难改掉，就是因为大脑认为这些习惯“跟往常一样”所导致的。

另一方面，一旦大脑认为某项好习惯“跟往常一样”，坚持起来就简

单了。

因此，若想要将某项行动转化为习惯的话，只要持续新习惯一直到大脑认为这项习惯“跟往常一样”就好了。这是迎合人类心理的方法。

1.4　持续多久之后能够“习惯化”？

前面提过，习惯引力的功能之一是“抵抗新变化”。那么，若想要战胜这种抵抗，培养新习惯的话，需要多长时间呢？

关于习惯化所需的时间有各种说法（二十一天说、一个月说、三个月说、六个月说）。不过，以结论来说的话，所需时间的长短依照想培养的习惯的种类而定。因为习惯不同，习惯引力作用的强度也不一样。

举例来说，以下三种习惯有可能在相同的时间培养出来吗？

① 写日记的习惯

② 减肥的习惯

③ 正向思考的习惯

在大家的认知里，不同习惯的难度（也就是习惯引力的强度）各有不同，因“习惯引力”所产生的抵抗强度依行为程度的变化、身体程度的变化、思考程度的变化而大有不同。若是行为变化程度很小，抵抗会较小。不过，如果身体觉得变化程度很大的话，伴随而来的就是较大的抵抗。培养新习惯也一样，因应变化程度的不同，习惯化所需的时间也各有差异。

程度一　行为习惯

行为习惯即每天规律的行为，例如，读书、写日记、整理、节约、记录家庭收支等。这些行为习惯根据工作或生活环境不同，比较具有弹性，所以对人类而言，培养行为习惯难度不大。

培养习惯的时间大约需要一个月。

程度二　身体习惯

身体习惯是与身体节奏相关的习惯。例如，减肥、运动、早起、戒烟、肌力训练等。

相较于行为习惯，培养身体习惯带来的变化对人的影响较大。

培养习惯的时间大约需要三个月。

程度三　思考习惯

这是与思考能力相关的习惯。例如，逻辑性思考能力、创意能力、正面思考以及纾压思考等习惯。

思考习惯与当事人的性格有关，所以对于变化所产生的抵抗也最强烈。

培养习惯的时间大约需要六个月。

如上所述，配合不同的变化程度，培养习惯所需要的时间也有所不同。

本书探讨的习惯

本书主要探讨的习惯是工作或生活中必须培养的良好习惯，也就是

“程度一”的行为习惯。

不过，我想读者对于“程度二”的减肥或早起等习惯也会有兴趣，所以在第四章将会稍微提及。请注意，习惯养成的时间与阶段是不一样的。

关于“程度三”的思考习惯，等下次有机会再以专书介绍。

习惯的三种分类

程度一　行为习惯

•所需时间：一个月

•阅读、写日记、整理、节约等

程度二　身体习惯

•所需时间：三个月

•减肥、运动、早起、戒烟等

程度三　思考习惯

•所需时间：六个月

•逻辑思考能力、创意能力、正面思考等

1.5　三个阶段就可以跃入“习惯的太空世界”

在这个单元里，我将介绍培养行为习惯的三个阶段。

在《高效能人士的七个习惯》一书中，作者将宇宙飞船阿波罗　11号的发射过程形容为：

“火箭升空的最初几分钟、几公里内所耗费的能量远多于后来几天、几十万公里旅程中所耗费的能量。”

“培养习惯的过程”就类似发射火箭的过程。

发射火箭时最困难的部分就在于穿过大气层。穿过大气层需要巨大的能量，这是因为火箭会被地心引力拉回地面的缘故。不过，一旦火箭进入太空，脱离了地心引力的影响，只需要很少的能量就能够前进。

把这样的现象套用在培养习惯上的话，地心引力就是“习惯引力”。只要有机可乘，“习惯引力”就会让人停止前进。

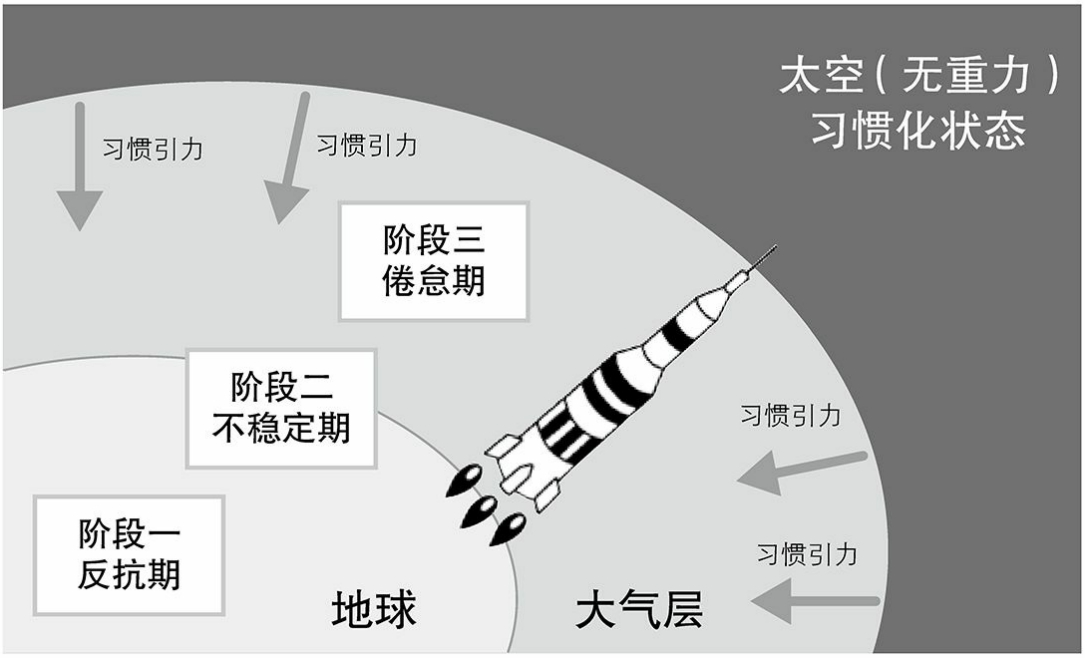
因此，突破大气层之前的过程就如同培养习惯的过程。太空就像已经习惯后的状态。

也就是说，一旦习惯形成之后，只需极少的精力就能够让习惯持续进行。这与火箭只需少许的能量就能够在无重力状态的太空中前进一样

。

为了高效率地穿过大气层，火箭的设计必须相当精密。同样地，培养习惯的过程也需要缜密的设计。如果随随便便开始行动，极有可能会因为“习惯引力”的作用而遭到挫败。

习惯化的过程



访问培养习惯的成功者与失败者可以发现，如同火箭穿过大气层一样，在习惯养成之前会有三大难关。

本书将这三大难关分为培养行为习惯的三个阶段。关于这三个阶段与应对的方法，我将在第二章进行详细说明。

·阶段一 反抗期：马上就想放弃

·阶段二 不稳定期：被预定事项或他人影响

·阶段三 倦怠期：逐渐感到厌烦

最初的 7 天会有 42% 的人遭受失败

在咨询我的客户中，有 150 位客户接受了我的访问。我问他们大约在哪个时期遭遇失败，答案如下。

·阶段一：反抗期（第 1 天～第 7 天），42% 的人失败

·阶段二：不稳定期（第 8 天～第 21 天），40% 的人失败

·阶段三：倦怠期（第 22 天～第 30 天），18% 的人失败

在这里应该注意的是，我称为“反抗期”的最初 7 天，失败率高达 42%。

“不稳定期”的失败率有 40%，也很高，不过这一阶段长达 14 天。相对的，反抗期只有 7 天却有 42% 的失败率，显然这也是相当高的。

我们经常说“三分钟热度”，可以说从一开始到第 7 天是最大的难关。如果能更进一步突破不稳定期，你就成功了 8 成左右。

1.6　坚持下去就会出现奇迹

我以五个“假设”探讨如果坚持某个习惯的话，会得到什么结果。请确实感受一下习惯所带来的效果，以及你的目标习惯会为你的未来带来什么益处。

假设 1　假设每天阅读三十分钟，持续三年后，效果会如何？

结论：你能够获得某个领域的专业知识。

说明：如果每天持续阅读 30 分钟，一个月则为 900 分钟，等于每个月花 15 个小时在阅读上。假设读完一本书需要 3 小时，一个月就能看 5 本书，三年就是 180 本。如果你持续钻研某个专业领域（业务、软件工程师、会计、总务、营销等）的话，就能够成为该领域的专业人士。

另外，有效地利用每天学习的知识改善工作效率，得到的结果也会不同。每天只花三十分钟，培养专业领域的阅读习惯，你觉得如何呢？

假设 2　假设从三十岁到退休为止，每个月持续投资三万日元，效果会如何？

结论：到退休时有可能累积了一笔不小的资产。

说明：假如你现在三十岁，到退休之前的 30 年之间，每个月储蓄 3 万日元并投资在年报酬率 12% 的金融商品上，30 年之后你就拥有 9700 多万日元的财富。虽然本金累计投入 1080 万日元，但是利用复利的方式，收益有十倍之多。

本书不详细解说资产的运用，也不提出不必要的建议。不过，如果你从三十岁开始就脚踏实地存钱的话，将来就有可能成为富翁。

假设 3　假设每周提高 3% 的工作效率，持续 5 个月之后，效果会如何？

结论：你能够准时下班，也能够有更多休闲和自我成长的时间。

说明：假设你改善工作方式，每周提高 3% 的工作效率。例如减少上网的时间、会议提早十分钟结束、每天开始工作前拟定工作计划等。

提高 3% 的工作效率持续五个月（23 周）之后，每周要用 100 个小时完成的工作可以减少到 50 个小时。光是提高 3% 的工作效率也会产生“复利”的效果，所以 23 周之后，工作的产能就会增长一倍。也就是说，这时只要付出一半的时间，就能够获得相同的工作成果。

因此，假设是每天需要工作 12 个小时（包含 4 小时加班时间）的勤劳上班族，能够在下班时间之前完成工作准时下班，就能多出两个小时来提高生活质量（为了让读者容易明白，所以在此不考虑休息时间）。

如上所述，累积小小的进步就会产生大大的成果，这种做法就跟丰田汽车的“持续改善”政策一样。

假设 4　假设每天练习英文听力 15 分钟，持续一个月之后，效果会如何？

结论：可以不用通过字幕就看懂自己最喜欢的外国电影。

说明：为许多企业进行英语培训的 IDEA 公司培训师杰森·塔基老师表示，通过以下五个学习步骤，英语听力将会得到很大提高：

·阅读英文书籍

·看字幕听内容

·看英文字幕听内容

·复诵对白

·以相同的速度复诵

若利用电影提高英语水平的话，每天可看 3 分钟的电影片段进行练习，大约花 15 分钟就可以完成以上五个阶段。这么一来，3 分钟的剧情就可以不借助字幕而看懂，若是短一点的电影，一个月就可以看完一部。以我个人的经验来说，不通过字幕看懂一部外国电影非常有成就感。由于是自己喜欢的电影，所以可以一边学习一边欣赏。

假设 5　假设每天少吃一种零食，效果会如何？

结论：可以认养贫困地区的小孩。

说明：假设你每天固定花 150 日元买零食吃。若是把这 150 日元节省下来，30 天就有 4500 日元。在日本世界展望会（World Vision Japan）这个 NGO（非政府组织）机构中，只要每个月捐 4500 日元就可以认养一个贫穷地区的小朋友。

我自己就认养了一个蒙古小孩。一旦成为认养人，展望会就会寄来小朋友写的信或卡片以及成长报告。这种心灵上的交流，会增添生活上的充实感。

1.7　以“农民”的眼光，撒下习惯的种子

在农业中，只有经过耕土、播种、浇水，用心培育之后，才能有收获。人生其实也跟“种田”一样，然而，人们却很容易受到讲授简单的知识技巧或实用性书籍的影响，而一味地追求“收获”。其实，无论是工作还是私人生活，若想要获得“丰富的果实”，必须长期培育“习惯的种子”。

我称这种观点为“培养习惯的农业眼光”。

菠菜与玉米、柿子等农作物的生长期完全不同，就是说，有短期就可收成的农作物，也有中长期才能结果的农作物。但是，播下不同生长期的种子才有可能获得丰富的成果。

举一个例子来说好了。

很久很久以前，某个村庄里有两名农夫。

其中一个农夫只种植马铃薯、萝卜、菠菜、小松菜、小黄瓜、茄子等 30~90 天就能收获的蔬菜。这些蔬菜的收获量既可以填饱农夫家人的肚子，也有剩余能够分给左邻右舍。

另一个农夫也一样种马铃薯、萝卜、菠菜、小松菜、小黄瓜、茄子等短期可收获的蔬菜，不过，他只用 60% 的时间种植这些蔬菜。另外，他还用 30% 的时间种植南瓜、洋葱、牛蒡、大蒜及哈密瓜、西瓜、

草莓等约半年才能收获的蔬菜、水果。最后，他用剩余 10% 的时间种植需花数年才能收获的柿子、桃子、苹果等。

五年后，两名农夫家的餐桌上的菜色就完全不同了。

只注重眼前收获的农夫家的餐桌上，都是短期就能收获的菜，所以食材没有变化，营养也不均衡。

而考虑均衡收获的农夫家的餐桌上，不仅有葱、萝卜、玉米、蕃茄等蔬菜，还有柿子、哈密瓜、草莓、桃子等水果。

以长期的眼光培养习惯

两名农夫之所以产生如此大的差别，原因在于有没有“眼光”。

同时种植不同生长期的农作物，才能获得丰富的饮食。如果具备这样的眼光，就会播下不同的种子。

习惯也是一样。有可以马上看到效果的习惯，也有三年到十年才看得出效果的习惯。希望各位读者能够与获得丰富收获的农夫一样，拥有长远的眼光，培养各式各样的好习惯。

若要得到这样的结果，必须先弄清楚自己五年、十年后想成为什么样的人，想达成什么梦想，工作上想得到什么样的成就。如果长期目标够明确，自然就知道自己应该培养什么习惯。

短期习惯与中长期习惯的不同说明如下。

短期习惯

以农作物来说，培养短期习惯就像栽种马铃薯、萝卜、菠菜、小黄瓜、茄子、白菜、西红柿等 30 天到 90 天就能采摘的蔬菜。

培养短期习惯就是培养“马上可以看到结果的习惯”，例如整理、存钱、不看电视、减少开电子邮件的次数等。在商业社会中，必须培养这种让行动变得高效的习惯。

中期习惯

培养中期习惯就如同栽种约半年才能成熟的蔬菜、水果，例如南瓜、洋葱、牛蒡、大蒜、高丽菜、葱、豆子以及哈密瓜、西瓜、草莓等。

中期习惯包括时间管理、写日记、考职业证等。

长期习惯

培养长期习惯就如同栽种需花三到十年才能有收成的苹果、柿子、桃子、梅子、柚子、橘子、梨、香蕉等水果一样。

长期习惯包括阅读、拓展人脉、健康管理等。

根据上述的分类，请试着描绘你五年后、十年后的模样吧（包括工作、家庭、人际关系、经济、健康等要素）。

1.8　七十项习惯清单建立“年度计划”

当你描绘出自己五年、十年后的模样，接下来就该思考必须培养什么习惯了。

除了思考如何平衡工作、家庭、人际关系、经济、健康等因素之外，也请思考一下自己必须培养什么习惯。请参考下一页精选的“七十项习惯清单”。

行为习惯（不同于思考习惯）坚持一个月就会固定下来，所以一年能够培养十二个习惯。

请在表中，填写你认为必须培养的十二项习惯吧。

我想能够马上写出十二项习惯的人应该不多。不过，如果清楚目前自己的问题，自然就会看出应该培养哪些习惯了。请经常保持敏锐的“触角”，一旦发现自己应该培养的习惯，就立刻补充上去吧。

七十项习惯清单

一、自我投资

阅读/影音学习/写日记/认识新朋友/学习专业知识/考资格证/参加研讨会、读书会/把在路上的时间转变为学习时间/利用博客

、电子报发布信息/订阅刊物/重新检视人生计划/把一年的目标写在纸上

二、金钱

存钱/节约/投资/填写家庭收支簿/不赌博/请他人吃饭/捐款

三、心灵成长（压力、动力）

每天要说积极向上的话/冥想/每天写一件感恩的事/早上泡澡/每天都有一件期待的事/每周做一件有趣的事/整理/一天做三次深呼吸/听喜欢的音乐/问有建设性的问题/一天少做一件事（工作清单或备忘录）

四、运用时间

不看电视/拟定第二天的计划/限定看电子邮件的次数/拒绝聚餐的邀约/杂事统一处理/先处理最重要的三件事/列工作清单/严守下班时间/提早进公司/一次只集中在一件事上/不断改善对时间的运用

五、人际关系

经常称呼对方的名字/每天都要称赞他人/一天有 40% 的时间保持笑容/大声地与人打招呼/成为倾听的人/原谅他人/写交换日记/每天与重要的人交谈 10 分钟以上/不说抱怨、不满的话/先说结论/以双赢的目标思考

六、健康、美

吃健康食品/把白米换成糙米/每天刷 3 次牙/吃天然食物/每天睡满 7 个小时/一天喝 2 升水/每天晒太阳 30 分钟/不喝酒/讲究穿着/均衡摄取营养★/饮食以蔬果为主★/戒烟★/肌力训练★/做有氧运动★/限制热量摄取★/按摩/做伸展运动

列表中出现★者，为需要三个月时间培养的身体习惯。

填写“习惯的年度计划”

第一个月_____

第二个月_____

第三个月_____

第四个月_____

第五个月_____

第六个月_____

第七个月_____

第八个月_____

第九个月_____

第十个月_____

第十一个月_____

第十二个月_____

1.9 “培养习惯之旅”的注意事项与指引

当习惯的年度计划做好之后，接下来就请开始“培养习惯之旅”吧。

如前所述，培养行为习惯分为三个阶段（反抗期、不稳定期、倦怠期），每个阶段的对策各有不同。

从第二章开始，我将针对各个阶段一一进行说明。不过，若想要切实培养习惯的话，请一定要将以下两件事深植于脑海。

前提一　每天持续行动

每天坚持行动，持续 30 天。每天坚持，就会把习惯的节奏渗透到身体内部，这样能降低失败率。

举例来说，两到三天才写一次工作日记的业务员，过了几年还是无法习惯写工作日记，而且每次写工作日记都感到很痛苦。而对于每天以一定节奏完成工作日记的业务员而言，写工作日记就不是一件苦差事。

从我以往帮助客户培养习惯的情况来看也一样。每天都行动，持续 30 天的人，与一周只做三四次的人比较，显然前者更容易成功。

成功培养习惯的秘诀在于，至少在 30 天的过程中，尽量减少什么都没做的空档。当然，30 天之后，行动的频率降到一周 3~4 次也就没有关系了。

前提二　一定要坚持到底

培养一项习惯的前提是，在三个阶段中执行的各项对策一定都要持续 30 天。例如，在反抗期进行的“婴儿学步”或“记录”等，在后面的不稳定期、倦怠期中也要继续执行。

不稳定期进行的“模式化”、“例外规则”、“持续开关”等方法也一样。

依照这些前提，再来一一克服第二章介绍的每一个困难吧。

填写“习惯的年度计划”

第一个月_____

第二个月_____

第三个月_____

第四个月_____

第五个月_____

第六个月_____

第七个月_____

第八个月_____

第九个月_____

第十个月_____

第十一个月_____

第十二个月_____

第二章
顺利培养习惯的三个阶段

接下来就让我们来看看

“习惯之旅”的三个阶段与其对策吧！

阶段一

反抗期【第 1 天～第 7 天】：很想放弃

反抗期
第 1 天~第 7 天
很想放弃 
失败率 42％
总之就是撑下去
对策①以婴儿学步开始 对策②简单记录

2.1　反抗期：在暴风雨中前行

在第一阶段“反抗期”中，你可能会出现以下征状：

·马上就感觉没劲，只有三分钟热度。

·计划内容太过勉强，导致中途放弃。

·时间一天天过去，变得越来越懒得行动。

若以天气来比喻的话，反抗期就如同面对狂风暴雨，是连站都站不稳的“洪水警报”状态。这时习惯引力十分强大，总之这是非常艰辛的时期。

挑战习惯化的商业人士中，许多人（42%）在最初的七天就是没办法渡过难关。在企业研习时，我观察周围的人，看到许多人总是说：“哎呀，我真的很忙，没有时间”“一开始的两三天执行了，但是……”他们最后都失败了。如前所述，让人找借口的原因就是强大的“习惯引力”。习惯引力可以说是培养习惯的最大难关，不过，反过来也可以说，若度过反抗期，就等于你已经成功四成了。

那么，怎么样才能度过反抗期呢？

那就是只要把重心放在“撑下去”上就好。也就是说，“每天持续行

动”是很重要的。说的夸张点，比如用功念书，那能够是每天打开书本就好；如果是跑步的话，做跑步前的热身运动也可以。这个阶段可以完全忽略行动量或结果。

克服反抗期有以下两项具体对策：对策一：以“婴儿学步”开始；对策二：简单记录。具体细节容之后再述。

预防失败的“习惯培养三原则”

说明培养习惯的具体方法之前，我一定要先说明一件重要的事。

在培养习惯的过程中失败率高的人，通常在一开始就失败了。所以，为了不眼睁睁地招来失败，在培养习惯时，请检视自己是否确实遵守以下三项原则。

原则一　锁定一项习惯（不要同时培养多项习惯）

失败的第一个原因是太贪心，想同时培养两种习惯。

例如，很多人在减肥时，通常会同时进行饮食控制与运动，这是最典型的高失败率的例子。因为，习惯引力会针对不同的习惯产生作用，如果同时培养多项习惯，就会承受多倍“习惯引力”。因此，除非你的意志力坚强过人，或是迫不得已，否则这样是很辛苦的。

若要培养习惯，请先挑战一项习惯，等达成目标之后，再继续挑战下一项习惯吧。千万不要太贪心啊。

原则二　坚持有效的行动（行动规则越简单越好）

失败的第二个原因就是行动规则太多、太复杂。

以学英文为例，假设你设定了以下的行动规则：

·在电车上练听力

·每周上两次英语对话课

·利用零碎时间背单词

·晚上花一个小时学语法

·周六、日花 5 个小时念托业（TOEIC）

就算你只锁定一项习惯，但是行动规则太复杂，光是记就记不住，想持续执行就更困难。

复杂的事情容易失败，简单的事物容易坚持，这是真理。建议读者先决定一项最有效的行动，先将这项行动化为习惯。若要做到这点，就要广搜信息，听听该领域的专家或旁人的建议。

原则三　不要太在意结果

失败的第三个原因是过度在意结果，导致行动节奏被打乱。

例如，本来设定在三个月内将 TOEIC 的分数提高 200 分，所以开始培养每天学习两小时的习惯。即便如此，一个半月之后模拟考分数也只增加了 50 分。这时，对于这样的结果你会感到焦虑，所以决定每天早上多背一个小时单词，在去公司的路上练习听力，周六、日花 5 个小时认真写作业。就算你这么做，我也可以预见你的计划太过勉强而可能导致失败。

另外，以减肥为例。如果你每天都称体重，看到每个月体重只减了 1-2 公斤会感到很焦急。或许各位读者也有类似的经验。这时你可能会为了想早点达到目标而不吃中餐，或是每天只摄取 1200 卡路里热量，采取极端的减肥手段。当然，这么做可以暂时收到成效。不过，后面随之而来的，就是让人更不能忍受的反弹。

就算一个月体重只减一公斤，以这样的速度持续推进计划，六个月就能减 6 公斤，这也是很大的成果，而且还不容易反弹。

以专注目标来提高动力是很有用的，我也肯定这样的做法，不过，前提是绝对不能打乱习惯的行动节奏。首先应该重视的是培养习惯本身才对。

对策一：以婴儿学步开始

若想要突破反抗期的话，“以婴儿学步开始”非常有效。

所谓婴儿学步就是“小宝宝学走路”，简单说就是“从小地方开始”的意思。

在反抗期中，由于习惯引力的作用太强，很容易让人产生放弃的念头。因此，不要大规模地进行改变，从小着手效果会更好。

人本来就很容易陷入“完美主义的陷阱”。如果想达到完美境界的想法太过强烈，无法达到目标的话，反而会无法做任何行动，这时完美主义就会成为行为的阻碍。

以我自己为例。当我成为社会新人的第一年，我被分配到业务部，一开始，主管就委托我写一份项目的企划书。如果是系统的企划书，通常有 30 页到 100 页。我为了这份企划书烦恼了两三天，却一个字也写不出来。最后我只好找主管商量。这时主管只问了我几句话。

“你连封面都不会写吗？”“至少你可以写目录吧？”听了这几句话，我突然顿悟。我光想着企划书的完成型态，却没把焦点放在自己能做的事上。

因此，我打开企划书的写作软件，先做出封面，再参考过去的企划书，自己试着写出目录。结果，这项工作就这么地顺利进行下去了。虽

然在工作中也与主管稍微讨论过，不过，最终还是靠自己两天内完成了这份企划案。

还有一个例子。我原本就很胆小，为要不要接受激光近视矫正手术而感到犹豫。由于我一直对手术感到恐惧，所以这次我也以“婴儿学步”的方法面对。总之，我打算先要一份手术的介绍来看看。接下来，为了消除不安的情绪，我去医院听医生对手术的说明，同时接受了免费的检查。结果，在这个过程中，我的恐惧感逐渐消失，两个礼拜后我就接受激光手术了。

如果你因为害怕而不敢行动，或因为嫌麻烦而无法付诸行动，用“婴儿学步”的方法一定适合你。

我们经常说“千里之行始于足下”。有能力迈出第一步的人、有办法把第一步化为行动的人，就是具有行动力的人。

事实上，擅长培养习惯的人都具有在反抗期中“绝对不勉强，从小处开始行动”的倾向。

另一方面，会失败的人从一开始就很容易把行动的难度定得太高，于是，随着热情下降，行动就会变得麻烦而无趣。

这样的人经常会说出“我想做，但是没有时间”、“我提不起劲”等借口。其实，世界上没有人会忙到连 5 分钟的时间都抽不出来。而且，如果只是 5 分钟，再怎么不擅长的人也能够持续下去。通常，这种人自己会随便提高行动的难度，并让自己在这当中受苦。

不好意思，我又要举我自己的例子了。以前，我怎么都无法培养整理的习惯，所以我的房间一直都处于凌乱不堪的状态。因为我觉得整理房间很麻烦，所以一直无法开始行动，导致房间越变越乱。

有一次，我把目标设定为只花 15 分钟整理，而不是让房间变干净。结果，这样就轻松地踏出了整理的第一步，持续了 3 天、一星期、三

星期。当我察觉到时，发现整理这件事对于我已经不再棘手了。

我本来无意识地设定了“把房间整理干净”的高门槛，后来我把目标改为“整理 15 分钟”，才顺利地踏出了第一步。

这种情况跟培养慢跑的习惯一样。完全不运动的我，一下子设定了第一天就跑一个小时。如此高的门槛就如同登上富士山山顶般困难。

因此，在反抗期我以“婴儿学步”开始，改为“穿上运动服走 15 分钟”，这样就能够轻松开始了。过了一阵子，当我习惯走路之后，自然地就会形成出门慢跑的良性循环了。

在习惯引力强力作用的反抗期，任何人都会觉得很难熬。不过，利用“婴儿学步”的方法，你就会逐渐感到习惯了。实际地运用身体行动，你就会确实感受到身体产生的持续动力。

虽然培养习惯的方法很多，不过，“婴儿学步”的应用最为广泛。无论你把行动的门槛降到多低，请一定要注意每天都累积一小步。

效　果

以“婴儿学步”开始会得到以下两种效果。

效果一　行动压力较小

就算是很小的行动也没关系，刚踏出的第一步很轻松，也很容易付诸行动。例如，如果想培养阅读习惯，不管多累也都要把书翻开 5 分钟，这样简单的设定才很容易执行。

就算你的行动本来应该做“100　分”，现在只做了“1　分”也没关系。从“习惯化”的观点来看，这一分也是很重要的，与什么都不做有很大的差别。

在反抗期中，“0 与 1”的差别远远大于“100 与 1”的差别，这样说一点也不夸张。

就算下雨或是工作回家晚了，只要你设定的是能够执行的一小步，你就能够持续地行动。

效果二　引发动力

一旦踏出最初的一小步，后面的行动就会顺利地进行了。

研究大脑的科学家池谷裕二所著的《大脑》一书中提到，通过运动身体，动力会不断地产生。也就是说，只要踏出一小步，身体就会充满干劲，当自己察觉到时，就会发现自己在不知不觉中已经前进了很多步了。

方　法

设定“婴儿学步”时，有以下两种方法可行：

方法一　细分“时间”

·5 分钟整理

·15 分钟阅读

·3 分钟写日记

·15 分钟跑步

方法二　细分“步骤”

·只整理一个房间

·读一页书

·写一行日记

·“走路”而非跑“马拉松”

重　点

设定婴儿学步时，请务必遵守以下的重点。

重点一　设定容易执行的门槛

降低行动的门槛很重要。把门槛设定到就算是加班、聚餐也一样能够做到的状态，以无论什么样的状况都能够执行为前提，彻底降低行动标准吧。

不过，设定最低标准并不代表不能做出高于标准的行动。降低第一步行动的门槛只是为了行动更容易而已。

重点二　抛开不足感

或许有人感受不到“婴儿学步”的重要性。越无法坚持的人，越无法看到整理 5 分钟或阅读一页书这些小事的重要性。但如果能试着回想过去失败的经验，就会发现如果刚开始的 7 天中设定小小的目标，每天持续进行，这样的确更能够轻松地持续下去。

我必须一再重复，在反抗期时，无论多么小的目标，对于培养习惯都有相当大的意义。

一小步也是通往成功之路的重要过程，希望读者对于每一小步都加以重视。

一定要每天持续执行

我在讲培养习惯的前提时也说过，一定要每天行动。

行为习惯在固定之前一定要每天都执行，这是最大的前提。坚持 30 天之后，如果已经习惯了，每周降至 3—4 次也没关系。不过，在习惯之前，请一定要每天执行。

那么，请针对你想培养的习惯，设定适当的起步计划吧。

对策一：从婴儿学步开始

_____

_____

_____

对策二：简单记录

当你设定符合自己的“婴儿学步”计划之后，接下来就是“简单记录”。

说到“记录”，很多人脑中就会感到麻烦而有逃避的心态。不过，记录在培养习惯的过程中，却能发挥巨大的成效。

记录的效果在于能够消除“随意”的感觉，客观地掌握事实。

如果打算节省金钱的话，从“记录家庭收支”开始最好，能够看到记录的效果。

不记录而开始节约的人，多半会做出以下几种行为：

·尽量不开空调

·总是抢购超市关门前的特惠商品

·不买瓶装果汁，自己带水

·聚餐时总是挑便宜的餐厅

·去便宜的美容院

像这样，一年 365 天，一天 24 小时都抱持着节约的态度而行动。但是，这些努力却看不到效果。因为在这期间丝毫找不到“记录”。

如果要节约的话，首先就要填写家庭收支簿。这样就能够从客观的数字中判断造成浪费的原因，并明确应该降低哪项支出。若是“凭感觉随意行动”，在还没有看到成果之前就会失败。

冈田斗司夫所著的《别为多出来的体重抓狂》中介绍了一种“笔记瘦身法”的减肥妙招，减肥者只记录每天的饮食内容与体重。我身边有许多人用这个方法减肥成功了。

冈田说：“笔记瘦身法的目的，就是让人停止为肥胖做出无谓的努力。”如果清楚自己在超市商店所买的果汁与零食的热量，就会知道自己为肥胖做了多少无意义的努力，也自然会减少摄取不该摄取的热量了。

我自己也在减肥期间记录每天所摄取的热量。通过这个方法，我明白聚餐时我摄取了 3000~5000 卡路里，深夜的零食也有 1000~1500 卡路里热量。于是，我尝试避免不必要的聚餐，也戒掉了深夜吃零食的习惯。

培养时间管理的习惯也是一样。虽说这么做效率不高，不过也不要马上就决定“缩短午餐时间”、“早上早出门”等。首先要以 15 分钟为单位，详细记录时间的运用状况，持续观察两周。以我个人来说，我找到

了两项工作成果不如预期的原因，其一是没有完整的休息时间，导致整体的工作效率低下，再者就是处理杂物的时间比想象的多。

以此类推，如果能够定量分析原因，就能够利用小小的努力获得大大的成果。

节约、写日记、学英文、早起……所有的“习惯”都能够通过记录来检视。如果能够实在地感受到这些小成果的话，动力就会逐渐提高，行动才能持续下去。

只是，记录这件事的难度本身就不低，所以建议读者一定要采用不麻烦的方法做简单的记录。

效　果

做简单记录可以获得以下三种效果。

效果一　能够客观地分析并了解问题

如前所述，如果了解问题的所在，就能够减少无谓的努力。

效果二　减少行动的不确定性

当我询问客户培养习惯的进度时，对方有时候会回答“大概都能做到”、“有时候没做”等模糊不清的答案。于是，我再追问：“大概有几天做到？”“你说有时候没做，到底有几天没做？”这时，对方通常会被我问得哑口无言。

不过，如果持续记录的话，就可以客观地管理自己的行为，并掌握现实行动与理想目标之间的差距了。另外，对没有执行的空栏也会产生罪恶感，从而能改善行为的不确定性。

效果三　提高动力

通过持续记录行动，能够量化自己的行动并将行动视觉化，从而可以产生自信、提高动力。这能够让我们看出每天执行小行动的意义，以及深切反省偷懒的原因。

如果再花点功夫做出图表的话，效果会更好。

方　法

若要简单地记录，可以采用以下两种方法。

方法一　思考记录内容（要记录哪些项目？）

·只记录完成目标“○”和未完成目标“×”

·除“○”和“×”之外，记录行动的内容、数值

方法二　思考记录的媒介（要记录在哪里？）

·纸张（检查表、日历、记事本等）

·电子媒介（电话、电脑、计步器、心跳表等）

重　点

简单记录时，请遵守以下重点：

重点一　不要过于繁琐

贪心地想记录许多项目或是制作不必要的专用表格，都是不能坚持

记录下去的原因。

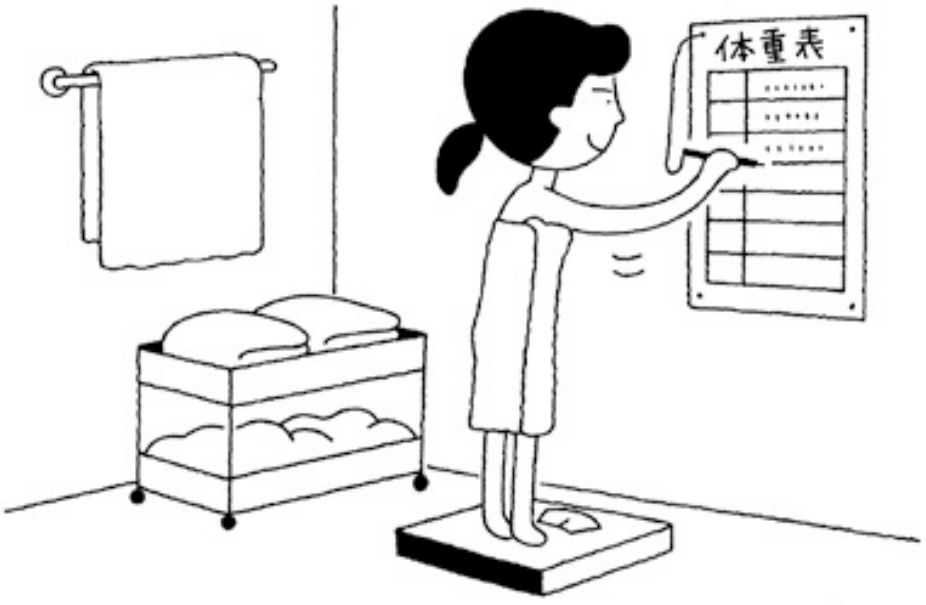
另外，目的不同，记录的内容也会有所不同。与目的无关的项目不用记录。

确实了解“做麻烦的事＝走向失败”的观念，请记得尽量以轻松的方法做简单的记录。

例如，如果打算减肥，就在体重计前贴上记录表格，只填日期与体重。如果打算学英文，就把记录表夹在教科书上，以“○”和“×”的形式记录当天是否用功，记录内容顶多再加上读过的页数。

记录的工具要放在方便填写的地方或随身携带，这些都是减轻负担的方法。

若要简单记录，必须锁定“内容”



配合目的，把记录内容减到最少

重点二　一定要每天记录

简单记录的目的，当然就是帮助自己坚持行动。

记录是把习惯持续下去的强力工具。若想要检视每天的成效，持续行动是很重要的。持续记录能改善行为模式、提高动力，所以不只在反抗期，在培养习惯的一个月内都要每天做记录。

对策二：简单记录

内容

媒体

※　各阶段的对策可以统一记录在本书最后的工作表中，非常方便，请多多利用。

阶段二

不稳定期【第 8 天～第 21 天】：容易被影响

不稳定期
第 8 天~ 第 21 天
容易被影响 
失败率 40％
建立习惯机制
对策①模式化 对策②设定例外规则 对策③设定持续开关

2.2　不稳定期：要建立“持续行动的机制”

在“反抗期”时，采用“婴儿学步”的方法就不会被其他事情影响。不过，进入第二阶段的“不稳定期”后，由于门槛提高，常会出现以下征状：

·在已安排好的时间内插入其他事情而荒废计划

·因为加班或个人私事导致计划中断

·因为天气或突发事件导致多日无法持续行动

在不稳定期中，经常会被加班或突发事件等非固定事件所影响。例如，工作忙到只能搭最后一班车回家。到家之后，除了睡觉做不了其他任何事。或朋友突然约吃饭，回到家后已经醉得什么都不想做了。如果没有执行预定计划而被旁人影响的话，对好不容易订出来的计划，也会产生“管他的，好麻烦，真无聊”的感觉，结果就会导致失败。

若想度过不稳定期，就要“建立能够持续的机制”。

善于培养习惯的人会采取有弹性的计划（如果加班，则只阅读五分钟，如果突然有聚会，则换个日子跑步），以度过不稳定期。

另外，可以巧妙地采取各种维持动力的方法，例如找朋友一起行动

或设定奖励机制等。

我们的生活并不会全然照着我们的想法进行，我们也无法控制外在的环境（临时的工作或气候变化）。为了坚持计划而拒绝加班，这种做法不符合现实，同理，再怎么想跑步，也不可能叫老天爷停止下雨。

对于各种突发事件建立有弹性的“动力机制”，才能巧妙地应对困难。

提高行动的难度

在反抗期中执行的“婴儿学步”计划，比实际想培养的行为习惯简单许多，因此，进入不稳定期之后，就要把难度提高到自己本来要求的程度。

假设本来的计划是花两个小时学英文，这时就应该把门槛提高为每天学习两小时。

不稳定期的对策大致可分为以下三项：

对策一：模式化

对策二：设定例外规则

对策三：设定持续开关

设想一下你生活或工作中可能会发生的各种状况，建立起最适当的应对机制吧。

对策一：行为模式化

所谓“行为模式化”，是指把你想培养的习惯化为固定的模式（时间、做法、地点），并认真执行。

如前所述，我们在不知不觉中培养了好多习惯。这些习惯被嵌入到每个人的生活之中，所以我们每天都会重复做出习惯性的动作。

因此，请把你想培养的习惯化为正确而规律的行为模式吧。比起每天在不同地点或不同时间点采取行动，重复已化为模式的行动会更容易。这就是成功培养习惯的捷径。

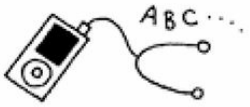
例如，许多上班族早晨一到公司就马上检查电子邮件。如果不看就觉得浑身不对劲。同样地，每天都在上午六点起床的人，就算是假日也会在六点钟就自动醒来。

如果新的习惯已经养成的话，你就会在无意识中做出相应的动作。

通过行为模式化，如果你不在某个时间做某件事就觉得浑身不对劲的话，那你就成功地培养了这个习惯。

就我自己来说，我把时间划分为如图所示的阶段，所有的事情都事先定好开始与结束的时间点。

通过“行为模式化”让培养习惯变得容易

19：00 ~ 20：00	处理杂事	
20：00 ~ 20：30	阅读做笔记	
20：30 ~ 20：45	练习英文听力	
20：45 ~ 21：00	花15分钟整理	

把习惯嵌入日常生活的节奏中，就能够无意识地重复行动了。

效　果

通过行为模式化可以得到以下两种效果。

效果一　培养节奏感

相同时间、相同地点开始做相同的事，利用这样的方式把固定的节奏渗透到身体里，可以顺利在无意识中开始活动。

效果二　不容易忘记

如果做事太随机的话，就会因“不小心忘记”而导致行动中断。不过，一旦建立了固定的行动节奏，身体就能适应“不做不行”的状态。

方　法

若想要模式化，可以采用以下三种方法。

方法一　时间：决定星期几、几点开始

例如：每周一、三、五晚上八点开始阅读。

方法二　内容：决定数量与方法

例如：每天花三十分钟听 CNN 的英语新闻。

方法三　地点：决定地点

例如：在上班途中、办公室、家中或附近的咖啡店学习。

重　点

行为模式化期间，请务必遵守以下几项重点。

重点一　尽量找出不被侵犯的“圣地”

利用不容易被工作或私事影响的时间最好。例如，如果利用每天开始工作前的时间，就不容易被安排好的事情影响。

当然，我们很难一开始就做到最好。经常会发生“打算早晨七点开始学习，结果没睡够而无法集中精神”“计划晚上八点阅读，结果经常被偶发事件影响”等情况。所以，请在实际生活中多方尝试，如果无法顺利进行就改变做法，找到最佳行为模式，并把此模式“嵌入”日常生活当中。

重点二　考虑一举两得的做法

如果把行动安排在上班途中或午休时间，就不需要为培养习惯另安排时间了。

重点三　每天持续行动

理由如前所述。如果你“每周周一、周三、周五、周日练习一小时英文听力的活，可以在周二、周四、周六这三天各练习 5 分钟或 10 分钟，持续下去，30 天之后，就可以恢复正常。

对策一：模式化

日期

内容

场所

对策二：设定例外规则

计划再怎么周全，想要一整个月都遵守，也是极为困难的。

例如，就算决定每天学习一个小时，也会发生“因工作突然出现问题导致加班”“被主管骂心情不好”“没睡饱感觉疲倦，提不起劲”“参加聚会喝醉了，无法集中注意力”等各种突发状况。

如果因为这类突发事件导致行动总是被中断的话，可能就会产生自我厌恶感或无力感，继而提不起劲，最后就容易失败。

因此，设定“例外规则”就显得很重要。“例外规则”是对不规律发生的事件预先制定应对规则的弹性应对机制。由于事先制定了“例外规则”，突发状况发生时就能够灵活应对。例如，当你感到心情低落、疲倦时，只读一页书也没关系；晚上十一点以后才回家时，在电车上背单词也行。像这样的规则，可以自己事先设定好。

设定例外规则并不是为了宠溺自己，而是为了让计划保持弹性。灵活运用“模式化”与“例外规则”，就能够培养固定的行动节奏，从而弹性地培养习惯。特别是对于完美主义者，很容易有极端的想法，认为如果做得不够完美就跟没有做一样。这时，设定“例外规则”就能够带来良好的促进效果。

效　果

通过设定例外规则，可以得到以下两种效果。

效果一　有弹性地执行计划

遇到突然加班、气候变化或身体不适等突发事件时，能够灵活应对，这样就能够持续原先设定的计划。建立“例外规则”，反而能够遵守“行为模式化”。

效果二　减少压力

如果无法遵守已经决定的事情，会产生自我厌恶或无力感，继而感受到压力。通过应用“例外规则”，就能够完成既定事项，减轻不必要的压力。

方　法

设定例外规则时，可以采用以下两个步骤。

方法一　考虑例外状况

A：身体状况（疲倦、提不起劲、感觉不舒服、感冒等）

B：气候（太热、太冷、下雨、下雪等）

C：预定事项（突然加班、聚餐等）

方法二　考虑应对方法

A：以“婴儿学步”的方式行动

请活用反抗期所设定的“婴儿学步”计划吧。只做 5 分钟或 15 分钟运动，或是只读一页书——这样就可以轻松地完成预定计划。

B：替换

第二天加倍完成目标，或将星期天晚上七点预留出来，不做任何的安排。

C：设定特别的日子

“光明正大”地中断一次行动，也是一种方法。由于这是“例外规则”，所以会容易原谅自己。

当然，在 30 天中最好每天都执行计划，所以请尽量选择方案 A 吧。

重　点

设定例外规则时，请遵守以下重点。

重点一　假设可能发生的例外状况

事先就要假设好各种变动因素。

每个人的生活节奏不同，请参考上文，尽可能想出能够适用于“例外规则”的状况。

重点二　一边尝试一边变更“例外规则”

实际行动时才会发现意料之外的事情会接连不断地发生。如果发生意料之外的状况，就设定新的“例外规则”吧。另外，如果觉得已经设定的例外规则运作不良时，请将其改为更符合自己需要的规则吧。

对策二：设定例外规则

规则一

规则二

规则三

对策三：设定持续开关

“持续开关”是善于培养习惯的人为了能够持续行动所设计的一些巧

妙的方法。

例如，学习时，有人会奖励自己以提升干劲，也有的人会把目标分数写在纸上为自己加油打气，还有人认为跟朋友一起用功学习才有效果。慢跑等运动也是一样，有的人报名参赛以追求成绩和记录；有的人定好跑步的时间，每天孜孜不倦地往目标前进；还有的人设定好理想的身材，每天看着模特儿的相片以提高干劲。

总之，每个人的“持续开关”各有不同。

笔者把这些窍门一般化，挑出培养任何习惯都适用的 12 个“持续开关”。

由于适用于每个人的“持续开关”各有不同，所以读者可以从多个选项中自由选择。可以从 12 项“开关”中，选出自己感兴趣的条目进行阅读。

根据心理学的说法，积极行动的动力来源分为“产生快感”与“回避痛苦”两种。

简单来说，当人获得快感或是为了回避痛苦时，就容易采取行动。根据这个理论，本书将 12 种开关分为“糖果型开关”与“处罚型开关”两大类。

在讨论“习惯”的相关书籍中，大部分内容都是作者依照自己的喜好写许多“把自己逼得走投无路”的计划，或总是建议采取奖励的方法。而我认为这些方法对读者不见得都是好的。

本书提供的 12 个决窍，可以供读者根据自己的性格自由选择，我认为应该把重点放在思考方法上。

那么，请选择自己觉得适合的决窍吧。

效　果

设定“持续开关”可以得到以下两种效果。

效果一　能够获得动力

当感觉自己快要失败时，如果掌握激励自己的诀窍，就能够控制动力。以发射火箭来比喻的话，即随时可以点燃辅助燃料以帮助加速前进。

十二个“持续开关”

1. 糖果型开关（快感）

利用快感（糖果），推动自己的行动。

1	奖励	通过奖励突破眼前的困难
2	被称赞	塑造被称赞的气氛以提升干劲
3	游戏	以游戏开启行动，提升自己的热情
4	理想模式	设定理想目标，让自己更进步
5	仪式	举行小小的仪式，驱除怠惰的心情
6	去除障碍	去除阻碍行动的因素，减轻压力

2. 处罚型开关（危机感）

利用惩罚，推动自己的行动。

7	损益计算	投资时塑造失败就会亏损的环境
8	结交朋友	结交培养相同习惯的朋友，不容许自己安逸
9	对大众宣布	对大众发表宣言，塑造后无退路的状态
10	处罚游戏	利用处罚游戏击退借口
11	设定目标	设定目标，引发达成目标的欲望
12	强制力	通过与他人约定、塑造严苛的环境、时间限制等，逼迫自己进入不得不做的状况

效果二　建立能够持续的机制

一周看两次外国电影作为学英文的奖励，或一周预约两次英文课，每周日与跑马拉松的朋友绕日本皇宫跑一圈等都能帮助自己建立持续的行为模式。善于培养习惯的人，知道让自己持续行动的诀窍，并能将这些行动化为固定模式。若想要巧妙地模仿他们的话，请从这 12 种开关中找出适合自己的选项。把“开关”组合在行动中，建立起一套行为机制，这样就能够持续行动。

方　法

本书列出了 12 项能让人持续的“开关”。各项“开关”的详细内容、案例等，请参考本书第三章。

重　点

设定持续开关时，请务必重视以下几点。

重点一　了解自己擅长的事

“结交朋友”或“对大众宣布”这两种方法哪种更有效？请回顾过去，找出自己的行为倾向。

如果暂时还没有想法，可以回头阅读相关说明，把自己觉得不错的项目标示出来。

重点二　不同的习惯有不同的“开关”

有时候所培养的习惯不同，采用不同的“开关”效果会更好。

以我自己而言，戒烟时的“开关”是“对大众宣布”，不过，慢跑时则是“游戏”的“开关”比较有效。所以，针对不同的习惯，我会做出不同的选择。

每培养一个新习惯时，请好好地思考，选出最适合自己的“持续开关”吧。

对策三：设定“持续开关”

_____

开关一

_____

开关二

_____

开关三

开关四

开关五

各“开关”内容将在下文中说明。

阶段三

倦怠期【第 22 天~ 第 30 天】：感到厌烦

倦怠期
第 22 天~第 30 天
感到厌烦 
失败率 18%
加上变化
对策①加上变化 对策②计划下一项习惯

2.3　倦怠期：“习惯引力”最后的反抗

在第三阶段的“倦怠期”中通常会出现以下几种症状：

·感觉厌烦提不起劲

·感受不到培养习惯的意义

·因一成不变而产生空虚感

在培养习惯的过程中，最后阶段的倦怠期最容易产生一成不变的感觉。这时候可能会无法感受到持续行动的意义或会产生不满足感。这些情绪都会化为“好像没有意义”“好无聊”“感觉好烦”等放弃行动的借口，而找各种放弃行动的借口也是这个时期的特征。

不过，请不要被这些借口打败，因为这些借口都是来自于“习惯引力”的最后影响。

过去你是否曾经有过类似的经验——明明已经持续运动了一段时间，坚持戒烟或早起了很久，眼看着就要习惯这些行为了，但是却突然失去了热情，也感受不到持续的意义。其实这是因为你已经开始要适应“新习惯”了，习惯引力为了维持现状而设法抵制你所做的一切，做出最后的反抗。

另外，倦怠期是身体已经逐渐习惯新行动的时期，乍看好像这个时期行动已经成为习惯，但如果在这时疏忽大意，最后也很有可能会失败。

所以，为了培养良好的习惯，请一定要巧妙且谨慎地度过倦怠期。

倦怠期需要“变化”

若想顺利克服倦怠期的困难，无论如何都要“注意变化”。请通过改变环境或是利用不同的“持续开关”等方法，在一成不变的状态下加上变化吧。

倦怠期的对策有以下两项。

对策一：添加变化

对策二：计划培养下一个习惯

任何人培养习惯时，都会面临行动一成不变的状况。所以，如何在30 天的计划中添加创意是成功培养习惯的关键。

对策一：添加变化

如果一直持续做同样的事，任何人都会对单调感到厌烦，因此人们常常会开始找借口，或因突然找不到意义而放弃这件事。日本大学毕业生春天毕业后进入新公司工作不久，会马上就出现“五月病”，也有许多人已经习惯了一份工作却在第三年突然想辞职，一成不变就是这些状况的主要原因。

培养习惯也是一样，在倦怠期中花点巧思添加变化的话，便能够有

效度过这段时期。

以前有个电视节目访问相扑选手贵乃花，问他如何培养走路的习惯。贵乃花说，为了培养这项习惯，他每天出门走路时，都会戴上不同款式的太阳眼镜。因此，他在家中准备了大约 20 副太阳镜（想象贵乃花早上就开始很开心地选太阳镜的画面，感觉还挺有趣的）。

贵乃花从少年时期开始就一直在相扑界发展，退休后顺利减肥成功。从他现在的外表丝毫看不出相扑选手的痕迹。可见贵乃花已经成功地掌握了持续的奥秘。我想，贵乃花为了避开一成不变，自然领悟到了“添加变化”的重要性吧。

如果打算学习英文，请准备好不同的教材；如果跑步，就请经常改变跑步路线；如果减肥，可以在菜单上添加各种创意。一旦感觉一成不变时，就应该灵活应对。所以，请多多思考不同的变化方式吧。

效　果

“添加变化”能够得到以下两种效果。

效果一　以崭新的心情重新出发

利用变化打破单调的气氛，以崭新的心情重新出发。

效果二　产生动力

因心情低落而消失的动力会再度涌现。

方　法

制造变化可以采用以下两种方法。

方法一　改变内容、环境

例如，改变学英文用的教材、改变学习环境、学习时听音乐、点精油灯等，改变能够带来新鲜感。

方法二　使用“持续开关”

请采用跟不稳定期不同的“持续开关”吧。

例如“请专家指导训练课程”“组团一起跑步”等等。很多人用这种方法能突破一成不变带来的挫败感。我的恩师谷口贵彦先生自己就组建了一个马拉松团队，他常对周遭的人宣扬跑步的好处，组建团队自然地能让持续跑步的机制顺利运作。

重　点

添加变化时必须注意以下几点。

重点一　以“一举两得”的角度思考

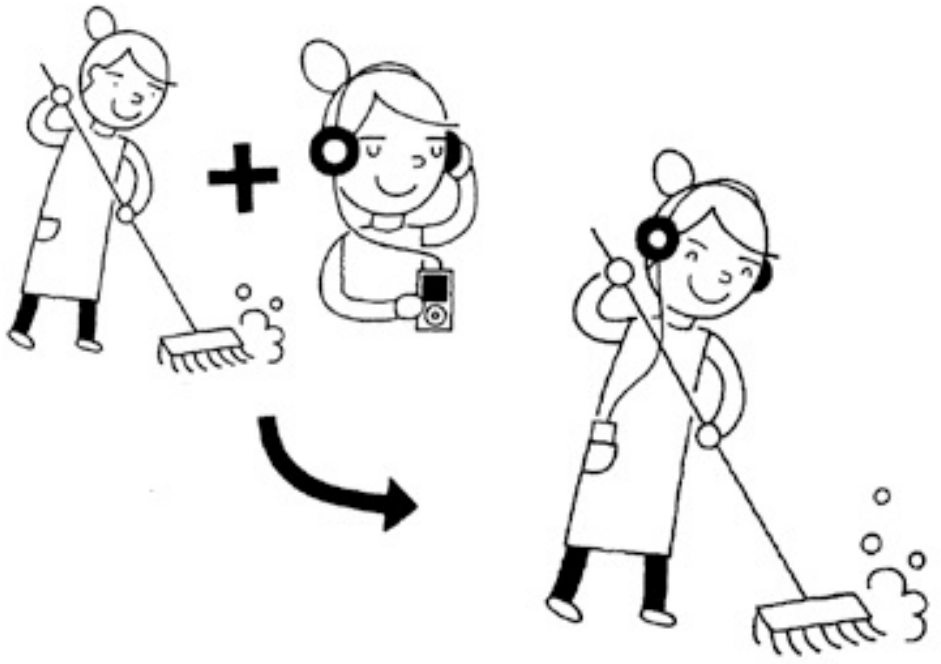
这里所谓的“一举两得”，指“通过一个习惯得到两倍收获。例如，“一边听英文一边整理““一边听有声书一边跑步”“把看电影转变为学英文的工具”，等等。虽然同时培养两种习惯违反之前谈到的原则，不过若能产生附加效果就没有关系。

重点二　准备多种选择

变化越丰富越好，所以建议至少要先想好三个可以选择的活动。

先不管是否会用到，为了应对培养习惯时出现的“一成不变”，选择越多就越稳当。

思考能“一举两得”的习惯吧



现有的习惯＋新的行动，相当于“有价值”的变化

重点三　不要轻易改变模式或规则

中途改变不稳定期所建立的行为模式或“例外规则”，极容易摧毁已建立的习惯节奏。请勿以变化为目的而轻易地改变行为模式或“例外规则”。

不过，在行为模式中，更改场地或内容是没有关系的。

对策一：添加变化

方法一

方法二

方法三

对策二：计划下一项习惯

在倦怠期中，还有一件事必须预先做好，就是“思考下一项要挑战的习惯，并开始拟定计划”。定好培养习惯之后的努力目标，会不断增加好的习惯。

前文提过，若想要得到丰富的收获，持续播下“习惯的种子”是必要的。请有计划性地拟定方案，一旦培养一项习惯之后，马上就进行下一个习惯计划。

顺带提一下，我经常拟定为期一年以上的习惯清单，并且定期检查这份清单里各项习惯的优先等级。

以我的经验来说，如果在培养一个习惯的过程进行到八成时拟定下一项习惯计划的话，不仅会提高现阶段的动力，也能够以新的心情投入新的行动。

在倦怠期最后阶段计划下一项习惯就是为了建立习惯的连贯性。你要不断地为培养习惯投注心力，如此才能获得良好习惯所带来的甜蜜果

实。

习惯清单范例

第一个月　　英文听力（15 分钟）

第二个月　　英文阅读（30 分钟）

第三个月　　肌力训练（第一个月）

第四个月　　肌力训练（第二个月）

第五个月　　肌力训练（第三个月）

第六个月　　阅读、做笔记（15 分钟）

第七个月　　改善饮食生活（第一个月）

第八个月　　改善饮食生活（第二个月）

第九个月　　改善饮食生活（第三个月）

第十个月　　打坐（10 分钟）

第十一个　　月泡澡（30 分钟）

第十二个　　月写作（30 分钟）

此为笔者于 2009 年制定的清单。培养关于身体的习惯请以三个月为标准。

效　果

通过计划下一项习惯，可以得到两个效果。

效果一　可以看到现在培养习惯的经过

通过拟定培养下一个习惯的计划，能够再次感受到目前培养习惯所获得的成就，如此一来，倦怠期就会变得有趣。

效果二　提高培养习惯的能力

本书的目的就是为了提高培养习惯的能力。所以，一旦学会“习惯化”的过程与方法，也就不需要本书了。而这正是最有力的成果。

方　法

若想计划培养下一项习惯，可以采取以下两种方法。

方法一　把目标倒过来计算

请针对优先度高的习惯，重新检视第一章中所列的“习惯的年度计划”清单。

方法二　拟定计划

为了培养“习惯化”的能力，请使用新的工作清单拟定计划吧。

建议第一、二次都要如实填写。从第三次开始就已经“上手”了，这时就没有必要重新填写了。

重　点

计划下一项习惯时，请遵守以下重点。

重点一　排列优先级

培养习惯会耗费许多心力，所以请慎选对你自己而言最有效的习惯。这时，建议你从多个选项中挑出优先级高的习惯。

重点二　就算已经拟好计划也不要执行

无论如何，一般原则是一次只培养一个习惯，所以现在只要拟定计划就行。一旦一个计划完成，就马上投入新的计划。太贪心将会导致失败。

对策二：计划下一项习惯

想挑战的习惯

第三章
十二个“持续开关”，让你远离失败

3.1　配合“持续开关”的诀窍，灵活运用开关

本章将针对前面提过多次的“持续开关”，系统归纳整理其特色与使用方法。

请在本章中找到可以帮助你持续行动的“开关”，这些开关可以预防在不稳定期或倦怠期中的失败。

现在，我要简单提醒读者，“持续开关”的目的在于提升动力，建立持续行动的机制。

我必须一再重复，我归纳这些“持续开关”是为了让任何人培养任何习惯时都能够应用。

为了让各位读者能够应用这些方法，我会以抽象的方式解释具体的安排。当读者将其对应到自己培养的习惯时，请把“开关”转换为“创意”。为了让读者容易操作，笔者在各个“开关”的说明之下，也会标记好思考的重点与案例。

另外，若有以前执行过的方法也可以记录下来，作为日后的参考。

那么接下来，我将针对各项“开关”进行说明。

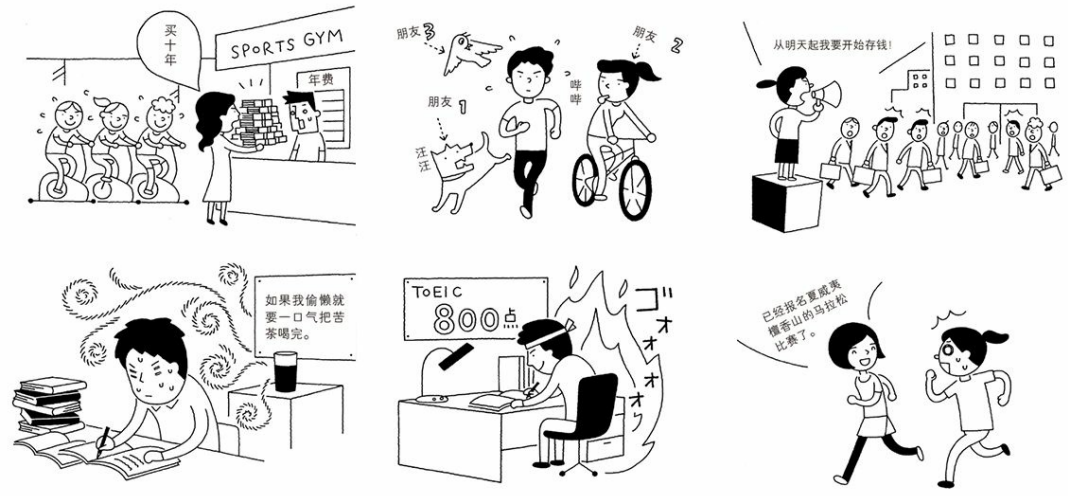
糖果型开关（快感）

利用快感（糖果），推动自己的行动。

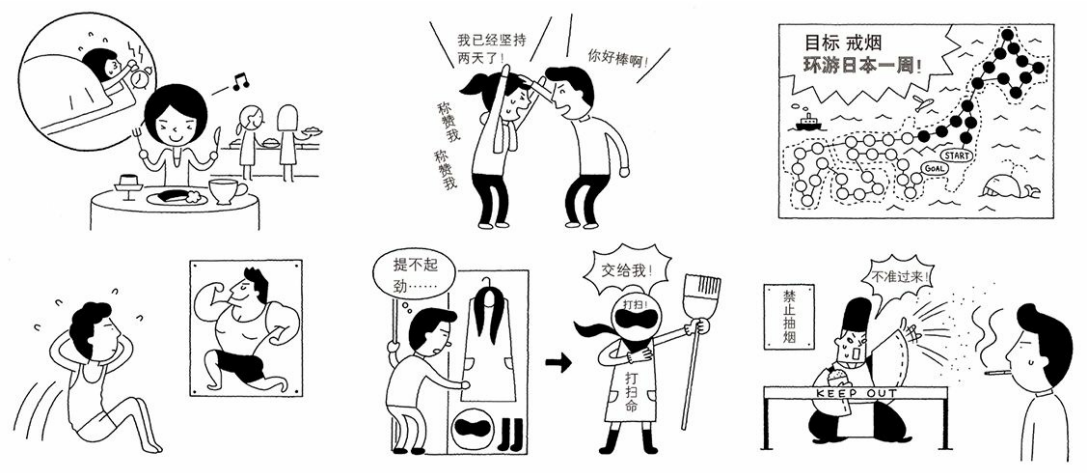
1	奖励	通过奖励的力量突破眼前的困难
2	被称赞	塑造被称赞的气氛以提升干劲
3	游戏	以游戏提升自己的热情
4	理想目标	设定理想目标，让现在的自己更进步
5	仪式	通过举行小小的仪式，驱除怠惰的心情
6	去除障碍	去除障碍，减轻压力

灵活运用十二种“持续开关”

糖果型开关



处罚型开关



处罚型开关（危机感）

利用危机感（处罚），推动自己的“行动开关”。

7	损益计算	投资，制造失败就会亏损的状况
8	结交朋友	结交培养相同习惯的朋友，不容许自己安逸
9	对大众宣布	对大众发表宣言，造成没有退路的状态
10	处罚游戏	利用处罚游戏击退借口
11	设定目标	设定目标，引发达成目标的欲望
12	强制力	通过与他人约定、制造严苛的环境、时间限制等，逼迫自己进入“不得不做”的状况

3.2　糖果型开关一：奖励



内　容

通过奖励的力量，

突破眼前的困难

重点一　思考奖励与习惯的相关性

请优先考虑与习惯相关的奖励吧。相关性越强，促进行动的力量也越大。

重点二　设定喜欢的事物

设定培养某个习惯后，就可以得到喜欢的东西（蛋糕、啤酒、衣服等）。

案例一　学英文

（例）每周看一部自己喜欢的外国电影。

案例二　早起

（例）上班前到知名饭店吃自助早餐。

案例三　写日记

（例）写完日记就可以喝一杯啤酒。

3.3　糖果型开关二：被称赞



内　容

营造被称赞的气氛，

以提升干劲

重点一　选择称赞你的对象

请从朋友、家人或同事中，选出最适合称赞自己的人。例如，整理房间时先生或太太最适合互相称赞、戒烟时家人是最适合的称赞者，找到因你的持续行动而受惠的人最好。

重点二　告知对方要求

1. 请对方定期地称赞自己，告诉对方这样会为自己带来干劲。

2.　自己主动要求对方反馈。（“我已经瘦三公斤了，你觉得我有没有改变？”）

案例一　整理

（例）请先生每天对自己说：“老婆，你辛苦了。”

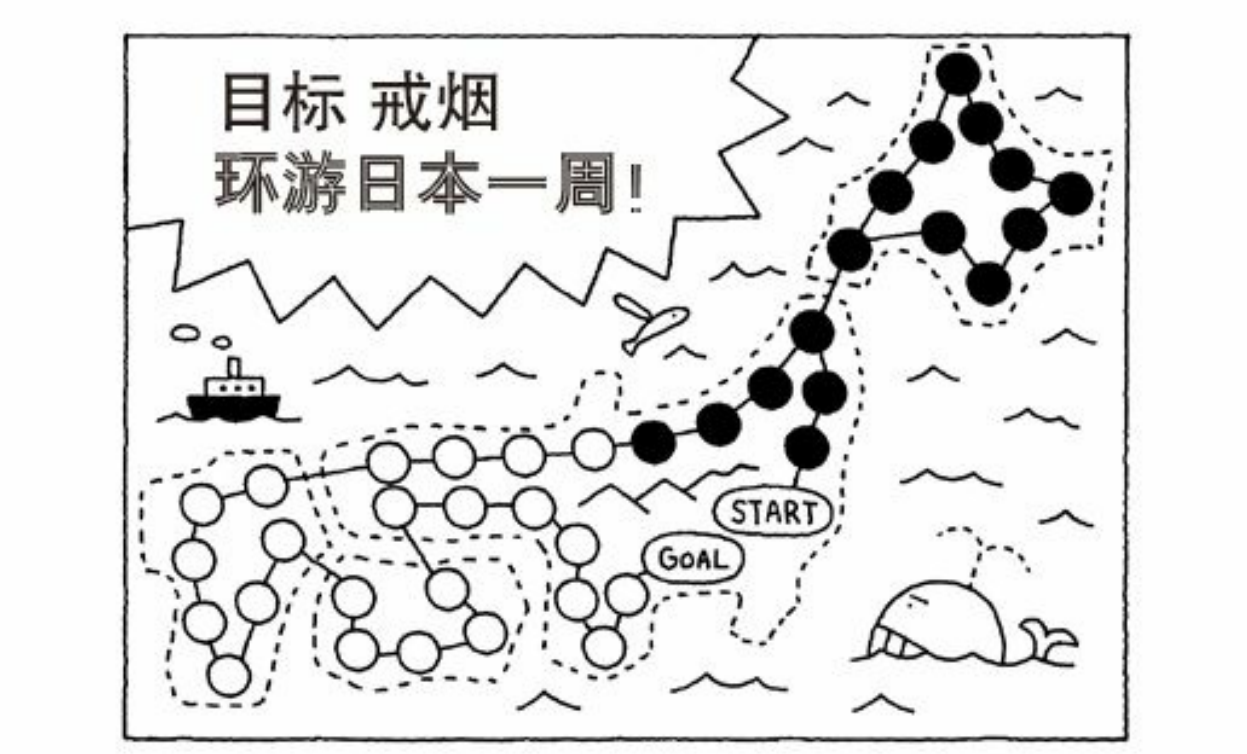
案例二　减肥

（例）每瘦一公斤就问周围的人自己是否有改变。

案例三　戒烟

（例）请太太每天对自己说激励或赞美的话。

3.4　糖果型开关三：游戏



内　容

以游玩和开心的活动，

提升自己的热情

重点一　想一些有趣的创意

听音乐、薰香、订做制服、贴标签、游戏等，请想出许多有趣的小创意。

重点二　尝试后留下有用的创意

创意不适用是经常的事。把创意依照优先顺序排列并实践，留下好的创意。

案例一　整理

（例）听快节奏的曲子提高兴致。

案例二　节约

（例）用小贴纸将花销一项项标示出来。

案例三　运动

（例）买好看的运动服。

3.5　糖果型开关四：理想模式





内　容

设定理想目标，

让自己更进取

重点一　找到理想的人物、东西

依照实际情况，理想的目标可能是人，也可能是物品。另外，目标对象不是真实存在的人物也没关系，只要内心希望自己成为那样的人就可以了。

重点二　视觉化

视觉信息可以有效地触动人的情感。利用相片或插画把理想的目标视觉化。可以把照片贴在随时可见的地方，也可以随身携带，定时观看，这样效果更好。上网搜图片或买海报都行。

案例一　学英文

（例）学习美国总统奥巴马的演讲。

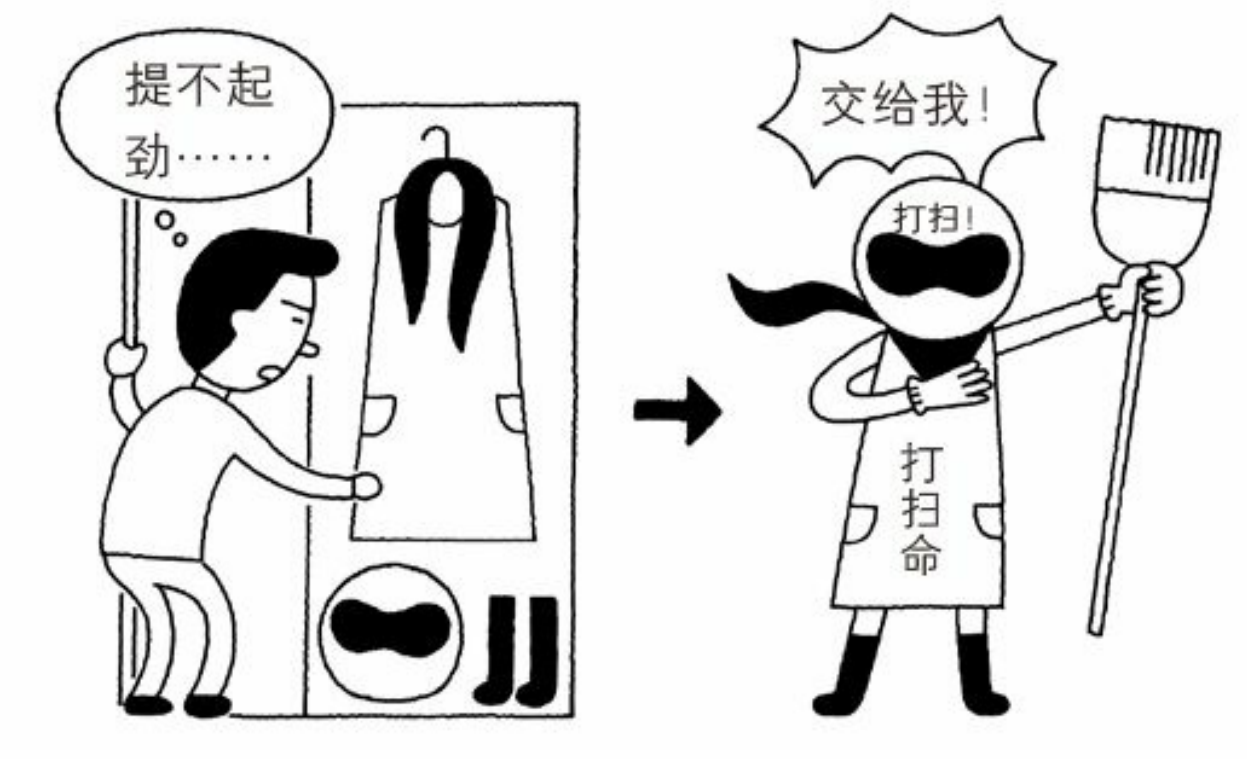
案例二　节约

（例）贴上三年后想买到手的房子的照片。

案例三　减肥

（例）贴上名模的照片。

3.6　糖果型开关五：仪式



内　容

通过举行小小的仪式，

驱除怠惰的心情

重点一　设定小小的仪式

开始行动后，人自然就会有干劲。请把仪式视为一个小行动，先踏出这一小步。

重点二　思考仪式与习惯的关联性

举行仪式的目的在于调整心态及热身，选择与习惯相关的行动最好。

重点三　设定仪式使其成为习惯

美国职业棒球选手铃木一郎进入“打击区”时所做的姿势就是一种仪式。在运动心理学中称为准备动作。请学习铃木一郎，设定一个固定的仪式以转换自己的心情吧。

案例一　日记

（例）花 5 分钟冥想，稳定情绪之后再开始写。

案例二　整理

（例）穿上整理专用的衣服再开始动手整理。

案例三　早睡

（例）泡脚、做伸展运动之后再就寝。

3.7　糖果型开关六：去除障碍



内　容

去除障碍，

减轻压力

重点一　列出障碍

请列出妨碍你行动的因素（人、活动等）。

重点二　思考解决对策

例如，假设减肥的阻碍因素是“聚会”，那就有以下三种对策。

1. 不去参加聚会；

2. 减少参加聚会的次数；

3. 就算是聚会也不喝酒。

重点三　提出自己的主张

如果其他人是阻碍因素的话，要清楚拒绝或向对方提出要求。让对方了解状况，请对方尊重自己的选择。

案例一　学习

（例）把电视遥控器藏起来。

案例二　减肥

（例）不参加聚会或不喝酒。

案例三　戒烟

（例）不在抽烟的朋友旁边用餐。

3.8　处罚型开关七：损益计算



内　容

投资时，

塑造失败就会亏损的环境

重点一　下决心投资

如果下决心投资的话，至少我们会因为想回收资本而坚持下去。

重点二　慎选投资对象

选择教材、学校或教练时请务必搜集完整信息寻求他人的建议，以确保投资最有效。万一投资对象错误，反而会往错的方向加速前进。

重点三　分期付款也有效

投资除了付出金钱之外，持续感受到负担也很重要。采用分期付款的方式，看到每个月寄来的账单，会更有干劲。

案例一　阅读

（例）手边经常放十几本书。

案例二　学习英文

（例）购买十万日元的教材。

案例三　跑马拉松

（例）向健身房交一年的年费。

3.9　处罚型开关八：结交朋友



内　容

结交培养相同习惯的朋友，

不容许自己安逸

重点一　慎选伙伴

选择一起行动的朋友时，如果找“马上就会放弃”或“不遵守约定”的人，自己也会受到影响，反而造成相反的效果。

重点二　寻找支持者

选择身边因你的习惯而受惠的人，并请求得到对方的支持（加油者、监视者），这样就会破除自己贪图安逸的心态。

重点三　通过教室或社团建立朋友群

参加运动社团或音乐活动能找到志同道合的朋友，可以在这些地方结交培养相同习惯的朋友。

案例一　阅读

（例）参加读书会，分享读书心得。

案例二　整理

（例）与太太一起整理。

案例三　运动

（例）找朋友组成运动团队。

3.10　处罚型开关九：对大众宣布



内　容

对大众“发表宣言”，

塑造没有退路的状态

重点一　对大众或特定的人“发表宣言”

尽量向大众宣布或者针对关键人物“发表宣言”，请依照实际情况自己决定。

重点二　意识到“监视点”

建立“监视”自己的机制以避免偷懒。请在不同场合设置“监视点”并提出宣言吧。例如，如果打算戒烟，家里（太太）与公司（主管、同事）两个地方都需要“监视点”。如果没有设置“监视点”，很容易出现偷懒或妥协的情况。

重点三　与其他的“开关”并用

配合“被称赞”、“处罚游戏”、“设定目标”等不同开关，效果更佳。

案例一　写日记

（例）在网络博客对朋友宣告进展并每天更新。

案例二　早起

（例）对主管、同事宣布“每天七点上班”。

案例三　戒烟

（例）对主管、太太宣布“一辈子都不再抽烟”。

3.11　处罚型开关十：处罚游戏



内　容

利用处罚游戏，

击退每天偷懒的借口

重点一　下决心处罚自己

不痛不痒的处罚没有意义，请一定要重重地处罚自己。

重点二　与自己约定或与他人约定

处罚游戏分为与自己约定和与他人约定两种。与他人约定比较有约束力，不过有的场合只适合与自己约定（如持续写日记）。

重点三　留下“契约书”

若是与他人约定，就要制作“处罚契约”书并交给对方保管，这样会更具约束力，也更有效。

案例一　戒烟

（例）抽一支烟零用钱就减半。

案例二　日记

（例）一天没写日记就要做俯卧撑 30 个。

案例三　早起

（例）七点没到公司，那天就要负责打扫厕所。

3.12　处罚型开关十一：设定目标



内　容

设定目标，

引发达成目标的愿望

重点一　设定大目标

五年后在美国拿到 MBA 学位，或一年后体重减轻十公斤等，通过设定长期目标以提高行动的热情。

重点二　设定小目标

设定为了达成大目标而必经的小目标，以半年、三个月、一个月、十天为期限，以数字来衡量目标可以检验习惯培养的效果。

重点三　与其他“开关”并用

配合“奖励”、“对大众宣布”、“处罚游戏”、“强制力”等不同“开关”，效果更佳。

方案一 节约

（例）每个月存两万日元，年底去夏威夷玩。

方案二 学习英文

（例）一年后 TOEIC 考 800 分。

方案三 阅读

（例）一个月读 10 本书，一年读完 120 本书。

3.13　处罚型开关十二：强制力



内　容

通过与他人约定、限定时间等，

逼迫自己进入“不得不做”的状况

重点一　雇用专家

雇用可以支持自己的专家并预约日期。例如与健身房的教练、英文口语老师约时间练习等。

重点二　塑造有限的环境

营造有限的环境，建立不得不做的状况也是一种方法。例如，如果想减少加班，就在晚上八点安排一个约会；如果想整理，就在周日安排家庭聚会；如果想节约，钱包里就只放够一天花的钱。

案例一　学习英语

（例）预定英语私人课程。

案例二　运动

（例）报名参加长跑比赛。

案例三　节约

（例）钱包里只放 2000 日元。

第四章
任何人都能够坚持：六个成功的故事

4.1　故事一：五分钟整理

任职于某 IT 企业的业务员 A 先生，从小就非常不擅于整理。就算现在工作了，家里还是凌乱不堪。每天回家看到自己家里的状况 A 先生只能摇头叹息。甚至他公司的办公桌上也堆满了杂乱的文件，工作效率一直无法提升。



A 先生认为，无论从时间管理层面还是从精神管理层面来看，他都应该每天整理以改善杂乱的环境，因此他开始试着培养整理的习惯。

顺带一提，原本一直都懒得动的 A 先生之所以想开始动手整理，是因为他家现在已经处于找不到东西、连站的地方也没有、室内充满难闻的味道，让他完全束手无策的状态了。

另外，A 先生是那种只要一开始做，就一定要彻底做完的性格，所以，他总会花上一天的时间整理。结果，整理的时间可能需要一天或两

天，由整理所带来的劳累反而更加强了他对整理的排斥感。

培养习惯的建议

A 先生属于平常懒得动，不到万不得已不开始动手的类型。他是个完美主义者，强烈认为“整理是个大工程”，这样的想法妨碍了他培养整理的习惯。

针对 A 先生的状况，应对的方法是，先不要执著于结果，先以“婴儿学步”的方法累积成果，破除“整理就是大工程”的印象。如果能够培养勤于整理的习惯，不擅长整理的想法就会逐渐消除。

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

A 先生设定的“婴儿学步”方法为每天整理五分钟。在这期间不限定整理的时间，在自己方便时进行就好。

而他记录的方法是，在冰箱的计时器旁贴上确认清单，当天如果整理完就填上“○”（完成）。

执行计划的第一天，A 先生一回到家就马上花 5 分钟整理。他先把散落在房间的脏衣服丢到洗衣机里洗，再把桌上堆积的碗盘拿到洗碗槽里。

动手整理之前，A 先生很怀疑“五分钟的整理会有什么效果”。不过，一旦动手做之后，他才发现五分钟所整理的比自己原先想象的多。A 先生坚信，虽然只有五分钟，但如果每天坚持，家里就能够保持干净整洁。于是第二天他也打起精神，早上花了五分钟整理房间。

在这七天中，虽然整理的时段各有不同，不过因为标准定得很低，

所以在因加班而晚回家的第四天、参加聚会的第六天，他也都能够做到动手整理。冰箱前的确认清单顺利地填上了七个“○”。当七天过去之后，以往他觉得很痛苦的整理工作，也开始变得有趣了。

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法

度过反抗期的 A 先生一进入不稳定期就将习惯“模式化”了，他将早晨七点到七点十五分设定为整理时间。另外，如前面所写的那样，他也事先确定了两个“例外规则”。

同样地，“持续开关”可以从“糖果型开关”中选择四种，分别是“仪式”、“去除障碍”、“奖励”、“游戏”等，请好好利用提高动力的诀窍。

第八天早上 A 先生六点半起床，依照计划从七点开始整理了 15 分钟。这时，如果一起来打开电视看就会不想动手，所以前一天晚上 A 先生就先把遥控器藏好。另外，他定好了厨房里的计时器，换上了整理专用的服装，播放自己喜欢听的音乐，一边听音乐一边整理。奖品则是犒赏自己一杯美味的咖啡。

到了第十天，因为前一天晚上 A 先生加班到深夜很累，第二天早上睡到八点才起床，急着赶去上班，所以早上就没有时间整理。根据事先订好的“例外规则”，下班回家后 A 先生又花了 15 分钟收拾晾干的衣服。

就像这样，虽然在这期间有加班或聚会等意外状况发生，不过幸好他的计划很有弹性，所以能够轻松度过，确认清单上也很顺利地填满了“○”。

度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法

终于进入了最后一个阶段——倦怠期。在倦怠期的这九天中，A 先生为了突破一成不变的状态，约女朋友周末两天来家中一起整理。甚至，A 先生还决定在第 30 天请朋友来家里开庆祝派对。

另外，前面的整理，只是单纯地集中在收拾方面，所以 A 先生接下来决定周六这天不整理，而是专门丢弃不需要的东西。这样也培养了他把不需要的东西必须丢弃的习惯。现在，家里的东西几乎已经减少一大半了。

就这样，A 先生度过了最后的九天，能够在干净的家中举办家庭派对了。

A 先生接下来想挑战的是在安静的房间里冥想 15 分钟。忙碌的每一天中，没有稳定的情绪来审视自己的时间，他觉得这是个问题。现在，他已准备好冥想用的 CD，期待从明天起开始培养新习惯了。

A 先生的习惯清单

内容与目标

习惯内容：每天早上从七点开始，花 15 分钟整理。

目标：三个月后，在整齐清洁的家与办公室中过舒适的生活。

三年后：提高工作效率，提升工作成果，产生自信。

反抗期的对策

①以婴儿学步开始：

每天花 5 分钟整理。

＊虽然没有确定固定时段，不过选择早上整理比较好。

②简单记录

在 30 天的确认清单上填“○”。

＊将确认清单贴在冰箱上。

不稳定期的对策

①模式化

在早上七点到七点十五分之间执行。

②设定例外规则

疲倦或加班时：早上只花 5 分钟时间整理，或晚上花 15 分钟整理。

③设定持续开关

用计时器、换上专门的服装（仪式）。

打开电视之前整理（去除障碍）。

结束后喝一杯咖啡（奖励）。

播放喜欢听的音乐（游戏）。

倦怠期的对策

①添加变化

一周挑一天作为整理日。

邀请朋友来家里玩（强制力）。

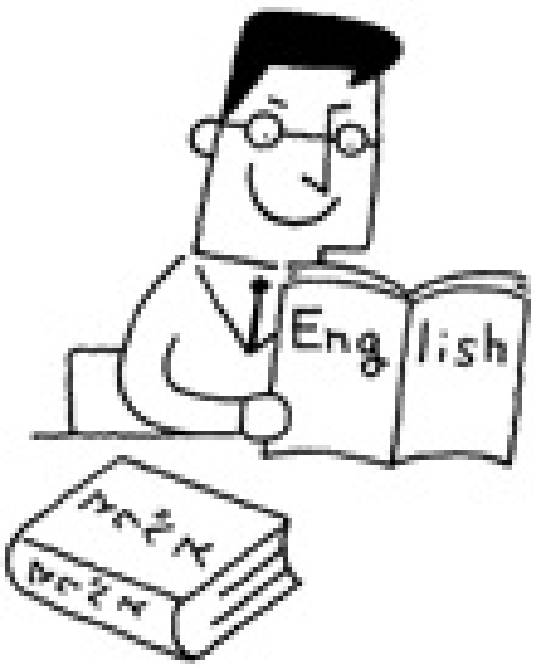
与女朋友一边比赛一边整理（朋友加游戏）。

②计划下一项习惯

睡前冥想 15 分钟（消除压力、追寻自我）。

4.2　故事二：学英语——利用“例外规则”减少行动的变动性

在某零件制造厂会计部门工作的 B 先生，以考上 CPA（美国公认会计师，也称为 USCPA）为目标，所以提高英语水平十分重要。不过，B 先生的工作很忙，一星期总有两三天晚上十一点以后才到家。而且，他经常与同事一起参加聚会，就算订好学英语的时间表，也很难坚持。



事实上，B 先生半年前就曾经试过每天学习一小时英语。

第一周进行得还算顺利，但是到了第二周，工作就开始忙碌了，B 先生每天都很晚才回家，完全无法学习。虽然第三周用功了两天，但是学习节奏完全被打乱了，到了第四周，计划只好宣告失败了。

在这么忙碌的状况下，想学好英文真的很困难。

B 先生也认为确实很难。不过，取得 CPA 资格是他早在三年前就设定好的个人工作目标，连主管都开始关心他什么时候才要参加考试。

为了将来升迁，也为了提高在公司的考核成绩，B 先生下定决心一定要培养学习英文的习惯。

培养习惯时的建议

检查 B 先生的生活之后发现，由于他的任何安排都是不确定的，所以可以说不稳定期是最关键的。

工作上有变动，安排的事务也充满不确定性。对于 B 先生这样的人，要设定“例外规则”才能应对行动的变动性。在培养习惯的过程中，最重要的是累积每天的行动。因此，要灵活运用例外规则，减少不学习的日子。

还有，由于学英文的目的是考 CPA，所以 B 先生决定向专家请教有效率的学习方法，提高学习效率。

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

B 先生事先通过网络搜集了考 CPA 的英文学习信息，并买了相应的教材。他的目标是利用这份教材认真地学习。最开始的“婴儿学步”阶段，他为自己设定了一天只读一页的计划。

为了避免太过麻烦的记录方式，他在教科书上贴了一张为期 30 天的记录表，每天学习完就填上学习时间与读过的页数。

第一天学完一页之后，因为“行动引擎”已经启动，所以他又花 15 分钟读了三页。虽然 15 分钟还觉得不够，但是由于已经决定在反抗期

时不过于勉强，所以就停止了。这样，B 先生第二天内心反而更期盼用功。B 先生认为，在感觉稍嫌不足的状态下停止，也是持续的诀窍之一。

第五天，B 先生加班到很晚，晚上十一点才到家。因为感觉很疲倦，他很想立刻上床睡觉。不过，不管再怎么累，就算是读一分钟也好，所以他还是打开了教科书。没想到竟然学得很顺利，最终花了 15 分钟读完四页。

就这样，第七天时 B 先生已经能够持续用功 30 分钟。接下来 B 先生终于进入他曾经失败过的不稳定期了。

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法

进入不稳定期的 B 先生停止“婴儿学步”的方法，把学习英文的门槛提高到每天学 30 分钟。

基本的模式是每天回家后花 30 分钟（计划晚上十一点到十一点三十分）学习。另外，有时候需要加班或参加聚会，所以必须拟定例外规则。假设晚上十一点之后回家，如果是预先知道的安排，就在当天的午餐时间花十分钟学习；若是突发状况，则回到“婴儿学步”阶段，至少要在回家的电车上或在家里读一页书。

“持续开关”方面他选择了“去除障碍”、“损益计算”、“对大众宣布”等三项。这时，他已经通过网络花十万日元买了教材。

第八天，他马上对主管做出承诺：“一年后 TOEIC 要考八百分”“两年后考上 CPA”。这么一来，自己已经没有退路，一下子全身也都充满干劲。这一天他十点回到家，顺利地从十一点开始学习了 30 分钟。

第九天到第十二天 B 先生的工作进入忙碌期。由于事先知道这几天

都会晚归，所以 B 先生中午就迅速把中餐吃完，在办公桌前学习了 30 分钟。

在这段时间当中，B 先生深刻地体会到规则的重要性。

以前，他被各种不同的状况影响，行动的不确定性让他落入自我厌恶的消极情绪中。现在只需简单地事先设定规则，就能够毫不勉强地持续行动。第二十一天，B 先生顺利地完成了他的学习目标。

度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法

终于来到最后的倦怠期，B 先生对单调的教科书内容逐渐失去了兴趣。因此，他决定每周阅读两次莎士比亚的《麦克白》原文。另外，他也决定一周请英文老师为他进行一次个人指导。

第二十二天，他开始阅读从网络书店订购的《麦克白》原文版，开心地享受了两小时阅读时光。B 先生一周中有四天读教科书，有两天阅读《麦克白》原文，通过这样的学习方式，他确实感受到变化的效果。

第二十五天开始 B 先生安排了英语老师的指导课程。他在课堂上请教老师如何面对学习的烦恼与障碍，也得到了老师的建议。由于课程一周安排一次，所以自然地就能够持续学习了。

就这样，B 先生顺利地度过了三十天，现在他也考虑要挑战第二阶段的英文学习——听力。他已经巧妙地运用培养阅读习惯时的诀窍拟定好计划了。

B 先生的习惯清单

内容与目标

内容：每天晚上十一点开始，花 30 分钟进行英文阅读练习。

目标：三个月后，自己可以读英文书。

三年后：取得美国 CPA 资格，成功升职为组长。

反抗期的对策

①以“婴儿学步”开始

每天一定要翻开英文教科书，至少读一页内容。

＊就算只读一分钟也好。

②简单记录

在教科书上贴一张 30 天的记录表。

不稳定期的对策

①行为模式化

回家后花 30 分钟学习。

＊晚上十一点到十一点半最为理想。

②设定例外规则

若晚上十一点以后才回家：中午用餐时至少要学习 10 分钟（如果事先知

道）/最少要读一页的教科书（如果事先不知道）。

③设定持续开关

不开电视（去除障碍）。

在教材上投资十万日元（损益计算）。

对主管提出宣言“一年后 TOEIC 要考八百分”（对大众宣布）。

倦怠期的对策

①添加变化

每周两天阅读莎士比亚原文（奖励）。

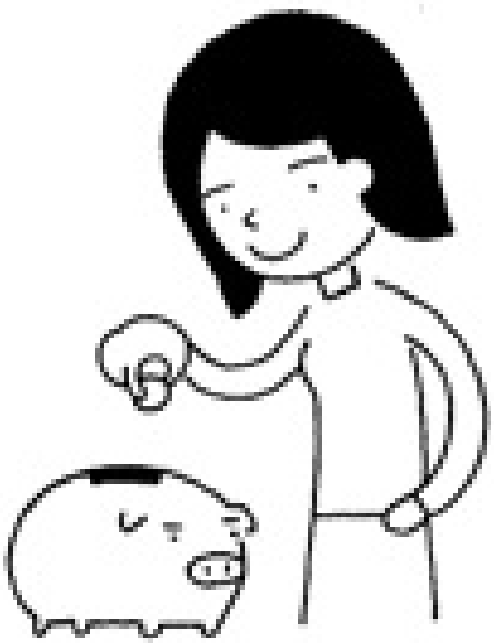
安排英文老师的私人指导课程（强制力）。

②计划下一项习惯

培养听英文的习惯（每天 30 分钟）。

4.3　故事三：节约——“习惯化原则”将引领你走向成功

在食品公司担任行政职务的 C 小姐，为了存“结婚基金”而下定决心节省生活开销。



C 小姐每个月的薪水几乎都花在买衣服或聚餐上面，没有结余。她想设法减少花费并把钱存下来，所以希望培养把每天的生活费控制在 2000 日元以下的习惯。

事实上，C 小姐以前也曾经挑战过“节约用钱”，那时她拟定的计划为：

·一天的花费低于 2000 日元

·电费控制在 3500 日元以下

·尽量减少参加聚餐的次数

·买衣服的钱一个月不超过一万日元

·每个月存两万日元

·填写家庭收支簿

C 小姐是凭着干劲一口气做事的类型。不过，另一方面也看得出她有行动容易失控的倾向。这样的挑战熬不过五天就会宣告失败。究竟这项计划的问题出在哪里呢？

培养习惯时的建议

看过上述计划的内容就知道，这是在开始就会失败的典型案例。同时进行“节约”与“记录家庭收支”两种行为违反了“习惯化原则一”，而她节约的行动规则过于复杂违反了“习惯化原则二”。

因此，这回 C 小姐放弃了记录家庭收支的习惯，只把节约行动锁定在“一天的花费低于 2000 日元”上。

当然，把行动集中在节约每天的生活费上，会影响到其他方面的花费，不过这也是这项行动的目标（若想看清楚浪费的真正原因，就应该记录家庭收支情况）。

度过反抗期（第 1 天～第 7 天）的方法

C 小姐在“婴儿学步”阶段把点心费定为一周 500 日元，并且决定在中餐后尽量不去超市商店。

以往 C 小姐每天都会花 500 日元买糖果、巧克力或果汁等，光是零食每星期就用掉 3500 日元。如果把这笔钱控制在每周 500 日元以下的话，一个月就可以节约 3000 日元，同时也能控制饮食减肥。

另外，C 小姐随身携带记事本，填写日常消费金额。执行 30 多天后，为了更简化行动，她想出了只记录早、晚钱差额的简便方法。这样不用花费很多功夫，也能够轻松地每天记录。

第一天、第二天、第三天吃完午餐后，C 小姐总有买零食的冲动，不过，她还是设法忍耐下来了。

第四天为了奖励自己，所以她花 500 日元买零食犒赏自己，剩下的三天则成功地拒绝了零食的诱惑。

度过不稳定期（第 8 天～第 21 天）的方法

进入不稳定期之后，终于要开始过一天 2000 日元的生活了。

在行为模式化方面，C 小姐预先决定好早、中、晚三餐的消费金额。不过，有时候用餐也是与人交际的机会，所以她决定只以 2000 日元来做适当的分配就好（例如餐费 1300 日元、零食 300 日元、饮料 400 日元等）。如果遇到不得已超支的时候，C 小姐则套用例外规则，即“在一周的预算范围内调整”。至于奖励方面，则定好每周吃一次 2000 日元的午餐。

最后，为了要求自己，C 小姐每天早上出门前只放 2000 日元在钱包里。通过这样的方式就可以掌握一天的花费，在记录时也变得比较轻松。最重要的是，这样可以预防过度消费。

不稳定期的第一天，也就是计划执行的第八天，C 小姐花了 1800 日元，这是一个良好的开端。

第十五天，她被主管邀去鳗鱼屋吃午餐，晚上又跟同事一起吃饭，所以这天花了 2500 日元，第一次超出预算。不过，第二天她就买商店的便当，晚上在家里自己做饭，把这天的花费控制在 1200 日元，刚好

与前一天超支的钱相抵。灵活的计划让 C 小姐终于顺利地度过不稳定期。

度过倦怠期（第 22 天～第 30 天）的方法

为了度过倦怠期，C 小姐所选择的持续开关为“处罚游戏”“游玩”等。

达到节约目标的那天，C 小姐就投一枚 500 日元的硬币在存钱罐里，这样就能看到每天节约的实际成果。另外，如果一周花费超过 4000 日元，第二周就禁止吃零食作为惩罚。最后，C 小姐将 30 天的生活费成功地控制在 55000 日元。

C 小姐下一个想挑战的习惯是减肥。

与五年前相比，C 小姐胖了 7 公斤，所以她也考虑要参考这次培养习惯的各个阶段，开始减肥。减肥属于身体习惯，必须经过三个月时间、四个阶段的过程才能培养成功。详细情形请参考下一个单元：D 先生的案例。

C 小姐的习惯清单

内容与目标

内容：以一天 2000 日元的花费过日子。

目标：三个月后，能够存下 20% 的薪水。

三年后：在夏威夷举办婚礼。

反抗期的对策

①以“婴儿学步”开始

一周的零食花销控制在 500 日元以下。

②简单记录

使用记事本记录花销。

＊记录早上出门前钱包里的钱减去回家时钱包里的余额。

不稳定期的对策

①模式化

餐费 1300 日元、零食 300 日元、饮料 400 日元为标准。

②设定例外规则

聚餐：列为其他预算项目。

花费超支：在一星期的预算范围中调整。

③设定持续开关

钱包里只放 2000 日元（强制力）。

放纵日：一周吃一顿 2000 日元的午餐（奖励）。

计算一年后、三个月后、一个月后的节约效果（设定目标）。

倦怠期的对策

①添加变化

成功做到的那天存 500 日元在存钱罐里（游戏）。

如果当周花费超出预算，第二周就不能吃零食（处罚游戏）。

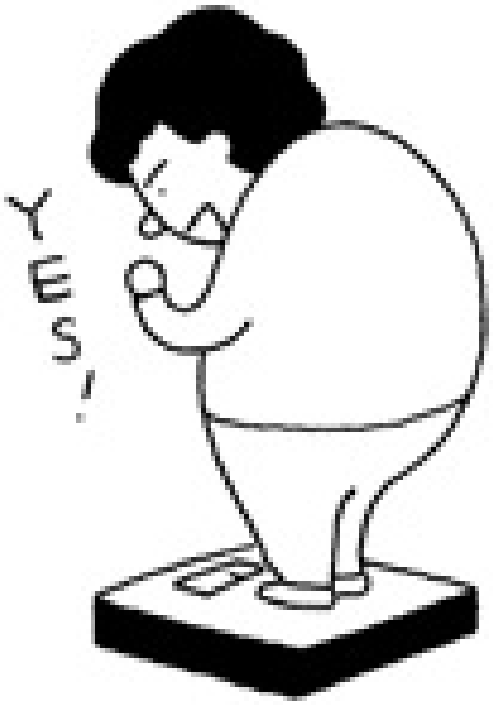
②计划下一项习惯

挑战减肥的习惯。

4.4　故事四：减肥——三个月后苗条不反弹

在某 IT 企业担任系统工程师的 D 先生，进入公司才 5 年体重就增加了 10 公斤。

肥胖的原因是不规律的饮食习惯以及工作压力大所导致的暴饮暴食。虽然知道减肥的重要性，但是 D 先生每天工作都很忙，所以总是把这件事往后拖，他想：“我总有一天一定要减肥。”



结果 D 先生在例行健康检查时发现，他再也不能轻视肥胖这件事了。健康检查的结果使他发现自己血糖、肝功能等项目都出现异常。医生警告他：“再这样下去，你得糖尿病的几率就会很高。”

D 先生一下子就有了危机感，下定决心要把减肥化为习惯。

事实上，D 先生在三年前也曾经减过肥，创下了一个半月就瘦 8 公斤的好成绩。

D 先生是那种只要有干劲，就一定会坚持到底的人。所以那时他每天花一个小时跑步，午餐以蔬菜为主，晚上尽量不参加聚会，晚餐也以素食为主。

减肥的结果马上就看得见，当时他每天都很期待称重的时刻。不过，一个半月之后，D 先生工作开始忙碌起来，每天的跑步运动就慢慢荒废掉了。由于工作上的压力也导致他的食量不断增加。仅仅三个月的时间他就又长胖了 12 公斤，比减肥前的体重还重。这样的结果可真是悲惨呀。

培养习惯时的建议

反弹可以说是习惯引力为了把饮食习惯与体重调回原来状况的结果。由于 D 先生在习惯新的饮食之前减肥速度过快，才导致后来产生激烈的反弹。其实，只要把饮食控制化为习惯，就不会产生激烈的反弹现象。

D 先生之所以会减肥失败有三大原因。由于过度在意体重，所以他勉强进行减肥行动（违反了原则一），同时限制饮食与进行运动（违反了原则二），没有预先设想到工作状况的因素。

减肥就是使体重减轻。不过，严格说来，当两种习惯遵循以下关系时，体重自然就会降下来。

消耗的热量大于摄取的热量

如果从习惯化原则来说，一次只能培养一种习惯。所以，这次　D 先生只锁定在培养摄取热量的习惯（饮食生活）上。如果同时开始培养运动与饮食控制的习惯的话，失败率将会提高，所以建议一次只培养一种习惯。

减肥的习惯属于身体习惯（需要三个月），所以必须针对四个阶段（行为习惯的三阶段及倦怠期）拟定计划。重点在于遵守习惯化的三项原则，阶段性地完成四个阶段。另外，由于计划的目的是改变摄取热量的习惯，所以最重要的是每天记录摄取的热量以掌握进度。

许多人都像　D　先生那样，非得听到警铃响起（医师的警告）才会正视问题。在事情变严重之前，最重要的是平常就应该培养健康的饮食习惯与运动习惯。

度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法

培养身体习惯时反抗期长达三周。

这时 D 先生将目标设定为一天摄取 1200 卡路里热量。这是医生根据 D 先生的生活状况所建议的。

D 先生在“婴儿学步”阶段将晚餐的热量控制在 500 卡路里以下。早上与中午则没有特别设限。

另外，他尽量挑选有卡路里标示的食品。如果没有标示的话，他就会参考热量表，大略地计算并记录下来。

第一天 D 先生在超市买意大利面吃。过去几乎不曾在意热量的 D 先生，现在才知道以前所吃食物的热量竟然这么高。一计算，才发现自己竟然已经摄取了 3200 卡路里。在记录的过程中，D 先生通过“数据”充分了解到造成肥胖的原因。

在反抗期中的 15 天，他都将晚餐的热量控制在 500 卡路里之内，其中有 6 天因为聚餐或吃宵夜而摄取过量。

不过，这段时间的收获是早餐与午餐摄取的热量减少了。多亏了记录的方法，D 先生渐渐变得能够控制饮食了。

度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法

在不稳定期中，D 先生会限制一天所摄取食物的总热量。不过，如果将热量一下子降到 2000 卡路里，对身体的负担也很大。因此，他将第 4 周、第 5 周每天的热量控制在 2600 卡路里，第 6 周、第 7 周降为每天 2300 卡路里，利用这样的方式阶段性地提高门槛。

D 先生将吃饭时间设定为早上七点、中午十二点与晚上七点，以此建立固定的节奏感。另外，聚餐与假日则适用于“例外规则”。

接下来，他设定了“半年体重减少 10 公斤”的目标，不勉强自己控制饮食。他在墙壁上贴了高人气的艺人照片。

第 4、第 5 周达到摄取热量 2600 卡路里目标的天数有七成，平均每天大约摄取 2800~3000 卡路里。如果哪天超过摄取量，就要罚自己跑步 30 分钟。D 先生也确实感受到他的身体已经逐渐习惯控制饮食了。

第 6、第 7 周他把每天摄取的总热量降到了 2300 卡路里。这两周当中只有三天没达成目标，其余的日子都顺利过关。

度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法

在稳定期时，身体已经适应了习惯，似乎能够比较舒服地生活了。D 先生完全达到了一天摄取 2000 卡路里热量的目标，执行计划的动力

也增加了。

到第 8 周时，D 先生的体重减了 4 公斤。当他统计前面记录的内容并画出图表之后，发现一天摄取的总热量确实下降了。身边的人也纷纷问他：“最近是不是瘦了？”

当结果显现出来时，D 先生更有干劲了，在稳定期的 3 周内，没有达到目标的日子只有 3 天。

度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法

终于要进入最后三周的倦怠期了。

D 先生为了在这段时间使生活有些变化，制作了一份个人食谱（低热量、美味、份量适中的菜单），并且在家中开火做饭。假日在家里自己做饭，不仅可以一边享受美食一边消除压力，也能够起到减肥的效果，真是一举两得。

另外，为了保持动力，D 先生花钱买了一套从前就一直想买的高级西装。这套西装是体重必须减少 10 公斤、腰围必须减少 15 公分才穿得下的尺寸。买这套西装同样是为了激励自我成长，所以 D 先生把这套西装挂在房间里显眼的地方。

就这样，D 先生一边享受变化的乐趣，一边轻松地度过了倦怠期。

3 个月内，D 先生的体重成功地减了 6 公斤。其实，最大的成果是他培养了不会让体重反弹的饮食习惯。而且，这样的生活一点也不让他感到痛苦。

如果今后他也能够持续保持每天摄取 2000 卡路里的饮食习惯，那么，接下来的 3 个月，他应该就能够达到减肥 10 公斤的目标吧。

下一个阶段，D 先生打算维持控制热量的习惯，同时挑战运动消耗热量，现在他正在计划培养跑步的习惯。

D 先生的习惯清单

内容与目标

习惯内容：培养一天摄取 2000 卡路里的饮食习惯。

目标：六个月后，体重减轻 10 公斤，健康检查的所有异常数值都回归正常。

三年后：保持 62 公斤的理想体重，通过运动达到身体脂肪含量为 16% 的

健康状态。

反抗期的对策

①以“婴儿学步”开始

每天晚餐的热量控制在 500 卡路里以下。

＊早餐、中餐不限制。

②简单记录

记录早餐、午餐、晚餐摄取的热量。

＊购买食物热量表，记录大概的目标。

每天记录体重。

＊体重计前方贴上记录用的纸张。

不稳定期的对策

①逐渐提高门槛

第 4、第 5 周：2600 卡路里热量。

第 6、第 7 周：每天摄取 2300 卡路里热量。

②模式化

早上七点、中午十二点、晚上七点用餐。

③设定例外规则

聚餐：解禁。

假日：可多摄取 200 卡路里。

④设定持续开关

6 个月体重减少 10 公斤（设定目标）。

贴上具有高人气的艺人相片（理想目标）。

没达到目标那天就要跑步 30 分钟（处罚游戏）。

聚餐只喝乌龙茶（去除障碍）。

稳定期的对策

①遵守自己设定的门槛

继续维持每天摄取 2000 卡路里热量。

②享受小成长

把体重的变化做成图表。

问旁人自己外表的变化（被称赞）。

倦怠期的对策

①添加变化

制作食谱并自己下厨做饭（游戏）。

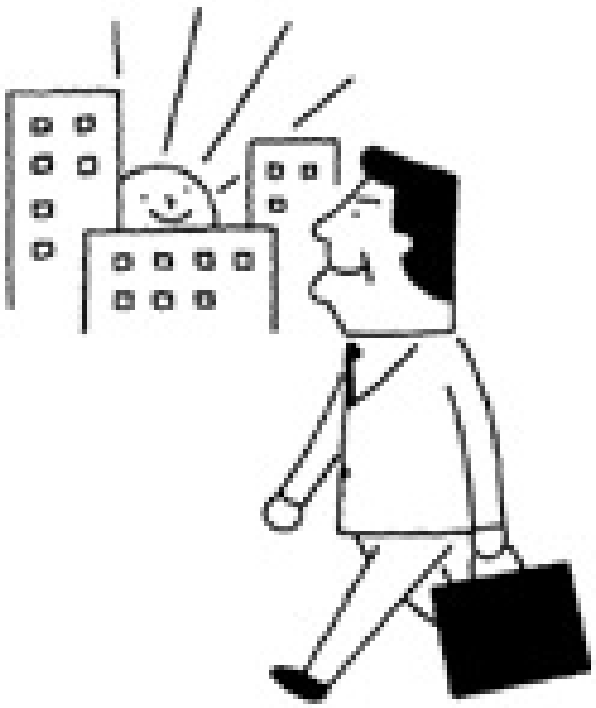
购买减肥后才穿得下的西装（损益计算）。

②计划下一项习惯

培养跑步的习惯。

4.5　故事五：早起——把成长“视觉化”

在某大工厂上班的 E 先生去年刚结婚，才开始过新婚生活。不过，与新婚妻子关系的恶化却让他觉得很烦恼。



原因在于 E 先生工作忙碌，夫妻两人没有好好相处的机会。E 先生在三个月前刚升为部门主管，几乎每天都加班到深夜，连周末、假日也都去公司加班，夫妻俩没有聊天谈心的时间，也无法一起出游散心。

虽然 E 先生在结婚前向太太保证“要以家庭为重”，但是后来才发现自己把整个人都“卖给”公司了。

因此，E 先生决定尽量减少加班，想把工作时间移到头脑清醒，没有任何人打扰的清晨从而提高工作效率。

事实上，E 先生在三年前就曾经受到一本书的影响，挑战过“清晨

五点起床”。不过，真正付诸行动时，他第一、第二天能很勉强地把自己从床上叫起来，第三天开始又恢复了七点半起床，正常时间出门了。

从那时起，他就深信自己“没办法早起”，也放弃了要求自己早起。所以还是一直过着“夜猫子”的生活。

培养习惯时的建议

培养早起的习惯有一个关键问题，即早起的同时一定要早睡。如果不这么做的话，睡眠时间太短，早起的计划还是会失败。

“早起的秘诀就是早睡”，这是非遵守不可的准则。所以不仅不能减少睡眠时间，刚开始时为了减轻身体的负担，反而还要增加睡眠的时间呢。

E　先生过去失败的原因是把“七点半起床”一下子调整到“五点起床”。甚至他也没有试图早睡，只是单纯地减少了两个半小时的睡眠。这样的做法会造成精神上负担过大，睡眠不足，使工作时的注意力下降而导致计划失败。

为了不重蹈覆辙，这次他很重视从“婴儿学步”开始，然后再逐步提高门槛。

另外，这次的最终目标是塑造家庭和乐的气氛，从这个意义来说，如果拟定计划时，也一并考虑太太的因素，效果会更好。

度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法

在“婴儿学步”阶段，E 先生设定了早上七点起床，比平常早 30 分钟。为了早 30 分钟起床，前一天晚上他必须在十二点之前就寝。

第一天，E 先生九点就忙完工作了，但是因为习惯，他躺到一点还没睡着，第二天早上他揉着眼睛，勉强地在七点钟起床。第二天也一样晚上一点才上床睡觉，第二天七点起床。

第三天因为连续两天睡眠不足，E 先生在工作时累得差点睡着了。因此，为了早点睡觉，他下班回家后就尽量不看电视，洗澡时间延长 20 分钟并且做了伸展运动，晚上十一点就上床睡觉了。

第四天，也是第一个周六，照理说可以睡晚一点，不过“婴儿学步”阶段强调每天坚持，所以 E 先生与太太一样早上七点就起床了。

E 先生开始感受到早起的效果。早上多了与太太谈心的时间，精神也变好了，因为时间早交通不太拥挤，压力减轻了不少。

进入第二周后，他的身体逐渐习惯了这样的节奏，到了第三周，E 先生几乎可以轻松地七点起床，八点半就在公司工作了。

度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法

进入不稳定期之后，E 先生逐渐把上班时间提前了。他将目标设定为第 4、第 5 周八点到公司（六点半起床），第 6、第 7 周七点半到公司（六点起床）。

虽然第 4、第 5 周也是反抗期，不过每周也有两三天能在八点钟到公司，所以感觉负担没那么大。但是，到了第 6、第 7 周，六点起床就有点痛苦，第 6 周有三天没有达到目标。

因此，E 先生在进入第 7 周之前就向部下宣布：“我七点半就要到公司上班。”当着部下的面发出豪言壮语，一下子就有了激情，于是第 7 周每天都能在七点半准时打卡。

就这样，从反抗期到不稳定期 E 先生总共花了七周时间，逐渐提高

门槛的方法让计划变得不那么让人痛苦了。

度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法

在稳定期当中，E 先生确实遵守不稳定期所建立的七点半上班的原则，也享受着习惯所带来的成长与快乐。

E 先生记录加班的次数，并参考了从反抗期就开始持续记录的上班时间与下班时间，将两者相减的工作时间作为图表。

虽然每天的变化很小，效果不明显。不过如果比较第一周与第 10 周的话，加班时间竟然每星期减少了八小时。如果简单计算，一个月的加班时间就减少了 32 个小时。当然，这一个月多出来的 32 小时就可以用在陪伴家人、培养兴趣或自我成长上了。

这种成长的感觉会使动力得以提升，所以请务必把图表视觉化。为了做到这点，从反抗期开始持续记录就显得相当重要了。

度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法

终于进入最后 3 周的倦怠期了。

度过稳定期之后，一成不变的感觉会逐渐产生。有时候 E 先生脑中会浮现出“今天再多睡一会儿”的想法，产生了想偷懒的心态。

因此 E 先生动员他的职员发起“早上七点半上班，下午六点下班”的减少加班计划。早上七点半的办公室里，只有 E 先生领导的职员开始工作。3 周内，全组的工作效率提升了 10%，加班时间减少了 25%。

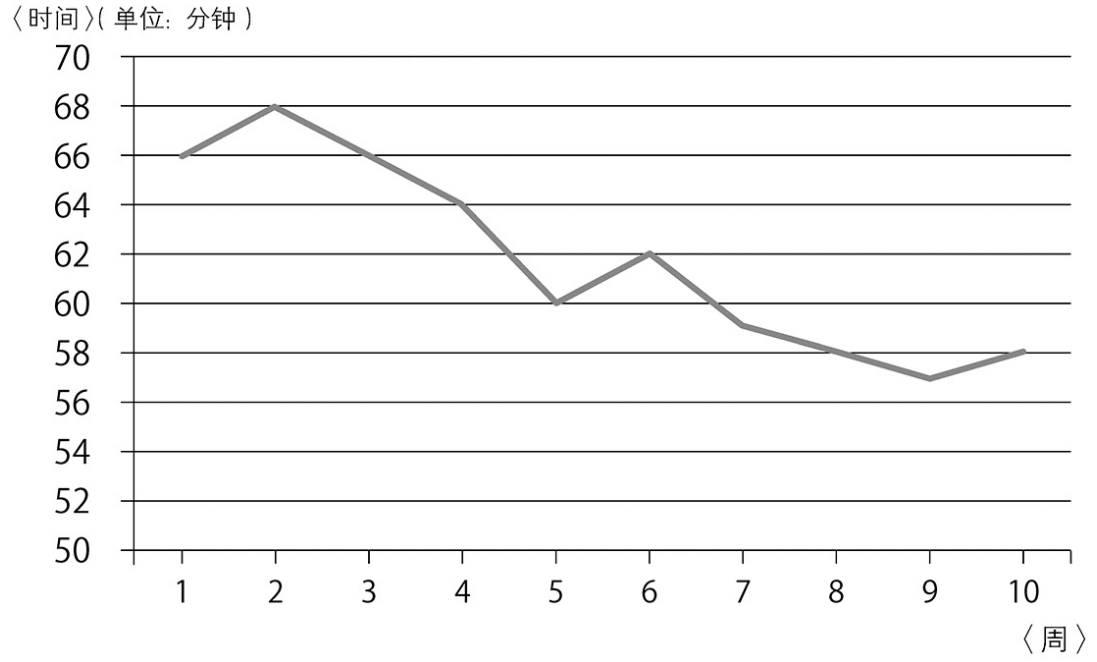
另外，E 先生为了增进夫妻之间的沟通，开始每周带太太去高级饭店吃一次自助早餐。这样做不仅能让家庭关系更和谐，也刺激他持续早

起。

E 先生接下来想培养的是倾听的习惯。

为了家庭圆满和谐，E 先生已经开始拟定倾听的习惯计划了。

把成长的记录（加班时间的变化）视觉化



E 先生的习惯清单

内容与目标

习惯内容：每天早上七点半上班。

目标：六个月后，工作效率提高 30%，每天晚上七点下班，在家吃晚饭，

让家庭气氛和谐美好。

三年后：早上五点起床、跑步，然后与太太、小孩悠闲地享用早餐。

反抗期的对策

①以“婴儿学步”开始

每天七点起床。

＊晚上 12 点睡觉。

②简单记录

每天在家里的日历上填上“○”和“X”。

填写上班时间和下班时间。

不稳定期的对策

①逐渐提高门槛

第 4、第 5 周：八点上班（六点半起床）。

第 6、第 7 周：七点半上班（六点起床）。

②模式化

早上六点起床、晚上十一点半睡觉（晚上八点前下班）。

③设定例外规则

深夜回家、聚餐时：跟往常一样九点上班。

④设定持续开关

对部下宣布上班时间（对大众宣布）。

每周进行一次早晨会议（强制力）。

请太太配合睡觉、起床的时间（结交朋友）。

如果没做到就付给太太 1000 日元（处罚游戏）。

稳定期的对策

①遵守自己设定的门槛

每天早上一定要七点半上班（六点起床）。

②享受小成长

确实感受到工作效率的提升。

把工作时间的变化视觉化。

倦怠期的对策

①添加变化

让部下也在七点半上班（习惯的朋友）。

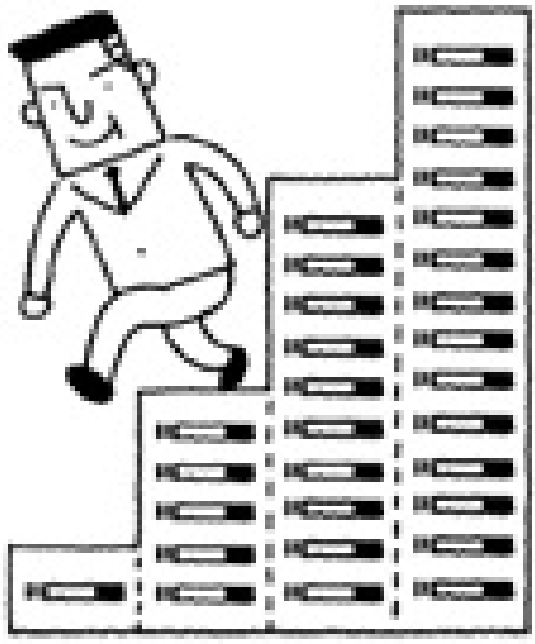
每周与妻子吃一次自助早餐（奖励）。

②计划下一项习惯

培养倾听的习惯。

4.6　故事六：戒烟——利用“去除障碍”的方式赶走香烟的诱惑

F 先生的“烟龄”已经有 15 年，香烟对他而言比一日三餐还重要，他认为香烟对消除压力有很大的作用。



不过，2010 年 10 月日本政府提高了香烟税，一包 300~400 日元的香烟涨了 100 日元，抽烟让经济负担变得更重了。另外，七个月后家里将会有宝宝出生，考虑到抽烟会影响家人的健康，他决定在这个时候戒烟。

F 先生以前曾经戒过三次烟，但都宣告失败了。

第一次才戒了三天就没办法忍耐，第二次虽然撑了一星期，但是由于参加部门聚会太开心，受不了香烟的诱惑又再次失败。

第三次勉强持续了三周，但是因为工作进入忙碌期，压力不断增加，结果又要借助香烟减轻压力。

由于有过去三次失败经验，F 先生对于这次的戒烟计划毫无成功的把握。

培养习惯时的建议

F 先生过去戒烟失败的原因有两点。

第一，想让每天抽 40 根香烟的重度吸烟者一下子完全戒掉，难度过高。吸烟一般是为了消除压力或饭后放松，一下子戒掉心理负担过大。

第二，没有预先设想戒烟导致失败的因素。朋友及工作压力等都是导致戒烟失败的原因。拟定习惯化计划时，针对以上这些因素都应该事先想好因应对策才对。

这次的戒烟先从“减少烟量”开始，在反抗期、不稳定期逐渐减少抽烟的数量。另外，针对心理压力，则设定对于饮食不设限的对策。

一般人只要开始戒烟，体重就会增加。如果很在意体重增加而在戒烟时进行减肥的话，失败率会一下子提高许多。为了消除压力，吃自己喜欢的食物作为奖励是可以容许的，我也建议这么做。

当然，如果还有其他的减压方法也可以采用，重要的是把消除压力的方法从香烟转移到其他东西上。

另外，戒烟带来的好处要在六个月、三年后才会明显。而如果同时罗列出持续吸烟的坏处，应该更能鼓励戒烟者持续戒烟吧。这就是为什么要放弃吸烟的理由越“充分”，行动就越能持续。

度过反抗期（第 1 周～第 3 周）的方法

由于 F 先生的烟瘾很大，所以从“婴儿学步”计划开始是成功的关键。他决定从每天抽 40 根烟减到每天抽 30 根烟。这样就减掉了本来不想抽，却因为烟瘾作祟而抽的烟量，这应该不难办到。

另外，每天他都会清点出门时与回家时的香烟数量，把两者的数量差填写在记事本上。

第一天，可能是戒烟热情高涨的缘故，F 先生规定自己只抽 25 根香烟。他想，如果顺利的话，戒烟就没问题。第二天，他非常忙碌，趁着空闲去吸烟室的次数也增加了，下午五点时已经抽了 28 根烟，剩下的 2 根烟只能留着饭后抽。

第一周每天的烟量分配得不是很规律。不过，到了第二周，他就能够逐渐平均分配抽烟的数量，顺利地坚持一天 30 根烟的标准了。

度过不稳定期（第 4 周～第 7 周）的方法

第 4 周到第 7 周进入了不稳定期，所以要逐渐提高行动的门槛。

首先 F 先生去医院照肺部 X 光。看到自己的肺叶被烟熏得乌黑，他一下子就开始担心自己的健康状况了。于是 F 先生把这张照片缩小影印，放在自己的记事本上。另外，在家庭的支持力量方面，F 先生请太太每天为他加油，鼓励他戒烟，以维持戒烟的热情。

第 4 周、第 5 周，F 先生把行动难度提高到一天只抽 15 根烟。由于这样的烟量是以往的一半，所以 F 先生决定在家中不抽烟，抽烟时间改为早上九点到下午六点，严守这条规则以度过最困难的戒烟过程。

另外，F 先生也制定了弹性规则，如果抽烟量超过了 15 根烟的话

，第二天就要减少吸烟量以作为调整。

在第 4 周，为了遵守不在家里抽烟的规则，F 先生感到非常痛苦。不过，这当然比一整天完全不抽烟要好。如果实在想抽烟，他就含电子香烟。电子香烟对在家戒烟的人很有帮助。

第 4 周 F 先生有聚餐，聚餐那天他抽了 20 根烟，所以第二天必须只抽 10 根烟。利用这项“例外规则”，F 先生顺利度过了意外状况。

第 5 周，F 先生已经习惯了抽烟时间以及不在家抽烟的节奏，所以可以顺利达到只抽 15 根香烟的目标。

第 6 周、第 7 周设定了更高难度的目标，每天最多抽 5 根香烟。总之就是尽可能不抽烟，如果非抽不可，5 根香烟是上限。

第 6 周，F 先生每天都吸 5 根烟。不过，到了第 7 周，有三天一整天都没抽烟。这时，“助跑阶段”终于结束。第 7 周即将结束时，F 先生在办公室发表“戒烟宣言”，这样就完全不会被外在环境影响了。

度过稳定期（第 8 周～第 10 周）的方法

稳定期与反抗期截然不同，F 先生已经完全进入了戒烟的状态。他利用啤酒与巧克力代替香烟作为消除压力的工具，这时他的体重增加了 3 公斤。不过，他计划戒烟成功后再减肥，所以现在不在意体重的问题。

从反抗期开始至第 8 周，终于出现了好的征兆。原本抽烟时喉咙会出痰、咳嗽等症状，现在都消失了，身体也感觉轻盈起来了。F 先生渐渐感觉到自己的身体越来越健康。

另外，因为没有了专门抽烟的时间，F 先生的工作效率也提高了。如果去吸烟室吸烟的话，至少要花 10 到 30 分钟跟同事闲聊，现在这些

时间都省下来了。看到这些小成长，他戒烟的积极性就高了。

到了第 8 周、第 9 周，虽然聚会或饭后 F 先生还是会想抽烟，不过到了第 10 周，他已经能够用咖啡代替香烟了。

度过倦怠期（第 11 周～第 13 周）的方法

终于要进入最后三周的倦怠期了。

在这段时间，为了防止自己产生偷懒的心态，也为了让自己真正成长并开心地持续戒烟，所以 F 先生决定加上一些变化。

首先，他与太太沟通，把买香烟省下来的 25000 日元拿去买钓鱼用具，作为这十周努力的奖励。这是他半年前就已经看好，一直很想买的东西。

另外，他把每天省下的 800 日元香烟费存在储蓄罐里。看到原本可能化为“烟雾”的钱变成“实体”存了下来，更激发了 F 先生戒烟的热情。

最后，F 先生邀请同部门的影山与尾崎共同加入戒烟的行列，结交同样戒烟的朋友，以便贯彻自己戒烟的目标。

就这样，F 先生终于度过最后三周。虽然有时候还是会想抽烟，不过，F 先生已经不想再回到以前的抽烟生活了，他有信心维持目前的状态。

接下来，F 先生想挑战减肥的习惯。在这三个月中，他的体重增加了 5 公斤，超过了标准体重 9 公斤。所以他开始拟定计划，设法解决肥胖带来的问题。

F 先生的习惯清单

内容与目标

习惯内容：完全戒烟。

目标：六个月后：身体变得轻盈，健康检查的结果没有让人担忧的指标。

省去抽烟的时间，工作效率提高，减少加班。

三年后：戒烟省下 88 万日元，一家三口一起去夏威夷旅行。

反抗期的对策

①以“婴儿学步”开始

从一天抽 40 根烟减少为一天抽 30 根烟。

②简单记录

每天在记事本上记录早、晚抽烟的数量。

不稳定期的对策

①逐渐提高门槛

第 4、第 5 周：从每天抽 30 根烟减少为每天抽 15 根烟。

第 6、第 7 周：从每天抽 15 根烟减少为每天最多抽 5 根烟。

②模式化

抽烟时间：上午九点到下午六点，不在家里抽烟。

③设定例外规则

如果抽多了的话：第二天的烟量减少。

④设定持续开关

可以吃自己爱吃的东西（奖励）。

对同事/家人发表戒烟宣言（对大众宣布）。

请太太称赞自己（被称赞）。

尽量避免聚会、张贴自己肺部的相片（去除障碍）。

稳定期的对策

①遵守自己制定的门槛

完全断绝香烟。

毫无例外，一根也不行。

②享受小成长

感受身体发生的变化。

倦怠期的对策

①添加变化

用省下来的香烟钱买喜欢的鱼竿（奖励）。

把每天省下的 800 日元存入储蓄罐（游戏）。

找同事一起戒烟（结交朋友）。

②计划下一项习惯

减肥。

如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微-信：Booker527 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微-信公众号名称：布克小姐

结语
现在就播下习惯的种子！

“人是被习惯所塑造的，优异的结果来自于良好的习惯，而非一时的行动。”

这是本书开头所提到的亚里士多德所说的话，也是本书所要传达的宗旨。我们都是习惯的生物，拥有良好的习惯就会拥有顺遂的人生。我认为，只有培养了良好习惯，才能提高工作效率、丰富人生。看起来似乎绕了远路，其实这才是最对的捷径。

我们每个人，都能从习惯中获利并看到奇迹。不过，在现实中，持续真的很不容易。我们会对无法持续的事说出“我本来就很容易厌烦”“因为我的意志很薄弱”等借口。其实，我认为问题不在不能持续的性格或意志力，而在于没有掌握坚持下去的诀窍与原则。

访问善于培养习惯的人越多，我的想法就越明确，最终得以完成本书。

持续做某件事时，靠的不是意志力或耐力，如果能够启动“习惯”的自动运作程序的话，行动就会更自然，也几乎毫无痛苦。

我们没有任何理由不使用这个“习惯”功能。正因如此，我的使命就

是系统地归纳习惯的过程与技巧。

阅读到本书最后的各位读者一定非常清楚，本书的目的并非培养早起或考资格证等个别的习惯。培养自动习惯的能力，才是本书的目的。

拥有平衡的生活模式，人生才会全面并开阔

每个人的人生中都有工作、健康、人际关系、生活环境等因素，如果均衡地优化以上各项因素，人生就会发生不可思议的转变。其实，这些因素之间是有关联的。

经常有人说女性如果恋爱顺利，工作也会跟着顺利，工作与恋爱是生活保持平衡的重要因素，两者确实互有关联。

如果想在工作上成功的话，锻炼强健的体魄也会带来加倍的功效，若是希望恋爱顺利并且开花结果，改善生活环境与工作状态，将会为恋爱带来养分。

下次有机会再向各位详细说明这些关系。不过，请把生活中的各个领域想象成农场，希望各位读者以农夫的眼光，大量播撒良好习惯的种子。

亲身实践，培养自我风格的“习惯化”

本书是一本关于实践的书。

本书的目的是培养“自动习惯”的能力，不是读完就结束。所以，请先培养三项习惯。如果是行为习惯的话，三项习惯就要花三个月，若培养三个身体习惯，就需要九个月。实践之后，你会发现你的自动习惯“功力”会越来越强。

读到这里，本书已接近尾声。了解自己的读者，应该好好发挥，培养适合自己的自动习惯能力。当然，你也可以参考本书介绍的过程与诀窍，开始起步。

■检视表（行为习惯）

习惯： _____

目标：三个月后 _____

	反抗期
时间	第1天~第7天
征状	很想放弃
方针	总之一定撑下去
对策	①以“婴儿学步”开始 ②简单记录

三年后 _____

不稳定期	倦怠期
第2天~第21天	第22天~第30天
被影响	感到厌烦
建立行动机制	加上变化
1. 模式化 2. 设定例外规则 ① ② ③ 3. 设定持续开关 ① ② ③ ④ ⑤	1. 添加变化 ① ② ③ 2. 计划下一项习惯

■检视表（身体习惯）

习惯： _____

目标：六个月后 _____

	反抗期	不稳定期
时间	（第1周~第3周）	（第4周~第7周）
征状	很想放弃	被影响
方针	总之就是撑下去	建立行动机制
对策	1. 以“婴儿学步”开始 2. 简单记录	1. 逐渐提高难度 2. 模式化 3. 设定例外规则 ① ② ③ 4. 设定持续开关 ① ② ③ ④ ⑤

三年后 _____

稳定期	倦怠期
（第8周~第10周）	（第11周~第13周）
感到舒适	感到厌烦
提高标准	加上变化
1. 遵守自己设定的门槛 2. 享受小成长 ① ② ③ 3. 设定持续开关 ① ② ③ ④ ⑤	1. 加上变化 ① ② ③ 2. 计划下一项习惯

出版后记

你知道要改变自己的人生，必须将好习惯坚持下去，因此，你打算每天阅读一个小时、每天锻炼四十分钟、每天写一篇日记……然而，大多数时候，你总是半途而废。你是否真正知道自己总是半途而废的原因？生活的惯性过于强大？太多不可预估的阻力和困难？自己缺乏意志力？

《坚持，一种可以养成的习惯》不是一本教读者如何减肥、如何早起、如何每天阅读、如何坚持锻炼的书，作者无意于强调培养好习惯对我们工作、生活的重要性，也不具体针对某项需要坚持的事情展开论述。这本书聚焦于更加普遍、更加核心的问题：为什么你总是半途而废——培养习惯是否有科学的方法。

从研究人们的行为科学和大脑对行动信号的适应性入手，作者为我们科学地总结出培养习惯的过程和相应的行动策略。作者认为，培养习惯的过程分为三个阶段。第一阶段为反抗期。在反抗期中，新习惯难维持，几乎随时都有放弃的念头。因此，作者给出了“婴儿学步”和“简单记录”两项策略，在这一阶段，“完成目标”并不是最重要的，适应新的生活节奏才是行动的关键。第二阶段为不稳定期。在这一阶段，最重要的是找到适合自己的行为模式，为此，作者为读者精心设计了十二个“行为开关”，并建议培养习惯者自己建立相应的“例外规则”，这样既能

兼顾到不稳定期中影响行动的各种“不稳定因素”，又能确保行动持续进行。第三阶段为倦怠期。为了对抗重复行为所带来的倦怠感，作者建议读者为自己的计划注入新的因素，让变化带来活力。事实上，无论你想培养什么“习惯”，只要掌握了培养习惯过程中的这三个阶段中人们的心理特点，再按照科学合理的方法规划自己的行动，不需要非凡的意志力和超人的耐心，一个月后，你就能将新的行为习惯融入到日常生活中。

想养成好的生活习惯和行为习惯，你需要坚持行动。而在行动之前，你需要知道，所谓的“坚持”本身，就是一种可以科学养成的习惯。

服务热线：133-6631-2326　188-1142-1266

读者信息：reader@hinabook.com

后浪出版公司

2016 年 3 月

人生を変える行動科学セルフマネジメント

从行动开始

后浪

权威指导
真实案例
彻底升级你的行动力



自我管理的科学
自分を変化させるたったひとつの方法

[日] **石田淳**——著
朱悦玮——译

有想法，不如会行动！

最简单有效的自我管理法，找到适合自己的人生道路！

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

从行动开始

自我管理的科学

(日) 石田淳 著；朱悦玮 译

版权信息

书名：从行动开始：自我管理的科学

作者：(日)石田淳

译者：朱悦玮

书号：ISBN 978-7-210-08579-9

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

目录

自　序

第一章　你之所以难以改变的原因

1.1 就算意志薄弱也可以使行动习惯化

1.2 通过“棉花糖实验”所发现的成功者的特征

1.3 行动科学管理术

1.4 人类的认知常常与事实不符

1.5 “积极思考”没有太大效果的原因

1.6 通过行动来进行判断

1.7 只有“前提条件”无法坚持下去

1.8 人类很容易被眼前的利益所左右

1.9 我们无法理性地看待“自己”

1.10 每个人都戴着名为“偏见”的有色眼镜

1.11 当人类失去理性的时候

1.12 过于在意“损失”就会失去“可能性”

1.13 对失败的恐惧挥之不去

1.14 了解自己的“认知偏差”

1.15 人类没有自己想的那么“有个性”

1.16 只有改变“行动”才能改变“人”

第二章　戒除那些毁掉你人生的习惯

2.1 不要依赖“意志”的力量

2.2 事例 1：被冲动的感情所控制

2.3 事例 2：逃避困难

2.4 事例 3：随波逐流

2.5 事例 4：吸烟、暴饮暴食、酗酒

2.6 事例 5：改不了迟到的毛病

第三章　小心你“深信不疑”的陷阱

3.1 因为“自动思考”而在重大问题上做出错误的选择

3.2 了解“语言”的力量

3.3 沉浸于过去的人永远无法解决问题

3.4 “自己真的什么事情都做不好吗？”

3.5 不要过分关注“做不到的事”

3.6 谷歌公司员工培训时也会用到的“正念法”

3.7 “感情”不是现实

3.8 愤怒的“真正原因”

3.9 把握自己，关注“现在”

第四章　从小习惯开始

4.1 年收入一百万以上也不会提高幸福度

4.2 拥有具体的目标

4.3 总是与别人比较不会得到真正的幸福

4.4 用“MORS 法则”来驱动自己

4.5 “开始”与“坚持”是不同的行动

4.6 开始的目标是“马上取得结果”

4.7 只要能获得“成就感”，人们就会更主动地采取行动

4.8 养成“不做就不舒服”的习惯

4.9 人类任何时候都可能改变

4.10 新行动“从三开始”

4.11 让每天的压力“可视化”

4.12 “行动列表”在自我管理中非常有效

4.13 使用“方便的记录工具”

4.14 利用“生活的记录本”感受“自己的能力”

4.15 用“感谢卡”消除人际关系上的压力

4.16 利用“实况转播”让意识回到现实

4.17 化整为零

4.18 不要走极端

4.19 通过累积的成果来进行评价

第五章　避开陷阱

5.1 扔掉“为了将来而忍耐”的想法

5.2 不要因为“无谓的想象”给自己增添压力

5.3 养成“冥想”的习惯

5.4 逃避压力只会造成更大的压力

5.5 如何战胜眼前的诱惑

5.6 认清你该做的事

5.7 用“ABC 模型”作为行动的原则

5.8 不要把目标定得太高

5.9 行动都是可以“量化”的

5.10 面对失败时的三种心态

5.11 如何成为一名能够应对突发事件的人

5.12 只要调整好心态就可以应对突发事件

5.13 “应该做”和“想要做”

5.14 整理感情，简单行动

第六章　认同自己

6.1 提高“自我效能”的四个关键

6.2 不要依赖“感觉”

6.3 用行动来解决人际关系的问题

6.4 感情与事情的本质没有关系

6.5 “劣后顺序”比“优先顺序”更重要

6.6 不要做“时间的奴隶”

6.7 用应用程序来管理时间

6.8 如何获得“金钱之外的报酬”

6.9 养成好习惯的“5 分钟行动”

6.10 人生是一种必然

6.11 请在放下这本书的瞬间开始行动

出版后记

自　序

我们身处于“自己为自己负责”的世界之中，这里有各种不同的价值观，还有无数真伪难辨的信息。“终身雇佣制”已经成为过去，即便在大企业中工作，你也不知道将来究竟会怎样。而看看我们周围的同龄人，会发现大家的确变成了工作上的“游牧民”，对工作的选择和对生活的追求与从前相比发生了巨大的变化。究竟怎样生活才是对的？

尽管我们害怕错误的选择毁掉我们的人生，但在这个时代，“明确的标准”也几乎失效了。在这种情况下，很多人难以作出判断，甚至会为无法很好地控制自己而感到苦恼。要想不随波逐流，找到自己的人生价值和生存方式，构筑起真正适合自己生存的空间，“自我管理的能力”是必不可少的。

“我想成为有成就的人”“我想摆脱消极的思考方法，积极地生活下去”“我想改掉坏习惯”……或许很多人都对自己抱有这样的期望吧，但实际上，能够真正做到的人少之又少。

为什么人们不能依循自己的内心想法来管理自己呢？

不谈那些无法达到的事，可是为什么不能对别人有耐心，为什么不能成功减肥，为什么不能戒烟呢？你是否认为失败是由于自己“意志薄弱”造成的呢？如果你真的这样想，那么我告诉你，这种想法本身就是

阻碍你改变人生的最大敌人！认为只要拥有坚强的意志，就能够比别人更加努力，就能更好地控制自己的感情，就能够成功，认为改变自己首先必须让自己变成一个意志坚强的人，这种想法本身就是错误的。也正因为你有这样的想法，所以你才一直都没有改变。

请想一想，就算你变成了一个意志坚强的人，又意味着什么呢？人类天生就有惰性。不承认自己的惰性，总是用严格的戒律来约束自己，那人生岂不是会变得非常痛苦和乏味？

当你想要达到某种目标时，当你想要控制焦躁的情绪时，当你想要减肥和戒烟时，究竟怎样做才是理想的状态呢？记住，你只是想要得到“控制情绪”“减肥”和“戒烟”的结果，而不是变成“能够控制情绪的意志坚强的人”或变成“能够成功减肥的意志坚强的人”。

能够导出结果的只有“行动”。不管你有多么坚强的意志，如果没有行动的话仍然不会产生任何结果。反之，就算意志非常薄弱，但如果采取行动的话一样能够收获成功。明明只要将注意力都集中在简单的“行动”上就好了，可是你却将注意力集中在所谓抽象的“意志”上。我并不是说意志无关紧要，但完全依赖意志来改变你的人生并不会提高行动的效率。

具体内容我将在正文中为大家进行详细的讲解。我们每个人都有“负面思考”的习惯，在这种习惯的影响下，我们总是把事情往坏的方向想，所以要想“凭借坚强的意志让事情走上正轨”是非常困难的。要记住，最重要的是结果，而能够导出结果的只有行动，与意志无关。

当然，在你有所收获之后，你将获得真正的自信。这种良性互动有“一加一大于二”的效果。一旦你减肥成功，就会有“接下来把烟也戒了吧”的想法。当你一个一个地完成计划时，就会发现自己获得的也越来越多。本书的目的不是让你变成意志坚强的人，而是让你变成能够取得成就的人，成为能够用行动来控制意志的人。如果读者在看完这本书之

后，能够转变“改变自己”的陈旧观念，那将是我最大的荣幸。

让我们来做一个约定。如果你想要改变自己，不要“从明天开始”，而是从放下这本书的那一瞬间开始。就算是很小的事情，只要实际行动起来，也能成为改变你人生的第一步。

石田淳

第一章

你之所以难以改变的原因

1.1　就算意志薄弱也可以使行动习惯化

想取得好的工作成果，想通过学习提升自我，想更有效地利用时间，想拥有充满魅力的外表，想养成健康的生活习惯……我们每个人都有各种各样的愿望。

但是，就算有愿望也不一定会实现，这是事实。

当无法随心所欲地实现自己的愿望时，人们往往会产生自暴自弃的想法。

“因为我是个意志薄弱的家伙”“因为我没毅力，所以做不到”“因为我有性格缺陷，所以才总是失败”……然后，我们会因为“理想的自己”和“现实的自己”之间存在的差距而感到苦恼。

虽然，如果我们已经发现问题的话，那么只要解决问题就可以了，但实际上却没那么容易。正因为没那么容易，所以我们很容易埋怨自己——“这样的事都做不好，我真是没用”，很多人就这样陷入自责的恶性循环之中。

其实，给自己贴上“我真的不行”的标签是毫无意义的。更重要的是，一旦我们给自己贴上这样的标签之后，想要把这个标签摘下去就非常困难。

这种情况基本上都是由你“错误的思维”造成的。明明你没有任何“不行”的地方，但是你却做出了“自己不行”的判断。

在我们的人生中，能够真正导出结果的只有“行动”。而不采取任何行动，只在头脑中反复地思考“必须拥有更坚强的意志”之类毫无意义的事情却是人类最大的特点。

不管是工作还是生活，帮助我们取得成功的并非“意志”而是“行动”。只有改变行动，才能改变一切。

如今，坐在副驾驶位置的人都会系安全带。很多乘客就算坐在出租车的后座上也会自觉地系上安全带。但是，在不久之前，驾驶员因为“太麻烦”而不系安全带的现象也非常普遍。

在日本法律规定乘车必须系安全带之后，人们就算不愿意，也必须系上安全带了，于是不止驾驶员，就连副驾驶和后座上的乘客也养成了系安全带的习惯。

在日本恐怕很难找到“从没坐过车的人”。也就是说，几乎所有的日本人都养成了系安全带这个习惯。当然，就连那些感觉自己“意志薄弱”的人也一样。

1.2　通过“棉花糖实验”所发现的成功者的特征

心理学家沃尔特·米歇尔在美国的斯坦福大学进行了一项非常著名的实验，叫作“棉花糖实验”。他以斯坦福大学附属幼儿园的 4 岁儿童为

实验对象，测试他们“是否能够控制自己不吃摆在面前的棉花糖”。

实验的过程是将 4 岁的儿童单独叫到一个小房间里，在每个孩子面前放一颗棉花糖，然后告诉他们：“你可以现在就把这颗棉花糖吃掉，但如果你能等 15 分钟后再吃，那我就多给你一颗棉花糖。如果你在 15 分钟之内想吃棉花糖，需要先按铃然后再吃。但是如果吃掉棉花糖，你就无法得到额外的棉花糖。”

然后实验者就走出房间，只留下孩子们，工作人员利用隐蔽的摄像头拍摄孩子们的行动。

孩子们为了调动自己的自制力，会做出各种各样的努力。有的孩子用手遮住眼睛不去看棉花糖，有的孩子夸张地玩弄自己的头发来分散注意力，还有的孩子把棉花糖当成玩具来做游戏，总之孩子们的战术非常多样。

实验结果显示，孩子们等待吃棉花糖的平均时间只有 2 分钟。甚至还有在实验者走出屋子之后，连铃都没按就直接将棉花糖吃掉的孩子。成功等待 15 分钟之后获得 2 颗棉花糖的孩子在参加实验的 4 岁儿童里只有 25%。

然而这个实验并没有就此结束。

12 年后，米歇尔针对参加棉花糖实验的 600 余名儿童进行了追踪调查。调查的结果显示，那些完全无法等待，30 秒之内就按铃吃掉棉花糖的孩子，在学校和家庭中大都属于“问题儿童”。

相反的，那些等待了 15 分钟的孩子们则在待人接物上表现得非常优秀，面对困难时更有勇气。这些孩子的学习能力也很优秀，SAT（相当于日本大学升学考试）的分数与那些连 30 秒都等不了的孩子们相比，平均高出 210 分。

从这个实验结果来看，自制力的强弱会影响人生的许多方面。

或许你会认为：“这种事我也知道，所以我才必须有坚强的意志啊。”

但是，你觉得 4 岁的儿童能够凭借坚强的意志来控制自己的欲望吗？

那些孩子为了调动自己的自制力用了各种各样的方法。擅长这些方法的孩子就能够得到 2 颗棉花糖。也就是说，“是否能够采取有效的行动”决定了能否改变结果。而且，如果能够长期采取有效的行动，甚至可以控制自己的意志。

让我们来了解一下“破窗理论”。

“如果一幢大楼有一扇窗户破了，那么就会在无形中传达出这幢大楼缺乏管理的讯号。首先会出现乱丢垃圾的情况，然后周边地区的环境和治安都会恶化，最终会出现严重的犯罪现象。”

这就是美国心理学家乔治·凯林提出的“破窗理论”。

前纽约市长鲁道夫·朱利安尼就利用这一理论，采取了彻底清除地铁涂鸦等一系列举措，使纽约市的犯罪数量大幅减少。

仅仅对市民宣传“让我们的城市漂亮起来”无法取得满意的结果，而清除涂鸦、修复被毁坏的公物、捡拾地上的垃圾等小行动的积累却可以带来“好的结果”。

由此可见，关键的不是意志。

1.3　行动科学管理术

当你无法实现自己的愿望时，可能会认为自己“意志薄弱”“没有毅

力”“性格有问题”……请停止这种想法。

问题的关键在于，你要改变自己的“行动方式”。

我将“行动科学管理术”的方法介绍到日本的商界，帮助了众多企业培养人才，提高业绩。

“行动科学管理术”是美国研究者提出的理论，其原理来自“行动分析学”。行动分析学是美国心理学家伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳提出的。简单说就是排除一切抽象的概念和无法测量的因素，只以“行动”作为一切判断的标准。

行动分析学虽然是心理学的一个分支，但只针对行动本身进行分析，并不对人类心理和大脑进行研究。因为在行动分析学中，意志和认知都是行动的一部分，通过其他的行动可以改变意志与认知。

早在 1950 年美国的研究者就已经对斯金纳提出的理论进行了应用性的研究。10 年后，美国的政府和企业都接受了斯金纳的理论。

在此之前完全找不到解决办法的难题全都迎刃而解，美国的许多知名企业都采用了以行动分析学为基础的管理方法。将这一理论整理成一套体系，就构成了“行动科学管理术”。

我在管理自己企业的员工方面感到非常苦恼，因此我专门前往美国学习这一管理方法。当我认识到这一方法的优秀之处时，就下定决心要将这一方法带回日本。

在行动科学管理术的理论中，一切结果都是行动的积累。好的结果是好的行动不断重复带来的，而不断重复坏的行动只能带来坏的结果。

所以，我们应该关注的不是“性格”和“态度”，而是“行动”。

当你想要实现某种目标的时候，需要的不是“干劲”和“认真的态度”，而是切实的行动。

行动科学管理术将彻底分解行动法则，让每个人都能够轻松理解并完成目标。因为其具有不依赖意志和个人能力的特性，可推广度高，所以受到世人的关注。

1.4　人类的认知常常与事实不符

当我决定将“行动科学管理术”介绍到日本之后，就经常到美国对各行各业的商界人士进行访问，因此也获得了与美国的成功人士频繁交流的机会。

在我与美国成功人士近距离接触时发现，乐观的性格和积极的态度并不是他们成功的绝对条件。他们的共同点可以说非常简单，那就是他们能彻底戒除坏习惯，培养好习惯。而且，他们从不用意志来控制这些习惯。

这些人都非常优秀，同时深知仅凭自己的想法所能够改变的事情非常有限。也就是说，他们都知道“只改变想法是没有用的”。

你是否有过这样的经历，明明下定决心要坚持到底，结果却还是半途而废。这就是因为你只有想法而没有坚持行动。

实际上，你越是依赖想法，越会出现“认知偏差”。或许你以为你对自己有正确的认知，但实际上你的认知并没有那么可靠。

比如说一个打算戒烟的人一整天都没有吸烟，会认为自己的意志力很强，第二天他只吸了一根，却会立刻陷入“为什么我的意志力这么薄弱”的自责之中。

紧接着他会有许许多多的想法：“就是因为这样，所以我在工作上才总是失败”“周围的人一定认为我是一个没用的人而看不起我”“像我这

样的人戒烟根本不可能成功”……这种认知的偏差是人类特有的思维方式，其他动物并没有。当我们遇到某种情况时，在“认知偏差”的影响下，我们陷入与事实完全不符的思维误区之中。

但是，请冷静地想一想。事实是非常简单的：“一整天没有吸烟。第二天只吸了一根。”仅此而已。

你应该做的就是正视现实，然后从哪怕极小的行动做起。行动是绝对不会骗人的。

1.5 “积极思考”没有太大效果的原因

那些有目标，想要改变自己的人，一定会提到“积极思考”的问题——“绝对不能陷入消极的态度中。从今往后不管面对什么情况都必须保持积极的思考……”

这句话光是听起来就充满了“消极的悲壮感”。

现在大家对积极思考的态度实际上也是两极分化的。曾经，很多人都提倡积极思考，现在人们却发现了所谓的“积极思考”中包含的负面因素。

人类并不是能够时刻保持积极态度的生物。谁都有软弱的一面。所以强迫自己“积极思考”会和自己的真实想法出现冲突，从而导致精神方面出现问题。

我们之所以想让自己“进行积极思考”，是因为觉察到自己陷入了消极的状态。而在这时最应该做的是让疲惫的身心得到放松和休息。

当感冒或身体不舒服的时候，没有人还会去进行冬泳锻炼吧，应该好好地睡上一觉才对。既然对待肉体能够做到这一点，为什么对待心灵

却那样苛刻呢？

人们往往认为积极思考是正确的，消极思考是错误的，实际上并非如此。积极思考和消极思考实际上都是人类的自然本性。但是人们却总是喜欢勉强地给自己设定“不能消极思考，必须积极思考”的目标，一旦无法坚持下去，就会产生“自己不行”的想法。

积极思考之所以会导致失败，是因为“任何事都是积极状态更好”这一前提缺乏根据，另外目标本身太不现实，缺乏具体性，会影响后续的行动。

当然，我并不是要否定“积极的态度”。只是说，“积极的态度”所针对的事物必须明确，不能模糊不清。

“这个月如果能够每天背三个英语单词，那么从下个月开始就每天背四个。”给自己制定这样易行而具体的计划，然后采取行动，就能够实现目标。

1.6　通过行动来进行判断

“行动科学管理术”所针对的内容必须都有科学根据，而且必须能够用数值来进行衡量。也就是说结果和行动都是明确的可见的，而且是可衡量的。所以，意志、性格、态度等含糊不清的因素都被排除在外。

当我们说“那个人很努力”或者“那个人很值得尊敬”的时候，究竟是以什么为根据做出这种判断的呢？是性格吗？是态度吗？都不是，是我们能够看到的行动。

一个巧舌如簧的骗子，能够把自己没做过的事情说的跟真的一样，或许能欺骗不少人，但他早晚会露馅，因为没有行动就没有结果。

假设现在有一个工作需要用 500 块砖砌一面墙。顺利完成这项工作的人，会得到其他人的赞扬。但如果只砌了 100 块砖就半途而废，那么不管这个人怎么强调“我很有干劲”也不会得到他人的赞扬。

我们经常听到有人说“那个人说一套做一套”，这种时候，人们更相信哪一个呢？不用说，人们肯定会相信行动。因为再也没有比亲眼看见的行动更值得信赖。

所以说，别人注意的是你的行动，而不是你的意志。

“态度积极而意志坚强的人”确实非常受人尊敬。但他们并非因为意志坚强而得到别人的尊敬，是因为别人看到了他们的行动，做出了“能够做到这样的事，他一定是个意志坚强的人”的判断。没有人能够不通过行动就判断别人的意志如何。

能够用 500 块砖砌成一面墙的人，并不是靠坚强的意志，而是靠重复的行动。砌墙这样的工作对任何人来说都是非常麻烦而且枯燥的。

让我们再确认一次：你应该向别人展示的不是你坚强的意志；同样的，你也没有必要对自己展示坚强的意志。你只要取得结果就够了。而要想取得结果，必不可少的是行动。

1.7　只有“前提条件”无法坚持下去

让我们以戒烟为例来进行讨论。想戒烟的人，都是不想吸烟却控制不了自己的人。于是他们会认为自己“因为意志薄弱所以总是吸烟”，从而降低对自己的评价。

但是，吸烟者之所以吸烟，是因为他们知道“吸烟”能够带来“心情舒畅”“精神放松”等让人舒适的感觉。如果他们一吸烟就会出现嗓子疼

、难以呼吸、恶心呕吐等糟糕的感觉的话，他们自然就不会吸烟了。

那么，让我们问问戴眼镜的人吧。人们为什么戴眼镜呢？

大概绝大多数的人都会回答“因为我视力不好”。但这并不正确，正确的答案应该是“因为我戴眼镜之后看得更清楚了”。如果戴了眼镜也看不清楚的话，肯定会因为戴眼镜麻烦而将眼镜摘掉了吧。

“行动科学管理术”利用“ABC 模型”的概念来解释人的行动与结果之间的关系。

A=Antecedent（前提条件）

B=Behavior（行动）

C=Consequence（结果）

前提条件指的是引发行动的环境。比如，会议结束了（所以你去休息一下）；视力变差（所以你戴眼镜）；上司对你说“提交企划报告”（所以你提交报告）；朋友对你说“请你吃点心”（所以你吃了点心）……这些都属于前提条件。

“在上司的要求下提交了报告”“在朋友的邀请下吃了点心”则是一种行动。像这样促使人们采取行动的前提条件是必要的，但只有前提条件，无法使行动多次重复。

如果出现了提交报告却没有获得通过、点心很难吃等不好的“结果”，那么人们就不会愿意重复这样的行动。但是，如果出现提交报告后得到了赞扬，点心很好吃等结果，那么人们就会自发地重复这样的行动。就像斯金纳说的那样，行动是受其结果影响的。

1.8　人类很容易被眼前的利益所左右

让我们再进一步了解一下结果与行动之间的关系。

前文提到，“吸烟”这一行动会带来“心情舒畅”“精神放松”等让人舒适的感觉。

但是，肯定也有人对此抱有疑问。“吸烟带来的不全是好的结果吧？”

比如，吸烟可能导致肺癌等严重的疾病，还会使牙齿变黄影响美观。很多人正是为了避免出现这些结果才想戒烟。

但是，这些不好的结果并不是立刻产生的。而且，也不是必然产生的。很多吸烟的人仍然活了很久。但是，“心情舒畅”“精神放松”却是在吸烟后立刻得到的。

因此，与很久之后不确定的结果相比，能够立刻得到的结果对人类的行动会产生决定性的影响。

明知道吃蛋糕会增加体重却仍然打算吃蛋糕，也是因为同样的理由。增加体重是几天之后的事，甚至有可能所增加的体重并没有想象中那么多。与之相比，“美味的满足”却是立刻而且确实能够获得的结果。所以人们才会选择吃蛋糕。

吸烟也好，吃蛋糕也好，都是由人类的行为模式所决定的，与意志并没有太大的关系。

我们总以为自己的行动是由自己的意志决定的，但实际上并非如此。如果人类能够真正按照意志行动，那么谁都不会有烦恼了。

“我做事情总是半途而废”“我无法控制自己的感情”　“我想要戒烟却戒不掉”……很多人都有这样的烦恼，这正说明我们无法完全按照意志

采取行动。想让自己变成能够实现目标的人，依赖靠不住的意志很显然是行不通的。

1.9　我们无法理性地看待“自己”

很多人都以为他们很了解自己。“家人和恋人都不了解我，只有我自己最了解自己。”

但实际上真的是这样吗？

尽管我们自以为很了解自己，但实际上往往人类最不了解的就是自己。甚至可以说，周围的人往往比你更了解你自己。某大学的教授指出，这种情况在年轻人中尤为明显。

比如一个不善社交的大学生在面试的时候会强调自己“朋友很多，有领导能力”，结果只会铩羽而归。实际上，他还不如好好地说明自己擅长的领域，或许还能得到认同。

面试官一开始以为，这个学生认为自己“假装有很多朋友会更有利于应聘”，但后来发现，这个学生真的以为自己有很多朋友，因此感到非常惊讶。

事实上，这种情况不只限于年轻人。在公司或者组织中身居高位的人，往往对自己有脱离现实的评价。你身边一定也有这样的人吧，明明他是一个非常小气的人，但却经常说“我这个人非常大方”。

这是因为人类受“认知偏差”的影响，无法完全对自己有理性的认识。

或许你觉得某个人没有完全认清自己，实际上你也是一样的。

1.10　每个人都戴着名为“偏见”的有色眼镜

当我们面对某个事实时并不会马上接受它。每个人都会通过心理上的“偏见”对事实进行过滤后才开始接受它。

“偏见”在心理学上的英文是“bias”，本意是“裁成斜纹的布”“布料上的斜线”，因为其将直线斜分，因此引申出“偏见”的含义。

比如有一个人在我们面前摔倒，就算这个人只是不小心摔倒，但看到这一情景的人却会根据偏见做出这样的判断:

“看他那个样子，一定是个醉汉吧？”

“看他这么瘦，大概是在想什么烦心事不小心摔倒的吧？”

“是不是谁从后面推他了？”

不管哪一种判断，都是偏见。都是有色眼镜看人所产生的结果。但是，我们却都没有觉察到自己戴着名为“偏见”的有色眼镜。

人类的思考从根本上就带有偏见，尤其是涉及“金钱”这个最应该理性对待的问题时，偏见会变得更加严重。

小区附近有 AB 两家便利店，都卖着同一种 6 元的方便面。

A 店的方便面在价签上写着“原价 8 元，现价 6 元！”。

B 店的方便面价签上直接写着“6 元”。

哪家店卖的方便面给人一种更划算的感觉呢？恐怕绝大多数的人都认为“A 店的方便面更划算”吧？这就是人的“认知偏差”。因为实际上，A 店的方便面和 B 店的方便面不管在价格还是在产品本身都是一样的。

“行为经济学”对人类的这一心理进行了非常详细的解释。

2002 年，美国心理学家、行为经济学家丹尼尔·卡内曼凭借其通过认知心理学在经济学上的新发现获得了诺贝尔经济学奖。

1.11 当人类失去理性的时候

行为经济学关注的是人类在经济活动中心理对行为的影响，是从心理层面对经济进行分析的学科。即通过发现人类内心的偏见，来解释经济现象。

让我们参考行为经济学的理论来分析下面几个问题，通过这几个问题可以看出你的思考究竟存在怎样的偏见。

问题一： 今天给你 5 万元和明天给你 5.1 万元，你会选哪个？

问题二： 一年后给你 5 万元和 1 年零 1 天后给你 5.1 万元，你会选哪个？

对于问题一，绝大多数人都会选择“今天获得 5 万元”；而对于问题二，则更多的人会选择“1 年零 1 天后获得 5.1 万元”。你的回答是什么呢？

你对这个结果有疑问吗？

实际上不管是问题一还是问题二，都是只要多等一天就会获得更大的利益。既然如此，为什么会出现“今天获得 5 万元”和“1 年零 1 天之后获得 5.1 万元”这两种不同的选择呢？既然只要多等一天就能够多得到 1 000 元，那么不管是哪种情况，都应该选择“5.1 万元”才对呀。

事实上，面对明年的事，绝大多数人都能够保持理性的思考。但面对眼前的事情时，人类则会失去理性，绝大多数人都认为“应该尽早拿到钱”，从而对 1000 元的差值视而不见。

这就像因为忍耐不了 15 分钟而拿不到 2 颗棉花糖的 4 岁儿童一样。如果能够时刻保持冷静且进行合理的判断，就不会出现这样的情况了。

让我们来看下一个问题。

你用公司发的奖金买下了一直想要的价值 2500 元的手提包，但第二天你的姐姐送给你一个完全一样的手提包。她在别的店看到这个包大减价只要 1000 元，因为知道你一直想要所以特意买下来送给你。

你并不需要两个同样的手提包，于是决定将其中一个送给弟弟。那么你会送哪一个给弟弟呢？

1．2500 元自己买的那个。

2．姐姐花 1000 元买的那个。

3．哪一个都无所谓。

不管是你自己买的还是姐姐买来送给你的，手提包本身是完全一样的，所以从理性的角度来说应该选择“哪一个都无所谓”这个答案。但肯定有很多人认为送给弟弟的应该是“姐姐花 1000 元买的那个”。

可能是因为自己花 2500 元买的手提包舍不得送人，也有可能是因为你不想再看到这个便宜了 1500 元的手提包。总之，我们都不愿意承认花 2500 元买这个手提包是一种失败的行为。

1.12　过于在意“损失”就会失去“可能性”

诺贝尔经济学奖得主，行为经济学家卡内曼教授曾经说过，“人类过于在意‘损失’，可能会舍弃获取更大利益的机会而选择眼前的利益”。他还指出，“人类在获取利益的时候会规避风险，而在避免损失的时候却甘愿冒险”。这究竟是为什么呢？

假设你购买了股票，你的股票有涨有跌，当你考虑如何处理这些股票时，很容易做出符合上面描述的判断。

也就是说，你很容易采取“一直持有跌了的股票”和“立刻卖掉涨了的股票”的行为。

股票交易的基本原则是“止损要尽早，获利要慎重”。但不可思议的是，与尽早卖出下跌的股票，接受确定的损失相比，更多的人愿意卖出上涨的股票以获得现有的利益。

对于很多人来说，接受“确定的损失”是非常大的痛苦。

确实，下跌的股票只要不卖，损失就无法确定。5 万元购买的股票就算下跌到 3 万元，但只要不卖就没有确定的损失。甚至有的人还会抱有“下跌的股票总会涨回去”的幻想。但就在幻想的时候，这个股票又继续下跌……

另一方面，获得确定的利益则是一件让人非常开心的事情。

5 万元购买的股票涨到了 5.2 万元，还有继续上涨的可能。虽然不应该立刻卖掉，但还是有很多人会选择卖掉，并且会感觉自己“赚到了”。

正因为如此，绝大多数的散户在股市中都赚不到钱。但同时，绝大多数的散户开始炒股前都认为自己不会被套牢。

如果你身边有买股票的人，不妨仔细观察观察他们。他们的行为肯定和卡内曼教授所说的一模一样。

1.13　对失败的恐惧挥之不去

人类之所以不愿意接受确定的损失，是因为“不愿承认自己失败”。我们就是这样害怕失败。

为了证明这一点，让我们再来做一个测试。

某铁路公司投入了巨额资金，开展将铁道线路延长到相邻城镇的工程。但某一天，该公司忽然发现这条线路完工后根本无法收回成本。如果你是这家铁路公司的社长，你会做出什么样的指示呢？

1．继续施工。

2．停止施工。

作为一名读者，从客观的角度来看，你一定会选择“停止施工”吧。但是，如果你真的是这家公司的社长，那么你大概会选择“继续施工”。

如今，针对许多公共事业是否应该继续开展的讨论越来越多。对于国土面积有限的日本来说，修建太多的机场，很明显是亏本的。应该说，尽快做出停止施工的决定才能够将损失控制在最低范围。但是，即便知道继续下去毫无意义，很多工程还是因为之前投入的资金太多而“骑虎难下”。因为前期投入的金额会全部浪费，再加上不愿承认失败，很多亏本的事业都在继续进行。

在行为经济学中，将“已经支出且无法回收的费用”称为“沉没成本”

。“沉没成本”不只出现在与公共事业相关的事例中，在一切境况中，它都会对我们的心理造成影响，妨碍我们最终做出判断。

比如你的朋友对你说：“我有一个好项目，你给我 5 万元，到时候我还你 6 万元。”结果你相信了他并且给了他 5 万元。但这种事很明显是假的，到时候别说 6 万元，恐怕连 5 万元都拿不回来。

当你催促那个朋友快还钱的时候，对方这样说：“项目还差 1 万元就能完成。所以你能再借我 1 万元吗？”

如果你继续借钱给他，那么损失就将增加到 6 万元，但很多人抱着取回那 5 万元（沉没成本）的想法，都会继续借出钱。

“沉没成本”的概念在时间方面同样适用。

假设你从 20 多岁的时候就以结婚为目的开始和男友交往，虽然后来你隐约觉得他是一个满嘴谎言的花花公子，但直到 35 岁时，你才认清他的真面目。你本应该尽快与他分手并开始新生活，却会因为“不想浪费之前交往的时间”而犹豫不决难以做出分手的决定。

人类的一切行动都是以“尽可能避免失败”为前提的。这种想法本身并没有错。毕竟带着“我不想失败”的意识采取行动，总比带着“反正我是一事无成的人，失败也无所谓”的自暴自弃的想法去行动要好得多。

但这说的是失败之前，面对已经出现的失败还是应该看清现实比较好。

不要执着于“我其实想这样”，面对未来采取行动才能够取得好的结果。正所谓失败乃成功之母，将失败看作是一种宝贵的经验才是最合理的做法。

1.14　了解自己的“认知偏差”

人类其实并没有自己认为的那么理性。

“为什么我会做这样的事？”“明明我想要更努力为什么却做不到呢？”当你被这些想法所困扰时，要知道这并不是因为你意志薄弱或者你性格有问题，这些与现实不符的认识被称为“认知偏差”。

那么，导致你产生“认知偏差”的原因是什么呢？原因其实是人类特有的一种思考方式——“自动化思考”。

“自动化思考”是人类在无意识状态中做出的思考。在我们的意识中，面对眼前发生的事情会不断地产生与事情毫无关系的思考。

据说每个人每天会出现 700 次自动思考。在这些思考之中有内容比较清晰的，也有意识模糊不清的，但基本上都是负面思考。也就是说，在你的大脑中每天会出现 700 条负面信息。

正是这种“自动化思考”使我们产生了“认知偏差”，从而陷入错误的认知误区。

比如，你的邻居在街上与你擦肩而过但却没有打招呼。明明那个人只是没注意到你而已，但是你心里却会有“他是不是讨厌我啊？上个月我是不是得罪了他？”的想法……或者你在工作中只是出现了一点小问题，可你会想“哎呀，我又犯错误了。只有我才会出现这种低级失误”。理性地想一想，谁都可能出现这样的错误，但你却产生不理性的想法。

由“自动化思考”导致的“认知偏差”会经常让我们有“我被讨厌了”“大家都嘲笑我”“只有我运气不好”“反正我不行”“我肯定又会失败的”等念头。

这一切都并非事实，但你却坚信这些都是事实，结果就出现各种各样的问题。无法控制自己的感情对别人大发雷霆是因为我感觉“大家都嘲笑我”，无法坚持戒烟和减肥是因为我感觉“反正我不行”。

1.15　人类没有自己想的那么“有个性”

综上所述，人类并没有自己认为的那样有个性，而是容易陷入相同的行为模式之中。

你可能因为许多理由想要“改变自己”，但却因为总是做不到而感到万分苦恼。实际上所有人都存在这个问题。

明知道不应该吃蛋糕但还是禁不住眼前的诱惑，明知道必须尽快把下跌的股票卖掉却迟迟无法出手，每个人都生活在这样的行为模式之中。

我们希望在日常的工作和学习之中，能够尽可能地依照理性客观的思考来采取行动。要想实现这一点，需要进行一些训练。

首先我们要正确认识眼前的情况，然后设定好必须要做的事情。接着我们要思考什么是应该最先做的，按照先后顺序采取行动。如果出现问题，应该思考原因，然后正确应对。

这才是正确的行动方式。

但实际情况又是如何呢？你能够时刻保持理性思考和理性的行动吗？能够肯定地回答“YES”的人应该很少吧。

绝大多数情况下，人类采取的行动都是非理性的。人类无法理性行动的原因大致可以分为两点。在这里，请回忆一下前文中提过的内容。

第一个原因是，影响人类行动的并非意志而是行为的结果。明知道吸烟有害健康但却难以戒烟，并不是因为意志薄弱，而是因为吸烟后能够立刻得到快感。

另一个原因在于，人类是有感情的生物，行动会受感情因素的影响——这就是“认知偏差”。当我们希望得到心仪异性的好感，合理的方法

应该是尽可能用友好的态度与对方交往。甚至可以说这是唯一的方法。但绝大多数人却会故意惹对方生气，或者装作毫不在意对方。这是由害羞和“认知偏差”的自动思考导致的。

1.16　只有改变“行动”才能改变“人”

人类是行动和意志不协调的麻烦的生物，那么我们作为“无法完全理性行动的人类”，要想为实现目标而改变自己，应该怎么做呢？如果还像以前一样企图凭意志的力量来控制自己，只会不断地失败。现在我们已经知道人类具有容易出现“认知偏差”的特性，那么我们只要科学地采取行动就好了。这正是本书要介绍给大家的方法。

当你想要实现某种目标，或者想要变成理想中的自己时，都应该把焦点放在“行动”上。只有行动起来，才会发现自己好的地方和坏的地方，以及应该改善的地方。至于改善的方案是否有效，是需要通过行动来进行判断的。

因为成功的关键在于行动，所以“人类的意志和感情”是靠不住的。你越是想“我一定能行”“我必须努力”，一旦事情不顺利，就越会觉得“我不行”“我运气不好”，对自己的评价大幅下降。

第二章

戒除那些毁掉你人生的习惯

2.1　不要依赖“意志”的力量

想必大家现在已经明白，要想改变自己，仅凭意志的力量是远远不够的。意志是非常靠不住的东西，关键还是要靠行动。

“行动科学管理术”充分重视结果的力量，让我们学会采取相应的行动。只要不断积累小而具体的行动，不管是多么远大的目标都一定能够实现。行动科学管理术，就是帮助你实现行动积累的方法。

本书还有另外一个作用，那就是将你从“认知偏差”之中拯救出来。也就是说，通过行动使你彻底摆脱无法正确控制自己的状态。

但是，不管我如何强调“要想取得好的结果并不需要意志”，对一个存在严重“认知偏差”的人来说都是没用的。一个被“认知偏差”的臆想所束缚的人，在采取明确的行动之前，很容易产生许多乱七八糟的想法。然后他就会因为这些想法降低对自己的评价。绝大多数人都能够隐约察觉到自己的弱点和意识到有哪些阻碍自己行动的思维习惯。如果可能的话，我们都想改变这些不好的思维习惯。但是我们却总是很难跳脱。之所以会出现这种状况，是因为我们想用意志来改变思考。这显然是没有

用的，只能加重我们的“认知偏差”。

要想摆脱这种状况，行动是最有效的。

为了纠正“认知偏差”，我们需要用到“正念（mindf-ulness）”的方法。关于“正念”，我将在第三章中为大家做详细的介绍，简单来说，“正念”就是将注意力全部集中在此刻，不被过去和未来所影响，只专注于眼前事物。

要想让自己进入“正念”的状态，做一些可以恢复身体感觉的事情是最好的办法。当你陷入与事实不符的“认知偏差”中时，身体上的刺激可以将你拉回“现实”。人的心灵和身体是息息相关的，通过身体的行动可以大幅度减轻心理上的不安。

在这一章中我将列举一些想要对自己进行管理，但却因为迷失了自我而无法实现目标的例子。同时，为了解决这一问题，我还会为大家介绍恢复身体感觉的方法。事例后所列举出的对策，读者可以任意选用。另外，这些用来恢复身体感觉的行动并不都是非做不可的。只要选择适合自己而且自己感觉有兴趣的来做即可。只要你能够坚持一段时间，就可以摆脱负面思考和“认知偏差”，正确地对待现实。

2.2　事例 1：被冲动的感情所控制

在一家保险公司担任中层管理职务的 A 先生今年 42 岁。近几个月来，A 先生所属的业务部门销售业绩不怎么好。于是有一天傍晚，A 先生将跑了一天业务的部下们全都召集到会议室，然后将准备好的资料和表格给他们看。

“关于目前的状况，你们怎么看？”A 先生的本意是对部下说明现在

业绩不佳的状况，从而激励部下提高士气。因为他平时就经常把大家召集到一起进行指导，所以想当然地认为当大家看到摆在眼前的问题时一定会更加努力工作。

但是，不管他怎么强调“危机意识”，部下们的反应却都很平淡。A 先生让部下们挨个陈述打破僵局的对策，但部下们提出的提议都没有什么太大的效果。不仅如此，A 先生还感觉部下们完全没有认识到当前的严峻状况。

越来越焦急的 A 先生终于将手里的资料重重地摔在桌子上。“总之，你们必须在今天想出能够立刻执行的对策。没有我的允许，谁也不许下班。”他大声地怒吼，然后摔门而去，只剩下一屋子部下带着困惑的表情面面相觑。

第二天傍晚，全员又都留下来开会。

A 先生的愤怒同样达到了顶点。今天 A 先生要比往常更早到公司，因为他必须准备与客户交涉的资料，毕竟他不放心把这么重要的事情交给那些毫无干劲的部下。可是，偏偏这一天他的妻子没有准备早饭就出去遛狗了，而且很晚才回来。

“你在干什么？难道狗比我的早饭更重要吗？”

“哎呀，你又没和我说要先准备早饭，我怎么知道嘛。你今天要提早出门吗？”

“行了，我走了！”

A 先生一大清早心情就非常不好。

到公司整理完资料之后，与客户见面的时间也快到了，于是他急忙打了辆出租车并且告诉司机开快点。司机立刻发动了汽车，但是忘了和他确认应该走哪条路。

“喂，你打算怎么走啊，怎么没问我一声？”因为情绪激动，A 先生大声地对司机怒吼。司机吓了一跳并立刻道歉，但 A 先生的怒火并没有平息下去。他看了一眼司机的名牌，然后愤怒地说道：“我在这下车。我记住你的名字了。真是不尽职。”

由于时间紧迫，A 先生不得不再打一辆出租车。就在他寻找空车的时候，忽然回过神来。“我这是怎么了？从昨天开始就一直大发雷霆……”A 先生感觉非常懊悔。他非常不喜欢昨天的自己和今天的自己。他也知道部门的销售业绩不佳是自己的能力不足所导致的，可是他却不知道现在应该怎么办才好。

为什么会变成这样？

每个人都有自己心目中的理想状态。谁也不愿意让别人看到自己气急败坏的样子，而更希望在他人面前展现自己成熟稳重的形象。

所以，当一个人情绪激动的时候，也会对自己的愤怒感到不满，从而更加无法控制自己的感情。但他们其实在想：“快来一个人熄灭我的怒火吧！”

也就是说，一个陷入冲动状态的人，其实是他的心擅自离开了原本的地方而四处横冲直撞。这就导致他脱离了现实。

对于那些很容易冲动的人，应该先忍耐 30 秒。当你想要怒吼着爆发之前，只要忍耐短短 30 秒，那么事情将会变得完全不同。A 先生就是因为没有等待 30 秒就让感情肆意宣泄出来了。

如果一个人连 30 秒都无法忍耐，那是因为他还没有习惯这种行为方式。

接下来我为大家介绍两个帮助控制情绪的简单对策。当你感觉不安

或者嫉妒时都可以使用这种方法。

对策一：紧紧握住右手

当你感到焦躁不安的时候，可以紧紧地握住右手。只需要这样一个动作就能奏效。

这就像暗示自己“不要冲动，保持冷静”一样。

当你被突然袭来的负面情绪所笼罩时，这样做可以使你不至于情绪失控，重新回到现实中来。

如果习惯握左手也可以。

对策二：数呼吸

在椅子上找一个舒服的姿势坐下，让身体彻底放松，缓缓地进行腹式呼吸。每次呼吸都数数，一直数到 10。

这是非常简单的动作，所以在做的过程中头脑里可能会浮现出杂念，但不必担心受杂念影响而数错，如果真的忘记了数到几，请从头再来一遍。

数自己呼吸的次数，就算浮现出杂念也不必在意。通过重复这种简单的行动就可以使你的身心恢复平静，让你的注意力再次回到现实。

之所以推荐腹式呼吸而不是胸式呼吸，是因为腹式呼吸能调动副交感神经，产生放松的效果。

2.3　事例 2：逃避困难

如愿进入某大型旅行社的 Y 小姐今年 24 岁。因为是经过层层选拔，在激烈的面试后才进入这家公司的，所以入职时她感到非常开心。得知这一消息的亲戚、朋友，甚至大学的教授每次见到她时都会称赞她“真了不起”“干得好”，她感觉自己今后的人生会一片光明。

但入职后不久，她那种天真的想法就被吹到了九霄云外。

她所在的部门每个人似乎都非常忙，所以就算她有不明白的地方也不好意思询问别人。不仅如此，她还感觉自己身边都是精英，只有自己一个人是懵懵懂懂的。

“我会不会拖大家的后腿啊？”Y　小姐的情绪很低落。“公司明明在那么多的应聘者中选择了我，为什么不对我进行一些工作上的指导呢？难道认为我是一个派不上用场的人吗？”尽管在安排工作之前公司对新员工都有培训，而且每个人都配发了工作手册，但与客户打交道时遇到的情况往往是复杂多变的。得不到其他同事帮助的　Y　小姐，每天在工作中都会出些小差错。因此她也经常被同一部门的前辈和直属上司提醒，导致心情变得更加低落。

“现在不是气馁的时候。我必须更加努力才行。”尽管 Y 小姐非常努力，但工作却不像她想象的那样顺利。有一天，她接到愤怒的顾客打来的投诉电话。

“你不是说确认之后会再联系我的吗？怎么到现在连个电话都没打。一般情况下不是应该当天就给我回复的吗？现在都过去　3　天了！”Y 小姐听着电话那头客户的怒吼，感觉后背一个劲儿地冒冷汗。她仔细回忆了一下，当时这位客户的要求她自己没办法做决定，所以想和上司或前辈确认之后再给对方答复。但是，当她想要找别人询问一下的时候却发现大家都很忙，当时又来了其他的工作，结果她就把这件事忘得一干

二净了。

“身陷绝境”的 Y 小姐仅凭自己的能力无法解决这件事，于是只好战战兢兢地向上司报告。惊讶的上司立刻给客户打了电话，向客户道歉，而且按照顾客的要求做了安排。

不出所料，Y 小姐遭到了上司的猛烈批评。和之前她犯小错误时完全不同，这次上司的措辞非常严厉。因为犯下了绝对不能出现的错误，遭到批评也是理所当然的。Y 小姐知道一切都是自己的错，所以她这次的心情比以往任何一次都更加低落。

本来 Y 小姐就是一个容易意志消沉的人，特别是在人际关系上，她很容易受到其他人的影响。在学生时代，她就经常因为别人无意的态度受到伤害。所以，当她如愿进入这家公司之后，还暗自希望这将是改变的契机。可是入职以来，她却每天都在消沉和低落的情绪中度过。

“大家都干得那么好，只有我什么都不行。和我一同入职的同事都比我进步得快。这里已经没有我的位置了。对于公司来说我只是一个负担。”Y 小姐不断地重复着这些话，完全沉浸在负面情绪的恶性循环之中。她完全无法恢复自己的情绪，最后甚至连公司都不想去了。

为什么会变成这样？

在面对现实时选择逃避的人，很难发现将来可能获得的利益。

逃避一时的困难，将来只会给自己带来更大的麻烦。虽然道理很简单，但是很多人却仍然选择眼前的安逸。就好像很多人明明有重要的工作要做，但却把时间都浪费在浏览网页上一样。

Y 小姐面对的问题，只要通过平时的一些小习惯就可以轻松解决。单纯加强与上司之间的交流是远远不够的。除此之外，还必须停止多余

的负面思考。

接下来为大家介绍的对策，实际上也是许多运动员常用的，非常适合被负面思维所困扰的人。

对策一：弹手腕上的皮筋

这是高尔夫选手经常使用的减压方法。在挥杆之前如果产生“自己可能打不进”的不安情绪，很有可能影响发挥，导致失败。这种状态被称为“易普症（yips）”，指的是因精神上的问题影响到正常发挥的情况。

为了避免出现“易普症”，很多高尔夫选手会在手腕上套一根皮筋，一旦头脑中出现负面情绪，就用手指抓起皮筋弹一下，让思考回到“现实”和“现在”。除了高尔夫选手之外，其他体育项目的运动员也都会采用这一减压的方法。

对策二：转移皮筋或者夹子

这也是运动员常用的减压方法。

当头脑中出现负面情绪的时候，将套在右手腕上的皮筋换到左手腕。如果嫌换皮筋太麻烦，也可以将小夹子从右边口袋换到左边口袋。

一天下来（其他时间也行），数一数左手腕上的皮筋或者左边口袋里的小夹子。这种方法的关键在于意识到“我竟然产生了这么多负面思维”。

当你意识到这一点之后，就可以抛弃那些毫无意义的负面思维了。

2.4　事例 3：随波逐流

“今天我要早点回家和家人一起吃饭。马上就要到圣诞节了，下班时顺路买个蛋糕回去吧。”不用加班的星期三，T　先生的心情非常舒畅。最近又是见客户又是年会，搭末班车到家时都已经是深夜了。他很想和孩子们好好地聊一聊，更重要的是让疲惫的自己休息一下。

跟妻子说好自己马上到家之后，T 先生向车站走去，却在验票口遇到了同事 K 先生。T 先生有一种不好的预感。K 先生非常喜欢喝酒，几乎每晚都会找人陪他一起去喝酒。

“我一定要拒绝他的邀请。找个什么理由好呢？”

就在 T 先生思考的时候，K 先生已经走了过来。

“哟，陪我去喝一杯吧。今天没有加班对吧？”

T 先生条件反射般地答道：“嗯，去喝一点吧。”

结果，T 先生又喝到只能搭末班车回家。尽管妻子原谅了他，但 T 先生自己却感觉非常懊恼：“为什么我不会拒绝别人呢？为什么我总是随波逐流呢？”

有一天，T 先生从后辈那里听到了一个令他感到非常震惊的消息。“T　先生，你一定很喜欢喝酒吧？不管多么疲惫，你都不会拒绝和别人一起去喝酒，所以大家都愿意找你一起去喝酒啊。”

这个后辈成功考取了 T 先生一直想要考的职业资格证书。T 先生虽然也想准备考试，却因为总是要应酬而没有复习的时间。但这一切不都是自己导致的吗？

25 岁的 S 小姐，非常讨厌自己不会对母亲说“NO”。

S 小姐作为独生女，从小就很受双亲宠爱。特别是母亲，不管干什

么都要和她一起，她长大之后周围的人经常说：“你们的关系真好，就像姐妹一样呢！”

但是对于 S 小姐来说，妈妈和她可不是“姐妹”，她甚至觉得两人之间的关系都不算是“母女”。妈妈对她来说，更像是一个“统治者”。

“那件衣服和你不搭，穿妈妈给你选的这件。”

“我有两张歌剧的门票，位置不错。星期天陪我一起去。”

“有一家新开业的餐厅，看起来不错。我们什么时候一起去？”

不管干什么，母亲都要和 S 小姐一起。母亲觉得这是理所当然的。而且，一切决定都是母亲替她做的。

回忆起来，其实从小学开始，母亲就经常对她说“和那个孩子做朋友”“不要玩那种游戏”，不断地干涉她的爱好和朋友关系。

找工作的时候也一样。本来她想做和金融相关的工作，但是母亲却以“经常调动工作绝对不行”“你根本做不来这种工作”为由，替她安排了在法律事务所的工作。

照这样下去，恐怕连找对象都要由母亲来替她做决定了。

去年，S 小姐大学时代的朋友对她说的话让她受到了不小的打击：“S，你最好和你母亲保持一点距离。每次我们去你家玩的时候都感觉有点紧张。好像所做的每一件事都要被你的母亲评审一样。我是女孩还好，如果是男孩的话肯定会对你敬而远之的。”

难道说自己 25 岁还没有交到男朋友，竟然是因为母亲吗？在周围的人看来，自己是不是显得有些幼稚呢？之前曾经有不少男性对 S 小姐表示好感。因为对方也是自己比较喜欢的类型，于是 S 小姐就将这件事告诉母亲了。但每次母亲都会指出对方的缺点，很干脆地否定他们的交往。

母亲非常了解自己，而且说的也很有道理，所以 S 小姐每次都听母亲的，但实际上真是这样吗？……或许母亲觉察到了她的变化，S 小姐感觉最近母亲对她的控制越来越强了。甚至母亲还擅自替她在婚介所登了记。

产生危机感的 S 小姐打算和母亲当面谈一谈，但是她却感觉自己在母亲面前什么也说不出来。

自己对母亲究竟是喜欢还是讨厌呢？自己能够决定自己的人生吗？S 小姐对这些问题简直毫无头绪。

为什么会变成这样？

本来日本民族就不擅长表达自己的情感。但是，上述事例中出现的两个人，问题更加突出。

明明“不喜欢”却还是选择随波逐流，这究竟是为什么呢？恐怕，这其中存在着非常严重的“认知偏差”。

这些人都被“如果拒绝别人的话会被别人讨厌”“如果不听话后果会很严重”等与事实不符的想法所束缚。

但实际上，别人对你的关心并没有你想象的那么多。对于 S 来说，正因为她多年来对母亲言听计从，所以才将母亲变成了自己的“统治者”。

对策一：站在第三者的立场上思考

要想改变总是随波逐流的状态，关键在于站在第三者的立场上客观地思考。

想象一下你信赖或者尊敬的人遇到这种情况会怎么办，你自然就会得到答案：“他肯定会毫不犹豫地拒绝别人吧。这完全没有任何问题。”

正所谓当局者迷，旁观者清，这种客观的立场在帮助你看清问题的本质时非常有效。

对策二：听喜欢的音乐

要想抛弃多余的思考，听音乐也是非常有效的方法。放松身心，可以使你对发生的事做出冷静的判断。另外，这也是能够让你回到现实世界的方法。

试着让自己的身心沉浸在美妙的音乐之中。不要一边做事一边听，而是完全集中精神去听。或许在听音乐的过程中你的脑海里还会浮现出各种各样的思考，不去在意就好。

在感到紧张的时候听舒缓的曲子，认为自己缺乏干劲有些过于放松的时候就听一些节奏感强能够鼓舞自己的曲子。

我们可以充分利用音乐的力量来积极地调整自己的心态。

2.5　事例 4：吸烟、暴饮暴食、酗酒

F 先生上学时就学会了吸烟并且养成了吸烟的习惯，他已经有 20 年的“烟龄”了。某一天，他和许久没见的好友一起喝酒，朋友问他：“你现在还吸烟吗？最好戒掉，对身体不好。”

这位朋友曾经吸烟比 F 先生还凶，然而在三年前就彻底戒烟了。据说因为他在电视上看到有关慢性阻塞性肺病的报道，感到非常可怕，所

以决定戒烟了。

慢性阻塞性肺病最近被越来越多的人所熟知。这种病又叫“吸烟病”，是多发于吸烟人群之中的慢性呼吸系统疾病。致病的主要原因就是吸烟，病情发展到一定程度，患者只要稍微活动一下就会感到呼吸急促，以至于连日常生活都受到影响。当病情恶化时会引起呼吸困难和心功能不全，甚至导致死亡。

听说这件事，F 先生也感到有些害怕。F 先生的两个孩子，一个在念中学一个在念小学。如果他这个“家里的顶梁柱”倒下的话可不得了。想到这里，F 先生下决心戒烟。

第二天，F 先生的心情非常烦躁。顾客的投诉、部下的工作失误、上司安排的棘手难题、妻子与他的争吵……烦心的事情一件接着一件。以前，每当 F 先生心情不好的时候都会吸烟。但他现在却打算戒烟了。

“唉，真想吸烟啊。这种时候要是能吸上一根烟肯定会很舒服吧。”虽然心里这样想，但 F 先生还是咬牙忍住了。后来有一天，由于下属的低级失误，F 先生有一个距成功仅一步之遥的项目功亏一篑了，他终于忍不住在自动贩卖机上按下了购买香烟的按钮。久违的香气让他感到心情非常舒畅，但接下来的一瞬间，F 先生却感到十分后悔。

“我的意志怎么就那么不坚定呢？连戒烟这点小事都做不到，我是不是有什么心理缺陷啊？”F 先生陷入了深深的自责之中。

30 岁的 H 小姐因为自己无法改掉暴饮暴食的坏习惯而苦恼。公司的工作虽然一开始感觉挺烦琐，但现在习惯了基础的流程之后，她从没犯过什么太大的错误。

H 小姐就是这样一个没有兴趣、没有社交、没有男友，在公司和家两点一线间往返生活的人。因为她和家人一起生活，所以连家务都不用自己做。

尽管她有时候也会想自己都 30 岁了还不自立，但生活在这么安逸的环境中，想要改变相当困难。所以，她日复一日地重复着同样的生活。

H 小姐的爱好是晚饭后在自己的房间一边吃零食一边看电影。最近，下班后顺路在便利店买零食带回家已经成为她的习惯。便利店里有很多小包装的零食。她在家里囤积了许多小包装的饼干、薯条、巧克力等，每天吃一袋。

但是，有一天，她在吃完一袋之后却停不下来。因为她得知公司有人事调动，自己的上司要换人，所以她感到有些不安。于是她一边看电影一边连续吃了好几袋零食。

“哎呀，吃太多了。算了，就今天一天而已。”H 小姐并没有太在意。

但是，自从那天起，H 小姐在便利店购买的零食数量就开始逐渐增加。过了一个月左右，H 小姐的妈妈对她说：“我帮你打扫房间的时候发现你房间里有好多零食。难怪最近感觉你变胖了。这对身体可不好啊。”H 小姐顿时感到非常生气。零食都是自己工作赚钱买的，除此之外自己从来不乱花钱，这又有什么错呢？

不过同时她也意识到，最近裙子的腰围都变得很紧。公司里的同事看自己的眼神也和以前有些不一样。但是，不管怎样，今天她肯定还是会和往常一样买零食回家吃的。

为什么会变成这样？

酗酒、赌博、玩游戏……人类会沉迷于许多东西。就像“工作狂”这个词所表现的一样，人类是连工作都有可能沉迷的呀。

比如赌博这件事，从概率论的角度来说，最明智的选择是一开始就不要参与。但即便如此，仍然有很多人幻想着“我能赢”而沉迷于其中。

不要以为这些情况与你无关。每个人的忍耐都是有限的，为了做好一件事而依赖于另外一件事的情况会使问题变得更加复杂。越是努力的人，越容易产生依赖于某种事物的想法。

例如沉迷于游戏的人，常常会给人一种“不擅社交”的印象。但近年来名牌大学毕业后进入著名企业并在工作中表现优秀的人中，沉迷于网络游戏的情况也非常常见。

对策一：改变环境

要想戒烟的话，就把家里的打火机和烟灰缸全扔掉。要想减肥的话，就不要从蛋糕店门前经过。不想赌博的话，就换个电话号码，与那些赌友们彻底断绝联系。要想戒掉游戏，就把游戏机都送给朋友。

如果你身边还有诱惑你的东西，那你肯定会忍不住去碰的。所以我们不能单靠意志来控制自己，而应该创造一个完全不同的环境，让自己就算想依赖那些东西也找不到它们。

对策二：选择耐力运动

重复同一种动作的长时间运动被称为“耐力运动”。

篮球和棒球等团体竞技项目，不但要与队友进行配合，还要根据场上局势的变化随时做出反应。而慢跑、游泳、自行车、竞走等耐力运动，只需要个人重复简单的动作，所以更容易进入“空无”的状态。选择一种耐力运动尝试一下吧。

放空自己，重复同一种动作，可以产生与冥想相似的效果，能够帮你调整心态。这样一来你自然会戒掉对其他事物的依赖。

2.6　事例 5：改不了迟到的毛病

大学三年级的 I 同学，对自己改不掉“拖拖拉拉”的习惯感到非常懊恼。

I　同学总是无法遵守时间。特别是每天上午的第一节课，她从来没有准时过。到了第二学期，上午的第一节课换成了一位非常严厉的教授，她甚至开始担心总是迟到会不会被留级。

不过，I 同学每次迟到的时间都不长。一般都在 5 分钟到 10 分钟左右。“I 同学，你提前 5 分钟出门不就行了吗？为什么总是要迟到呢？”同班同学已经不知道提醒了她多少次了，但每次 I 的回答都是一样的：“我也知道啊。可是虽然这样想，但每次出门的时候都已经晚了。”每次她都是到快出门的时候才想起来东西忘带了，要不然就是对发型和化妆效果不满意，甚至有时候还会将已经穿好的衣服全都换掉。不过因为她非常可爱，所以身边的朋友也都迁就并原谅了她。

在大学即将毕业大家都正式开始找工作的时候，I　同学终于开始认真地反省自己迟到的坏习惯。I　同学有一个非常中意的目标公司，在职业规划课上老师对同学说，有两位已经毕业的同学在那家公司就职。于是 I 立刻向老师要了那两位同学的联系方式，并且和对方约好了见面的时间。

首先约见的是一位学姐。I 比约定的时间晚到了 10 分钟。看到 I 焦急的模样，虽然学姐笑了笑说“没关系”，但 I 感觉对方后来的态度很冷淡，对自己所提问题的回答也非常敷衍。当交谈结束之后，学姐对 I 说

：“走上社会之后，迟到可是非常大的缺点，很容易被人扣分的。”I　深深地鞠了一躬：“真是非常抱歉。”

在回家的路上，I　感觉自己几乎要哭出来了。她知道自己做得不对，并且下定决心以后绝对不再迟到。

但是第二天，到了和学长约定的时间，I　同学出门又晚了。这次她一边拼命地奔跑，一边在心中深深地自责。当她迟到 5 分钟赶到约定的咖啡馆对学长道歉的时候，学长回答她：“你上次和我们公司的 X 小姐见面时也迟到了吧？你究竟在想些什么啊？我工作这么忙，特意抽出时间来和你见面。结果你却比我更晚到。你这样的话要想进我们公司恐怕很难。甚至可以说任何工作你都做不好。”I 同学的心情一下子跌落到了谷底。

学长虽然一开始很严厉，但随后却给了她很多中肯的建议。但是，一开始就受到打击的 I 同学感到非常沮丧，根本无法冷静地听学长的话。

这次在回家的路上，I　同学真的非常难受。为什么自己的时间观念如此淡薄？明明下定决心不再迟到，结果还是做不到……I　同学非常讨厌这样的自己。

为什么会变成这样？

如果没有意识到自己的散漫，那么就算行为散漫也不会为此感到烦恼，可是一旦意识到了自己散漫的问题，就会变得非常自责。“散漫”这个词的威力很强，发现自己是一个散漫的人，对一个人的打击是非常大的。

“不懂得收拾”的人也经常自责。“收拾房间”是连小孩子都能做好的事，为什么自己连这么简单的事情都做不到呢？

但是，这种自责的想法对改变事态没有任何帮助。让我们忘掉意志的问题，从行动开始吧。

对策一：最初可以借助他人的力量

要想取得好的结果，可以在一开始借助他人的力量。

不守时的人，如果按照自己的标准来行动肯定会不断地迟到。可以找一个人和你一起行动，以此来修正你对时间的标准。如果你觉得自己只要提前 30 分钟就行，但那个人却提前了 40 分钟出发，那么你下次也应该以此为基准。

不懂得收拾房间的人，可以找好朋友或者家政服务的人来帮忙一起收拾。当你的房间变整洁之后，你就会积极地收拾房间以保持整洁。

对策二：用提示来恢复意识

使用智能手机的人可以安装有提醒功能的应用程序，对必须要做的事和想要做的事进行管理。比如“准备会议资料”“去健身房”“转账汇款”等等，只要输入日期和时间，到时候手机就会发出声音进行提示。这些应用程序绝大部分都是免费的。

除了设定提醒之外，还可以设定一天之内定时响起提示音，通过提示音来将你的意识拉回现实。

“我现在是否专注于现实？”“我现在做的是真正应该做的事情吗？”，这些提示音可以使你意识到这些问题。

第三章

小心你“深信不疑”的陷阱

3.1　因为“自动思考”而在重大问题上做出错误的选择

有一位在大企业工作的 D 先生，30 多岁时终于得到了一次工作调动的机会，却最终没有调入自己觉得理想的部门。

他刚一进公司就有极强的能力，深受上层领导的赏识，所以很多领导都邀请他到自己的部门就职。但是，他最想去的北美部的部长却没有表示什么。就算两人一起搭电梯或者一起吃午饭，部长也没有对他说过工作调动的事。

于是，他在脑中自作主张地想道：“北美部的部长是不是讨厌我啊？他对我的态度和其他部长对我的态度截然不同。说起来，和我一同入职的上村也想去北美部，一定是他背着我偷偷地跟人事打招呼了。”

当他做出这个判断之后便接受了经常和他打招呼的东亚地区部长的邀请，前往东亚部就职了。

那么，北美部部长真的讨厌他吗？其实并不是。北美部部长平时就是一个沉默寡言的人，而且他几乎从来不会主动地和年轻部下打招呼。

也正因为如此，他对待部下从来都是公平的，对任何人都不会特殊对待。北美部长其实也非常清楚 D 先生很优秀，所以当得知 D 先生选择了东亚部时他感到非常失望。

D 先生的这一错误选择，显然是“认知偏差”导致的。他把与事实完全不相符的猜测，当成了事实并且深信不疑。这就是我们会在重大问题上做出错误选择的原因。

让我们再来看一个因为“认知偏差”而导致做出错误选择的例子。

现在不管是工作还是私人生活，大家都喜欢用电子邮件来进行联络。用邮件联系不像电话那样占用时间，还可以随时查看，确实非常方便。

但另一方面，电子邮件也是造成严重“认知偏差”的原因之一。和能够直接与对方交流的电话不同，发邮件很容易引起误会。

一个 20 多岁的女孩，在向恋人发送邮件之后并没有立即得到对方的回复，结果她的“认知偏差”就一发而不可收拾了。

当时她的恋人正在外地出差，手机放在宾馆里充电，然后与上司一起出去吃饭了，可是她却想：“发了这么多封邮件竟然一个都没有看到吗？”“太奇怪了，和平时不一样。”“是我什么地方惹他生气了吗？”“不对，或许他一开始说出差就是在骗我吧？”“这么说来，之前也有过这样的事。”“没错，他又骗了我。”

从客观的角度来看，这种结论是非常荒谬的，然而她本人却对此深信不疑。那天她的恋人因为喝多了，回到宾馆倒头就睡没有和她联络，这给了她非常充分的让“妄想”膨胀的时间。

“我们已经无法再继续交往下去了，分手吧。”第二天一早，她的恋人接到这样一通分手电话，顿时目瞪口呆。她的恋人急忙向她解释，但她态度十分坚决，最终两人不欢而散。实际上两个人之间并没有出现任

何问题，是她的“认知偏差”导致了恋情的结束。

3.2　了解“语言”的力量

不安、猜疑等负面情绪，都是由我们大脑中的自动化思考所引发的，是非理性思维的不断强化。这时候我们往往会失去冷静的判断力，在面对重要的问题时做出错误的选择。

我们之所以这么容易出现“认知偏差”的原因之一，是对语言过于敏感。正如自动化思考会在无意识中对我们的思考造成极大影响一样，“语言”能够引起更强的反应。

有一位 30 多岁的女性，与她从学生时代就开始交往的好友下班后一起去吃饭。一开始两人只是闲聊，后来开始抱怨各自公司的麻烦事。因为都喝醉了的缘故，两人将心中积压的不满全都倾诉了出来。朋友抱怨的都是工作的内容，比如工作任务太繁重，客户要求太多太难缠，总要准备企划方案压力太大……而她抱怨的则是公司里的后辈：“一个比我小两岁的后辈，虽然长得不错但总是打扮得花枝招展。还向部长抛媚眼，部长也是……”

这时，她的朋友忽然插了一句：“嗯？是吗？”她的脑中忽然“啪”地响了一下。或许这就是打开“认知偏差”开关的声音吧。她感觉朋友这句“嗯？是吗？”好像带有一丝嘲笑的语气。当然，我们并不知道她的朋友是不是真的有这个意思。恐怕她的朋友完全没有这个意思，但她却产生了这种感觉。

“她是不是觉得我说的内容太无聊啊？”“她工作能力很强，我跟她没法比！”“说起来，每次和她见面都是这样。”“从上学时候起，她就有点看不起我……”一旦头脑中开始这样想，就根本停不下来，最终她找

了个借口草草地结束了和朋友的饭局。从那以后，两人便不再联系了。

我们对于无法理解的语言不会产生任何多余的想法。比如，你听不懂俄语和阿拉伯语，那么就算有人站在你面前用俄语和阿拉伯语骂你，你也不会有任何感觉。但是，如果有人用你的母语和你说话，你肯定会对说话的内容进行阐释，即便说话的那个人或许并没有其他的意思。“哎，复印纸没有了？”前辈只是说了这样一句话，新员工就以为这是对自己准备不当的责备。其实前辈只是陈述事实而已，并没有责备任何人的意思。“你最近脸色不怎么好啊？”朋友明明只是随便说了这么一句，有的人就认为自己得了什么严重的疾病。一句话说出去之后，往往会产生说话的人意料之外的效果。

当你在人际交往中受到刺激时，请冷静地回想一下当时的状况，然后试着分析当时对话的内容。如果你能够将那些对话都写在纸上冷静地阅读一下，就会发现其实“并没有什么大不了的”。自动化思考造成的妄想，经常会引发更大的问题。

3.3 沉浸于过去的人永远无法解决问题

有的人总是喜欢回忆过去的痛苦经历。

或许困扰于记忆的人会愤怒地说“我也不想这样”，但在周围的人看来，他确实沉迷其中。

“那件事我感觉真是太后悔了”“那家伙对我说的那句话我这一辈子都忘不了，每次想起来都感觉不爽”……明明只要忘记就好，却偏偏要让自己回忆。就像滚雪球一样，只会越来越痛苦。这种让不幸发酵的行为，是非常愚蠢的。这种行为不但会彻底毁掉你的人生，还会让你身边的人都感到非常不愉快。

谁也无法回到过去，所以也无法消除那些不愉快的往事。但是，已经过去的事根本没有消除的必要，因为过去已经不存在了。

不管是多么不愉快的事，它们都只存在于我们的记忆之中，而并非存在于现实之中。所以，沉浸于过去的人相当于被不存在的东西束缚住了。

假设你在上班路上被一个不认识的人撞了，对方还恶狠狠地瞪了你一眼。你从早晨开始就非常不愉快，而且在这一天中每次回忆起这件事，都会感觉不高兴。但是，这已经是过去的事了。“被撞了一下，还被瞪了一眼”是过去存在的事实，而不是现在存在的事实。现在的你既没有被撞，也没有被恶狠狠地瞪视。

只要将注意力集中在“现在”的“现实”之上，就可以解决绝大多数的问题。甚至可以说，没有什么问题是这种方法不能解决的。反之，总是沉浸在过去之中的人，会经常出现许多问题。而且因为谁也无法回到过去，所以那些问题永远也无法得到解决。

3.4 “自己真的什么事情都做不好吗？”

不同的人对事物的认知方式存在差异，人们的认知大体可以分为“让自己感到轻松的认知”和“让自己感到辛苦的认知”两种。“让自己感到轻松的认知”建立在对眼前发生的事的冷静判断之上，而“让自己感到辛苦的认知”则是由对事实扭曲的认识和毫无根据的臆测所带来的。

那么，我们应该如何判断自己现在属于哪种认知呢？

当我们对眼前发生的事产生感情（进行认知）的时候，可以这样问自己：“我现在产生的这种感情，有根据吗？”或许你会认为“当然是有

根据的”，但实际上却并非如此。比如当你出现工作失误的时候，可能会产生“我犯错误了。我什么事情也做不好”的想法。在这种情况下，虽然出现失误是事实，但“什么事情也做不好”却是极端的想法。

这些时候我们应该冷静地想一想。自己真的什么事情都做不好吗？实际上，根本没有人做什么事情都会失败。冷静地想一想你就会发现，“虽然我这次工作出现了失误，但之前的工作一直都完成得很好”。这样一来，你就能客观地看待事实了。你在反省的时候，也不会出现“我什么也做不好”这种毫无根据的极端情绪了。

“与我一同入职的山田做什么都很出色。而我与他相比就逊色许多。”当以他人为基准降低对自身评价的时候，只要思考一下这种想法的根据就会使自己重新回到客观的思考上来。“我虽然做不到 A，但我能做到 B。山田虽然能做到 A 和 C，但是却做不到 B。虽然我有很多不行的地方，但我也有擅长的地方。谁都有擅长的和不擅长的事情嘛。”

这样一来，你就能够获得正确的认知了。

3.5 不要过分关注“做不到的事”

总而言之，关键在于不要过分关注自己做不到的事。因为在我们的脑海中，一天浮现出 700 次的“自动化思考”几乎都是负面信息，而我们经常会将负面信息放大。

我们本可以因为自己做到某件事而感到开心，但实际上却总是为那些做不到的事情来苛责自己。如果我们对这种“认知偏差”放任不管，就会对自己越来越失望，最终陷入恶性循环之中。

就算你真的“什么都做不好”（但实际上这是不可能的），那又能怎

样呢？“别人都能做到的事我却做不到”真的有这么严重吗？

问题不在于“做不到”，而在于你“不肯原谅自己”。因为你不肯原谅自己，这种狭隘的态度会给你造成多余的压力，使你连本来能够做到的事情都做不到了。

那些想要改变自己却总是改变不了的人，总是被自责的情绪困扰。但如果你能够原谅自己，那么就能够毫不气馁地进行多次挑战和尝试。请对自己更宽容一些吧。

想努力养成跑步的习惯，但赶上连续的阴雨天就开始讨厌跑步了？这是很正常的，我也不喜欢在雨天跑步。英语对话练习只坚持了三天便放弃了？你或许觉得自己半途而废是个没用的家伙吧，但之所以会有“半途而废”这个词存在，是因为任何人都会出现这样的问题。

我们可以选择“重新开始”。你之所以一直无法改变，是因为你每次开始的时候都因为“认知偏差”而感觉自己 “这次肯定也不行”。从今往后请原谅真实的自己，这样一来，你就可以对一切进行自我管理。

3.6　谷歌公司员工培训时也会用到的“正念法”

要想原谅真实的自己从而改变自己，顺利地实现目标，我们应该怎么办呢？

首先，我们必须认识到“自己的认知很容易出现偏差”。尽管我们无法完全消除脑海中的自动思考，但如果能够将“认知偏差”控制在最小，那么我们就能够有巨大的变化。

为了尽可能地避免“认知偏差”，关键在于正确地认清事实。

当发生某件事情的时候，应该只将意识集中在“眼前的事实”上，排

除多余的印象、思考、喜恶，只接受其最真实的状态。这种方法被称为“正念”或者“ACT（Acceptance & Commitment Therapy）”，在心理和精神医疗领域都很被重视。

比如，你去银行发现 ATM 机前有很多人排队，那么你的认识应该只有“ATM 机前排长队了”。

“怎么这么多人，今天真是倒霉！”“第三个人怎么这么慢呢，这样午休时间不是都浪费了吗？”这些都是与事实不相符的多余的想法。

如果只关注事实，那么当多余的思考和感情出现的时候，你也不会被其束缚，而会想“我的想法真无聊”。

“正念”是比之前被广泛应用的“认知行为疗法”更为有效的方法。

所谓“认知行为疗法”，就是纠正“认知偏差”，让患者从心理问题中解脱出来的治疗方法。现在越来越多的上班族被“一上电车就肚子疼”的毛病所困扰。甚至有比较严重的患者因为害怕突然出现的便意而不敢搭乘停车站较少的电车。

实际上，电车里并没有会让人肚子疼的东西，所以“一上电车就肚子疼”完全是一种认知的偏差。

如果休息的时候出去玩坐电车没事，下班的时候坐电车也没事的话，那么或许实际情况是“上班的时候搭电车就会肚子疼”。

但是，这仍然与真正的事实还有一段距离，一定还有更本质的原因。

或许因为去上班会引起人们的某种抵抗情绪，所以才会产生肚子疼的生理反应。这种抵抗情绪可能是因为与上司的关系不好、自身的业绩不佳或和同事之间有矛盾。如果不找出这些本质的原因，而只将注意力集中在“一上电车就肚子疼”，那么不管吃多少治肚子疼的药也是没有用的。

找出客观的原因，用正确的认知来应对，然后通过多次乘车来达到“就算坐车也不会肚子疼”的状态时，你才能彻底从苦痛之中解脱出来。这就是认知行为疗法。

“正念”法是在认知行为疗法的基础上，将注意力集中在“现在”和“现实”之上，纠正“认知偏差”的方法。

这种方法不只应用在心理疗法上。在美国，许多企业在对员工进行自我管理培训时都会采用“正念”的方法。谷歌公司为了提高员工的专注度和创造力，于 2007 年在全公司的员工培训中引入了这一方法。

3.7 “感情”不是现实

用“正念”法来进行自我管理，就是让自己彻底面对现实。或许会有人觉得这是非常难的，但实际上这是非常简单的，因为我们只要不考虑事实以外的事情就好。

人类总是习惯于逃避事实，特别是在事实让人不愉快的时候。

比如，当一个人被愤怒和不安等负面情绪所支配的时候，就不愿意正视“被支配”这一事实。但是，逃避事实并且对其放任不理，会导致“认知偏差”，助长负面情绪。

关键在于，愤怒和不安等负面情绪有时候是完全与“现在”和“现实”无关的。只要冷静地想一下就会发现，所有的负面情绪都是因为对过去的后悔和对未来的担忧而产生的。所以，只要敢于正视这些负面的情绪，就会发现其实事实并没有那么可怕。

当你感觉自己将要被负面情绪吞噬的时候，千万不要放任负面情绪，而应该将意识集中在“现实”和“现在”。

除了愤怒和不安之外，如果你产生悲伤和嫉妒等负面情绪，首先请冷静地思考为什么自己会产生这样的情绪。然后找出导致这些负面情绪的原因：“我为什么会感觉心情这么不愉快呢？原因究竟是什么？嗯，是因为部下没有提交报告。我明明强调过很多次，但部下们总是不能自觉地提交报告，这让我感到很生气，所以我这几天才一直心情不愉快。”

请像这样分析一下自己的心情，然后进一步找出使自己越来越愤怒的原因。

“即便如此，我为什么会如此不愉快呢？是因为只有自己的部下能力不行而感到不公平吗？但其他部门也有类似的情况啊。或许是因为我的‘被害者意识’太强了。或者是因为我没能好好地教育部下所以感到懊恼？如果业绩能够提高的话，我也不至于如此不愉快。真的是业绩低的问题吗？”像这样与自己对话，可以找出愤怒的本质。然后你就会发现自己究竟是真正的愤怒，还是因为“认知偏差”而产生了愤怒的情绪。

了解了这一点，随后的应对方法就非常简单了。你可以改变对部下的指导方法，也可以采取具体的行动来寻找提高业绩的具体对策。更重要的是，意识到自己的“认知偏差”，可以使自己的心情得到放松。“本来我就不能随心所欲地控制自己的部下。与其说现在的问题是因为我的指导能力不足所导致的，不如说是因为我与同事交流不畅导致的吧，那么我今后要多和部下交流才好。”

这样你就能够拥有以事实为基础的认知了。

3.8　愤怒的“真正原因”

导致我们产生负面情绪的原因大部分都是我们自己制造出来的。但

是，当我们产生负面情绪时，经常会认为这是别人所导致的。其中最能说明问题的负面情绪就是“愤怒”。

“我明明按照那家伙说的做了”“公司的政策有问题” “怎么偏偏今天下雨”……将愤怒的原因全都归结于外在因素，如果放任不管的话就像随时都会爆炸的炸弹一样，稍有不慎，愤怒就会猛烈地爆发出来。而且，不在自己身上寻找愤怒的原因，只是一个劲儿地怪罪外因，无法从根本上解决问题。

愤怒的情绪不可能完全是周围造成的，或许是自己创造出来的。就好像在同一家餐厅，有的人不耐烦地一个劲儿催促“还没好吗”，有的人则满脸期待地说“真想快点品尝”。也就是说，容易愤怒的人就是习惯寻找外因的人。更进一步说，越是重视自己的人越容易愤怒。比如，走路时不小心和别人撞了一下肩膀，本来是很平常的小事，但有的人就会感到非常愤怒，而有的人则懂得理解宽容。这两种人之间最大的区别就在于对待他人的态度不同。

在最让企业头疼的顾客投诉中也存在同样的问题。可以说，90% 的投诉原因都是顾客认为自己没有受到重视，而不是服务不到位。假设你中午去饭店吃饭的时候服务员上错了菜，本来你点的是辣椒意大利面，却给你上了一份蛤仔饭。这时，如果店员非常诚恳地道歉并且及时地提出补偿措施，那么就算上错了菜让人很不愉快，绝大多数顾客的愤怒并不会爆发。对于顾客来说，因为能够感受到店员的诚意，所以虽然浪费了时间也能够忍耐。

但是，如果店员的态度不够诚恳，那情况就完全不一样了。“给你重上一份不就行了吗？”“耽误我的时间怎么办啊？”顾客的愤怒会一下子爆发出来。或许你会认为“这完全是店员的错”，但实际上是“自己遭到了轻视”的感觉导致了愤怒升级。

受台风影响电车晚点时，将车站工作人员团团围住的人群，看起来

好像是因为“电车晚点”而愤怒，但实际上是“自己没有受到重视”的想法使愤怒爆发。只要想一想就知道，电车晚点并不能怪车站的工作人员。而且仅凭车站工作人员的能力也不可能让电车恢复正常运行。但因为车站工作人员只是通过广播告诉乘客这一事实，并没有提出进一步的应对措施，所以乘客们感觉“自己受到了轻视”，这就使事态变得更复杂了。

事实上，并没有人会故意去轻视别人，但没有采取充分的应对措施，的确会使人产生被轻视的感觉。这正是“认知偏差”的典型案例。

3.9 把握自己，关注“现在”

如果将自己愤怒的原因归结于外在因素，那么就说明你被周围的环境和他人的言行所左右了。掌握你人生方向盘的是别人，这可不是什么好事。

逃避产生负面情绪的本质原因，或从外因上寻找解决办法都是徒劳的。“如果状况好转”“如果有人帮助”之类的愿望实现的可能性很小，绝大多数情况下事情都不会朝着你期望的方向发展。因为他人的思考和你的思考是完全不同的。

如果你不能凭借自己的行动来改变现状，那么就无法从负面的情绪中摆脱出来。人在一帆风顺的时候，一旦稍微遇到点不如意的事就很容易自暴自弃。但是，就这样彻底松开方向盘真的对吗？

答案当然是否定的。因为不管怎样，放弃最重要的“现在”会使你的人生变得索然无味。

你想让谁来替你把握人生的方向盘呢？正因为你不愿让别人替你掌控人生，才拿起这本书并且读到这里的不是吗？自己的人生方向必须由

自己来把握，因为你有想要去的地方，有想要实现的目标，所以你才想要改变自己。

正如我在前文中强调过多次的，人类具有“认知偏差”，所以我们经常会在人生道路上迷失方向。但是，即便如此我们也绝对不能放弃，因为你人生道路上的驾驶员只有你没有别人。

不要因为过去的事情而懊悔，不要因为对未来的不安而畏缩不前，更不要因为周围的环境而心存怨恨。只有把握“现在”和“现实”，你的人生才会变得更加灿烂。

第四章

从小习惯开始

4.1　年收入一百万以上也不会提高幸福度

渴望幸福的人生，但因无法实现愿望而感到烦恼并在错误的道路上越走越远的人都有一个共同点，那就是从一开始就认为“现在的自己不行”。而且虽然说着“想要改变”，却没有一个具体的目标，也就是说他们不知道应该变成什么样。

一个人之所以无法具体描述自己想要什么样的人生，或许是因为他以金钱作为衡量的基准，还停留在“幸福等于有钱”的认识层面上。很多人的愿望是“成为有钱人”，但如果你问“有多少钱才算有钱人呢？”他们往往无法回答，或者只有“总之就是很多钱，花不完的钱”之类非常模糊的答案。

我曾经问过一些“想要成为有钱人”的年轻人为什么想要成为有钱人，结果他们的回答都是“如果有很多钱的话就会很幸福”。于是我又问：“为什么有钱就会幸福呢？”对于这个提问，回答大致可以分为两种：一种是“因为有钱可以买到任何想要的东西”，另一种是“因为有钱就可以不用上班”。

对于认为买到任何想要的东西就是幸福的人，我又继续问他们都想要买什么，一开始他们都回答“房子”“汽车”等，但很快想要的东西就说完了。还有人说想要“私人飞机”，当我问用私人飞机去哪里、做什么的时候，他们也没有具体的答案。可以说，他们打从心底十分想要的东西并不多。

对于认为有钱就不用上班的人，我继续问道：“不工作你想做什么呢？”得到的回答就更加奇怪了。事实上，不工作而得到大量的空闲时间，如果用来四处旅行和大吃大喝很快就会让人厌倦。

也就是说，绝大多数的人都是非常模糊地抱有“想要变得富有”的愿望，就好像认为“现在的自己就是因为没有钱所以才不幸福”一样。

那么，真的是“越有钱就越幸福”吗？

大阪大学的筒井义郎教授进行过一次调查，结果非常耐人寻味。根据调查结果显示，年收入在 80 万元以下时，随着收入的提高幸福度也会相应地增加，但年收入超过 80 万元之后，收入增加幸福度也不会继续增加。

这究竟是为什么呢？

年收入 80 万元以下时收入与幸福度成正比，是因为在这个范围内的消费都比较容易想象。比如，坐奔驰车、住高级公寓、穿名牌服装、每周去高档餐厅就餐两次、搭乘豪华游轮旅行，等等。

但年收入超过 80 万元之后，上述愿望都很容易实现了。人们不再满足于吃什么和买什么，转而开始担心自己资产的减少，为了守住财产而忧心忡忡。甚至有的人为了尽量减免纳税而茶饭不思，害怕周围的人贪图自己的钱财而整天神经兮兮。

也就是说，当收入超过一定程度之后，反而很难感到幸福。

4.2　拥有具体的目标

通过上述调查结果我们可以发现，模糊地认为“只要有了某样东西就能够幸福”的想法是毫无意义的。就算你认为“现在的自己与理想中的自己状态不同”，也并非是周围环境的影响。

“因为工资太少”“因为我长得不好看”“因为我学历低”“因为得不到家人的帮助”……这些想法都是错误的。你感觉不幸福并不是因为没有满足某种条件，而是因为你对幸福没有具体的目标，只是模糊地抱有“想要变成有钱人”的愿望而没有具体的行动，那么这个愿望是不可能实现的。

更进一步说，没有具体目标的人，就算比别人更加努力，就算年收入超过 200 万日元或者 300 万日元也一样无法得到满足，仍然会被“必须继续努力才行”的不安感所折磨。

这种状态显然并不幸福。只有将愿望具体地描述出来，朝着一个明确的目标前进，才能够因实现愿望而感到幸福。关键在于，当你拥有一个目标时，要清楚当这个愿望实现时你将会是什么状态，以及在这个状态下你要做什么。

就像没有设计图就无法完成一栋建筑一样，幸福的人生也需要相对具体的设计图。设计图当然是不能含糊不清的，必须非常清晰明确。如果只是说“多修柱子”或者“尽量多堆点砖头”，那么这栋建筑在完成后肯定很快就会倒塌吧。

你要改变自己，就好比是把自己这栋“建筑”推倒重建。那么你肯定想重建一栋又高大又漂亮的大厦，毕竟谁也不想建成后的大厦是倾斜的空屋子。

要想让这栋大厦被利用起来，就必须在里面填充内容。

从今天开始抛弃一切模糊不清的内容，描绘一个清晰而具体的人生设计图吧。

4.3　总是与别人比较不会得到真正的幸福

根据全球知名的民意测验和商业调查公司盖洛普发布的世界各国“幸福度排名”显示，全世界幸福度最高的国家是丹麦，随后依次是芬兰、挪威、瑞典等北欧国家。日本排在第 81 位，很多像日本一样物质相对丰富的国家人们的幸福度都不高，究其原因很有可能是物质主义的倾向过于严重导致的。因为不管拥有多少物质，人类都不会感到满足。

我跑完撒哈拉马拉松之后，住在摩洛哥的一家小旅馆里。这家旅馆的床一坐上去就嘎吱嘎吱地响，随处可见小虫子，浴室里没有澡盆，只能淋浴而且还没有热水。对于习惯了日本生活的我来说，按理说无法忍受这种环境。

但是由于我刚从残酷的沙漠生活中解放出来，所以当天晚上就好像到了天堂一样。其他的日本选手也都说“终于不用露宿野外了”“终于能关门睡觉了”“终于有自来水啦”“终于有电啦”……每个人都高兴得不得了。

我当时忽然意识到，“幸福是由自己的态度决定的”。

在同样的环境中，有人会感觉幸福，有人却感觉不幸。

我们难得来到人世间，很多人却总是哀叹自身的不幸。明明生在日本这样一个非常幸福的国家，却还总是心想“那个人更幸福”“我必须成为富裕的那百分之二十”……不停地与他人攀比，永远也得不到满足。

反之，也有通过与他人比较来获得满足感的人。“与他相比我更加

优秀”“我比上不足比下有余”。但这些都没有以自己作为判断的基准，因此很难得到真正的幸福。

假设有两个同时入职某大型企业的男性 A 和 B，现在他们都已经 40 多岁，两人从入职开始就志趣相投，经常在一起喝酒。但在两人 30 多岁时，交流却变得越来越少了。原因是两人的生活环境相差悬殊。

A 在 20 多岁时就与学生时代的女朋友结了婚，并且贷款买了房子。现在两个孩子的学费虽然是一笔不小的开销，但房子的贷款已经还完了。A 对自己现在的生活感到很满意。如今他最大的愿望就是能够有更多的时间让自己学习英语。

而 B 则对 A 的生活方式非常不屑。“简直就和肥皂剧里的爸爸一模一样。不觉得无聊吗？”B 既没有结婚也没有买房，因此他可以自由支配的资金比 A 更多。像学英语这样的事，他只要愿意随时都可以去，因此他认为自己的生活要比 A 有趣得多。

这两个人的人生没有对和错，只是个人价值观的区别而已。但值得我们注意的是，A 对自己的生活感到满意，B 却是通过与 A 的比较来判断自己的人生价值。B 的这种做法只会影响到他对自己人生价值的真正认识。他无法以自己作为判断的基准，总是需要通过与他人的比较才能做出判断。所以，他就算想要改变自己也很难真正有所改变。

A 虽然对现状感到幸福，但也并非完全不想改变。他之所以想学英语就是为了改变自己。因为他没有与他人比较而是以自己作为判断的基准，所以才能够找到改变自己的具体方法。今后 A 肯定还会发生许多变化吧，而且，他的人生幸福度也会越来越高。

另一方面，通过与 A 进行比较得到幸福感的 B，在与非常富有的同学 C 和因为研究成果而举世闻名的同学 D 比较时，心情就一下子跌到了谷底。“我必须继续努力才行。”

但是，因为他没有以自己作为判断基准，所以没有办法采取具体的

行动，就算实现了某种目标，他也不知道这是不是自己真正所期望的，自然无法获得满足感。

自己的幸福度，毫无疑问是由自己决定的。

4.4　用“MORS 法则”来驱动自己

如果不能搞清楚“对自己来说什么是幸福”和“我想要变成什么样的人”，那么你只能感到不满和不幸。

只是模糊地抱着“想要幸福”的期待，永远也不可能幸福。总是将模糊不清的愿望挂在嘴边的人，只会抱怨现状，而从不会采取任何行动。更确切地说，他们不知道应该如何采取行动。

“行动科学管理术”的理论可以帮助你彻底排除这些模糊不清的内容。

我们人类会在自己都没有意识到的情况下做出模糊不清的判断，并因此做很多无用功。比如我们开始做某件事时，往往会首先产生“努力去做”“总之先加油”之类的想法。

但是“努力”和“加油”是非常模糊不清的词，没有具体性。所以，不管对自己说多少次这样的话，也不可能做出行动。越是性格认真的人，越容易用这些模糊不清的词语来折磨自己，所以更加需要注意。

“行动科学管理术”只会使用清晰和有具体行动指向的词语。

行动科学管理术只承认符合“MORS 法则”定义的行动。“MORS 法则”包括以下四个要素。

M=Measured（可测评）

O=Observable（可观察）

R=Reliable（可信任）

S=Specific（可明确化）

只有当行动符合“MORS　法则”时，人们才会清楚地知道“应该如何行动”。

自我管理也是一样，你必须对自己做出具体的指示。否则你只会认为达不到目标的自己一无是处，这样岂不是太可怜了吗？

4.5　“开始”与“坚持”是不同的行动

为了“达到目的”和“成为理想中的自己”，不可能只行动一次，而必须坚持下去才行。

如“想改变易怒的毛病”，那么如果有 10 次愤怒即将爆发的情况，至少要忍耐 8 次才行。如果只是将第一次“忍了下来”，后面马上又恢复原状，恐怕连你自己也会很失望吧。

有些事情开始很简单，但坚持下来却很难。谁都经历过坚持不了半途而废的情况。一开始明明能够做到但越到后面越坚持不下去，这种情况其实不止发生在你一个人的身上。

为什么有那么多人都因为无法坚持而苦恼呢？

最主要的原因在于“开始”与“坚持”是完全不同的两种行为。两者并不是相关的，所以也不一定共存。开始之后坚持不下去其实是很正常的现象。

“行动科学管理术”认为，无法取得理想结果的原因只有两点：

1.不知道应该怎么做

2.虽然知道应该怎么做，但不知道如何坚持

关于第一点，比如戒烟、减肥、学习英语等，如果“不知道应该怎么做”的话，那么确实无法取得成功。

但是，在信息化的社会中，基本的方法大家实际上都是可以掌握的。想减肥，可以控制饮食和增加运动。甚至不用专门跑到书店，在互联网上随便一查就能找到很多信息。所以不知道应该怎么做的情况现在可以说很少见了。

关键在于第二点，即“虽然知道应该怎么做但不知道如何坚持”。事实上，很多人都不知道坚持的方法。因为我们的老师和家长从小就没教给我们坚持的方法。在这种环境下长大，不知道如何坚持也是情有可原的。

不要认为“无法坚持下去是因为自己意志薄弱”，你要知道无法坚持是很正常的事。也正因为如此，我们才需要学习能够让我们坚持的方法。

4.6 开始的目标是“马上取得结果”

“开始行动”的关键在于“降低行动的难度”。

比如第一次尝试跳马的人，一开始就跳 8 个箱子的高度恐怕是做不到的。应该首先从 2 个箱子的高度开始，然后一点点增加到 3 个或 4 个

箱子，最后才能到 8 个箱子的高度。

为了健康而培养运动的习惯也是一样的，如果决定“每天走 30 分钟”那么肯定会很轻松地开始行动，但如果决定“每天跑 5 公里”结果可就不一样了。你或许会找出“今天太冷了”“我有点感冒”之类的理由来拖延行动的时间。

另外，“制造好的环境”对于开始一项行动也非常有帮助。如果有一套很漂亮的运动服和一双穿起来很舒服的跑鞋，那么谁都会忍不住想要运动运动吧。甚至有人会邀请朋友一起运动。

但是，就算有漂亮的运动服和很舒服的跑鞋，还有朋友陪伴，每天只散步 30 分钟，为什么仍然有人连一周也坚持不下来呢？原因在于“没有得到好的结果”。

如果运动之后体重下降了，或者血压和血脂都控制在理想的范围之内，那所有人都会充满动力地坚持下去的。但实际上事情并不会那么顺利，所以很多人都会半途而废。

请回忆一下第一章中为大家介绍过的“ABC 模型”的概念。当人们发现“能够立刻得到好结果”的时候，就会积极主动地重复这一行动。所以，如果运动无法立刻得到好结果，可以创造“好的结果”来刺激自己坚持运动。

也就是说，给坚持下去的自己准备一些奖励。

4.7 只要能获得“成就感”，人们就会更主动地采取行动

“行动科学管理术”为了让人们能够在无法立刻得到“好的结果”的情

况下仍然能够坚持行动，专门设计了许多“报酬”，但是这些报酬最好不涉及金钱，就算涉及也最好不要涉及高价的东西。

比如，上司希望部下坚持重复一种行为的时候最常使用的报酬是什么？不可能经常请部下去高级餐厅吃饭，也不能经常给部下加薪。那么最有效果的报酬就是“褒奖”，而且这种方法不用花一分钱。

不过在对自我进行管理的时候，可以考虑得更加灵活一些。

如果减肥成功，就去一直憧憬的那家宾馆的游泳池游泳。如果坚持去上三个月英语课，就给自己买一套新西装。

可以给自己一些与金钱相关的奖励。正如我在前文中反复强调过的那样，仅凭意志力是很难坚持下去的。用棍子上的胡萝卜来给自己鼓劲的方法实际上也没什么不好。

当你坚持一段时间之后，就会产生“我也能够做到”的成就感，这才是最为关键的。

前文中提到上司给部下最好的报酬就是“褒奖”。得到上司的褒奖和认可，部下会产生“我做到了”“我对公司有贡献”的成就感，这样部下就会更主动地重复行动。

在孩子们的学习问题上也是一样。通过让孩子们体会到从不懂到懂的成就感，就可以培养孩子的学习习惯。

当你用棍子上的胡萝卜激励自己并且取得好的结果之后，获得的成就感会驱使你继续行动。

也就是说，成就感本身就是一种非常巨大的报酬。

如果能够达到这一步，今后就算没有“棍子上的胡萝卜”，你也会自动地想起“只要取得结果就能够得到成就感”，然后将行动坚持下去。

4.8　养成“不做就不舒服”的习惯

我曾经见过一个商务人士，他坚持每天学习一小时，已经坚持了整整一年。因为他无法掌控晚上的时间，所以他将学习的时间安排在每天早晨 5 点到 6 点。

“真难得你能够坚持下来呢。”我称赞他，他却毫不在意地说：“没什么。我已经完全养成习惯了，要是不起来学习反倒感觉不舒服。”他似乎已经把每天早晨起来学习当成和洗脸一样的生活习惯了。当然，每天早晨起来学习一定是很辛苦的。但不管什么事情只要养成习惯就不会再觉得辛苦，自然就能够坚持下去。

比如刷牙。对于小孩子来说，刷牙是非常麻烦的事情。或许你也有小时候带着大大的不情愿，在爸爸妈妈的强迫下刷牙的经历吧。但是，就在你非常不情愿地每天重复行动的过程中，刷牙不知不觉就成为一种习惯。如果现在禁止你刷牙，你一定会感觉非常不舒服吧。我之前提到的那个商务人士就将学习变成了像刷牙一样“不做就不舒服”的习惯。

我也有每天早晨跑步的习惯，如果连续几天不能跑步也会感到“不能跑步很不舒服”。但是，这种习惯也是最初用“棍子上的胡萝卜”养成的。

为了将那些能够取得好结果的行动变成习惯，并且彻底摆脱导致坏结果的行动，褒奖和成就感是不可忽视的。

4.9　人类任何时候都可能改变

在最被人们讨厌的词之中，“反正”这个词是最有代表性的。

“反正也没有人看好我”“反正我也不受欢迎”“反正那个家伙做得更好”。习惯这样说话的人，肯定对现在的自己感到不满意。但是，他们却不肯积极地去改变现状。这样的人只会让周围的人感到讨厌。

人生绝对不能自暴自弃。苹果公司的创始人史蒂夫·乔布斯，尽管身患肝癌症却仍然将自己的热情全部投入到工作之中，赢得了全世界的尊重。即便癌细胞已经扩散到了他的全身，他仍然没有放弃自己。事实上，这并不是他第一次在面临绝境的时候仍然继续坚持。他曾经被自己一手创建的苹果公司扫地出门，却成功地再次回到公司就任 CEO，而且他只领取每年 1 美元的象征性的薪水，使濒临破产的苹果公司成功重生。

不过，我们不必人人都成为史蒂夫·乔布斯。每个人都有不同的价值，关键在于以自己为中心实现它。

每个人都可以改变，谁都可以做自己想做的事。但是，当你说出“但是”这个词的一瞬间，机会就将离你远去。

改变自己并不意味着否定现在的自己，而是让现在的自己得到成长。所以，请不要讨厌现在的自己。只有现在的自己，才能够取得进步。

让自己成功戒烟，并且养成运动的习惯，这对你来说就是非常大的改变。而实现这一改变的，不是别人正是现在的你，也就是说，现在的你拥有很大的潜力。如果你认识到这一点并且开始行动，就将出现改变。

绝对不能自暴自弃。一定要相信自己，放松心情开始行动。

4.10 新行动“从三开始”

改变现在的自己，并不是让你改变人格，而是努力让现在的自己变得更加优秀。但改变不可能一蹴而就，而应该循序渐进。

循序渐进地行动，就会像刷牙一样逐渐养成习惯。如果一下子做很多事，肯定不可能做好。行动科学管理术最大的优点就是有极高的可操作性。企业如果采用这种方法，那么同一种工作不管让谁来干都能取得同样的结果。这样企业就不用依赖少数的优秀员工，而是可以通过提高所有员工的能力，使企业的效益稳定增长。

实际上，少数优秀员工都是依靠自己的直觉来工作的，对自己的行动方式并不明确。因此他们并不能够对其他员工进行培训。所以“行动科学管理术”认为，依靠少数的优秀员工反而是非常危险的。

如果将这个内容套用在自我管理上，那就是不要只依靠自己的“少数优点”。也就是不要在某一方面过度努力。

“行动科学管理术”认为，“培养新的行动习惯时，最多不要超过三个”。比如，在教新员工工作内容的时候，首先从最简单的三个开始，当员工能够熟练掌握这三项工作内容之后再继续教他接下来的事。

当你准备开始某项行动时，也应该按照这个法则来进行。

如果你想学习英语，每天只需要记三个单词。

如果你想养成运动的习惯，每周只需要运动三次。

当然，也有一些情况是无法严格按照“三”的数量来进行计算或区分的，在这种情况下只要感觉工作量不是太大就可以了。

采用这种方法的关键在于，从所完成的一件一件的小事中，我们会确实地体会到“我做到了”的成就感。让自己充分地体会到成就感所带来的快乐，给自己褒奖，让自己享受自信。通过自己给予自己“好的结果”，让自己更容易开始下一次的行动。

既然你想要改变自己并且拿起了这本书，那么你肯定想要变得更好。但是，正如前文中提到过的那样，如果一开始就把目标定得过高，只会起到相反的效果。

所以一开始请把目标定得低一些，循序渐进一步一个脚印地开始行动。

如果因为勉强自己而失败，会导致认知出现巨大的偏差，把自己逼入穷途末路。事实上，不管多大的失败都不能证明你这个人一无是处，但认知的偏差却会让你给自己贴上失败者的标签。如果这样的情况重复出现，那你的人生就真的完蛋了。

4.11　让每天的压力“可视化”

我之所以多次强调要从“小的行动”开始，是因为行动越小越容易完成，而且还能够排除一切模糊不清的因素。

“一天记三个英语单词”，这种目标就非常明确。而且通过实际的行动，也可以验证自己究竟能不能够做到。但如果目标是“从现在开始用一年的时间来学习英语”，那么这个行动之中模糊不清的因素就太多了。

“要说成功也算是成功了，要说没成功也算是没成功。到底应该如何评价自己呢……”这种模糊不清的想法会在无形中给我们造成巨大的压力。越是努力向前，越会被焦躁的心情所困扰。

在第三章中提到过，不安和愤怒等负面情绪只要找到其本质就能够解决，但模糊不清的因素如果置之不理则会变得越来越有干扰力。为了尽可能地减轻我们在日常生活中出现的压力，应该排除模糊不清的因素

，使一切都“可视化”。不要总是思考那些模糊不清的内容。

假设你在公司的走廊里与社长擦肩而过时，社长对你说：“3 号下午 4 点半，给我拿 18 份新商品的宣传册。”你回到自己的座位上时，肯定会立刻将这条信息记在笔记本上。而当你做好笔记之后就会松一口气，因为可以暂时不用去想这件事。

但如果你还没来得及把这件事记下来，上司就来询问你关于明天会议的事情，你会怎么样呢？你必须回答上司的问题，同时又不能忘记社长的命令，这样就会让你产生压力。

所以，不要让这些事情停留在自己的脑海里，要让它们可视化。

幸运的是，生活在现代社会的我们拥有很多“工具”。利用一切可以利用的工具，让自己从压力之中解放出来吧。

4.12 “行动列表”在自我管理中非常有效

“行动科学管理术”中应用最频繁的工具就是“行动列表”。“行动列表”的种类多种多样，从简单的一张纸到内容繁杂的表格都有。

行动列表的作用在于确认自己的工作是否已经完成。比如，当上司给部下安排工作的时候，可以将整个工作分解为一组行动，一个一个地填写在行动列表中。上司和部下都可以通过检查这个列表来确认工作的进度和情况。在重复这一行动的过程中，部下会逐渐养成习惯，这样一来就算不用上司指点，部下也能够正确地进行工作。

对新员工进行培训的时候也可以使用行动列表。因为如果只是含糊不清地教育新员工“打起精神来”，新员工很难理解应该怎样做。

如在穿衣打扮方面，我们会要求“裤子要有裤线”“领带要打结实”“

皮鞋要干净明亮”等；在个人卫生方面，我们可以要求“指甲干净” “不要有头皮屑” “口气要清新”等。

员工在一项一项地完成这些要求的过程中，自然会将这些要求变成自己的习惯，上司也就不必再有任何担心了。

像这样的行动列表，在自我管理的时候也能够派上用场。

如果你想要对自己的健康状况进行管理，可以分为“饮食”“运动”“睡眠”等几个大项目，然后在其中分别添加“一日三餐”“多吃蔬菜”“不吃垃圾食品”或者“走一站路”“不坐电梯走楼梯”“做 10 个俯卧撑”等小项目。当完成这些项目后，就将它们填入列表中。

需要注意的是，一定要用笔把完成的事情记下来，而不能只是在脑海中确认完成。通过用笔写下行动列表，可以确实地获得“今天做到了”的成就感，从而促使你坚持下去。

试着用行动列表来调整你的精神和人际交往吧。

“不胡思乱想”“感到焦躁的时候深呼吸”“每天早晨对着镜子微笑”“遇到熟人时先打招呼”“不回忆过去糟糕的经历”。你想到的任何有益的行动，都可以填在行动列表上。

当你做到行动列表上的要求时，请为自己感到骄傲吧。

4.13 使用“方便的记录工具”

最近，“lifelog”开始流行起来。

“lifelog”直译过来就是“记录生活”，指的是通过网站或者应用软件将每天的生活用数据的形式记录下来。

记录的基本内容包括曾经访问过的网站和所处的位置信息，根据应用程序的不同，还可以记录睡觉时间和起床时间、活动地点和运动量、饮食、阅读等事项。

因为我们的记忆力是有限的，所以这种记录工具有很大的利用价值。

通过网站或者应用程序将自己的生活数据记录下来，可以非常简单地将现在与过去的数据进行比较。甚至可以将数据制作成表格，来直观地检查某种行为的频率。另外，因为数据是保存在网页上的，所以可以通过电脑、智能手机等一切设备随时随地地进行记录并查看数据。

生活记录的内容可以根据自己的喜好来定。既可以记录何时起床、何时吃早餐、使用了哪种交通工具；也可以详细地记录当天的工作内容，见了什么人，在哪家饭店吃了什么东西等。

可以用来进行记录的工具有很多，其中“Evernote”是一款效率极佳的工具。“Evernote”可以保存网页上的文字和图片，并且可以随时阅览。简单说，就是一个可以自由使用的电子笔记本。因为没有使用时间的限制，所以除了日常记录之外还可以用来保存名片，或者作为网页收藏夹使用。

为了可以更加方便地使用“Evernote”进行记录，我向大家推荐一款 iPhone 应用程序，叫作“ilifelog”。“ilifelog”与“Evernote”是完全联动的，可以将所有数据都传送到“Evernote”之中。“ilifelog”的编辑方法比“Evernote”更加简单，而且可以将修改后的内容直接传送到“Evernote”上，使用起来十分方便。

对于那些为了考取证书而学习的人，“study plus”是一款非常好的工具。这款工具可以记录你所使用的教材、学习内容以及学习时间等等，还可以和“twitter”一样共享时间表。在其他人的鼓励和刺激下，享受学习带来的乐趣。

要想将好的行动坚持下去，获得一定的报酬是必不可少的。通过灵活地应用数码工具，可以使你有成就感，并从他人那里得到称赞，这样你就会将好的行动长期坚持下去。

当然，这些工具也不是非用不可，只是用了这些工具之后更加方便。

※　“Evernote”是可以保存和检索文件、邮件、照片、语音等内容的应用程序。将名片和发票等拍成照片保存起来之后也可以随时检索，使用起来非常方便。根据容量的不同，分为收费版和免费版两种。

※ “ilifelog”是可以在“Evernote”中做记录的应用程序。能够利用各种各样的图标，将照片和文字记录下来。

※ “study plus”是面向考生的学习应用程序。将学习时间和内容记录下来之后会自动生成学习进度一览表，还有与拥有同样学习目标的人进行比较的功能。

4.14　利用“生活的记录本”感受“自己的能力”

我强烈推荐大家在生活的记录本中填写三件“今天发生的开心事”，以此来获得成就感。

不习惯用电子设备做记录而喜欢手写的人，可以专门准备一个笔记本。或许有人会问，手写的记录本和日记有什么区别？区别在于，这个笔记上只记让人开心的好事。这也是最关键的地方。

请试着在每天晚上睡觉之前回顾一天中发生的事，找出三件开心的事，这样你的每一天都会是“发生了三件开心的事的一天”。

“与客户公司的交涉非常成功”“与好久没见的朋友 T 见面聊天非常开心”“买到了一直想要的书”……

不管是大事还是小事，为了随后查阅方便，最好具体地记录下工作的内容，见到的人的名字，买到的书的书名。

因为是记录下来给自己看的，所以不用记录什么了不起的内容。

就算记录的是小事也无所谓，关键在于自己感觉开心和快乐。如果无论如何都想不起什么开心的好事，那么记录一些很正常的事也可以。

“一日三餐都正常吃饭”“电车没有晚点”“没有忘记东西”……请不要以为这些都是无聊的琐事。即便是这样的小事，也完全可以成为给自己的奖赏。

我们的人生就是无数个“今天”的累积。如果总是想着“今天的辛苦是为了将来的快乐”，那么不管多么努力都无法过上幸福的人生。

只有让每个“今天”都过得快乐，累积起来的人生才是幸福的人生。所以，认为“今天是快乐的一天”的态度是非常重要的。

但是，为什么“今天是快乐的一天”呢？这就需要我们具体地列举一些事情来加以证明，这样一来也可以使我们不至于陷入负面的“认知偏差”之中。

另外，如果我们能够认识到行动的好的一面，就会更加积极地向着成果努力。在这种精神刺激下，我们会采取更多有益的行动，从而得到实际的效果。

4.15　用“感谢卡”消除人际关系上的压力

让我们再次回到最基本的问题上来：你为什么“想要改变自己”？

为了在工作上取得更大的成果，为了更加有效地利用时间，为了成

功减肥，为了精通英语……“想要成为更好的自己”有很多原因，但根本上的原因还是“渴望认可自己的人生价值”。

既然如此，如果能够切实感觉到自己的人生价值，是非常有益的。而最能够让人感觉到自己人生价值的方法，就是得到周围人的感谢。我们可以自己来创造这样的机会。

行动科学管理术中有一个非常重要的工具，叫作“感谢卡”。所谓“感谢卡”，就是用来表示“感激”心情的卡片。任何人在得到他人感谢的时候都会很开心，而能够让别人感到开心的人，当然也是一个了不起的人。

另外，如果你将“感谢卡”送给别人的话，一定也会从别人手里收到“感谢卡”吧。

“感谢卡”不用做得太过夸张，用什么样的纸来做都行。感谢卡上的文字应该尽量简短，而且要便于携带，所以名片大小的卡片是最好的。

将这些卡片随身携带，当想要感谢别人的时候可以将感谢的内容简短地写在上面，直接交给对方或者摆在对方的桌子上。

“今天从您那里学到了很多东西，非常感谢。”即便是这样简短的文字，也能够使人感到非常开心。

自从某书店引入感谢卡之后，员工之间的交流发生了翻天覆地的变化。这家书店不同部门负责不同的楼层，因此员工之间缺乏相互交流的环境，平时公司的气氛难免会有些紧张。

由于员工之间缺乏沟通和交流，所以一旦到了业务繁忙需要大家齐心协力进行合作的时候就会出现各种问题。认识到这一问题的管理层对员工们做出了“所有人每天都要发一张感谢卡”的要求。

所有的员工每天都必须给其他人发至少一张感谢卡。这样一来，员工们就必须去主动寻找感谢的理由。因为在同一个部门内感谢的人是有

限的，所以员工们就会自发地去和其他部门的同事交流。

“M　先生明明那么忙，还总是主动接电话”“三楼的新员工总是主动和别人打招呼”“餐厅的书架摆放得非常漂亮，让我学到了不少”……

员工在寻找感谢理由的时候，自然而然地加深了相互的了解，曾经的紧张气氛一下子烟消云散。尽管大家最初只是寻找表面上的优点，但随着了解的不断深入很快大家就会发现彼此真正的优点。

我们的压力有八成都来自人际关系。所有人都可能因为别人的影响感到不愉快。但实际上我们并没有真正憎恨的人。绝大多数都是“认知偏差”导致的“厌恶”。感谢卡可以使你避免这种状况。

而且当你得到别人的感谢时也会感到非常愉快。

就算你对感谢卡的作用心存怀疑，也请尝试一下。因为只是一味地批判而不采取行动，是不会有任何改变的。

4.16　利用“实况转播”让意识回到现实

如果在过去，我说我每天都会冥想，那么肯定有很多人认为我是一个奇怪的人吧。因为冥想这个词带有很强的宗教色彩，经常被看作是特殊的行为。但现在，冥想作为调整心态和认识自我的有效手段已经被大众所接受。

我们随时随地都可以进行冥想，可以说冥想是支撑我们在这个充满压力的社会中生存下来的最好的方法。

提起冥想，或许很多人首先想到的是坐禅，但实际上冥想不一定非要一直坐着不动。冥想的关键在于认识到“此刻自己的存在”，所以在跑步或者在工作，都可以进行冥想。对于我来说，跑步的时候就是最好的

冥想时间。

冥想并不是什么复杂的事情。只需要闭上眼睛，将意识集中在“现在”和“现实”之上，你的心情就会立刻平静下来。

如果你“一闭上眼睛，就会不由自主地想起许多过去和未来的事情”，那么我建议你尝试一下上座部佛教阿鲁大师所提倡的“将自己的行动实况转播”的方法。

上座部佛教所采用的方法，即便从认知行为疗法和正念疗法的角度来看，也是非常有效的。

所谓“实况转播”，简单来说就是“将自己正在做的事情用语言文字的形式在脑海中确认一遍”。通过将自己的行动读给自己听，可以完全排除过去和将来的干扰，将意识完全集中于现在。

比如吃饭的时候，“用右手拿起筷子，伸出左手，拿起饭碗，用筷子夹起米饭，将米饭放入口中，咀嚼米饭，咽下米饭。”这样一来你就可以客观地审视自己的行动。

如果你在工作中感到焦躁不安，可以用这种方法将你的意识拉回“现实”中来。“面向电脑，抬起右手，将键盘拉到身前，打开复印机的盖板，将资料放在复印机上面，盖上盖板。”

通过脑海中的转播，你可以将意识集中在自己此刻的身心上，排除对过去的后悔和对将来的担心。这样一来，你就会将注意力都集中在必须完成的事情之上，从而取得更好的工作成果。

或许你经常会产生“明天必须提交报告，要是我做不完该怎么办，”之类的想法，但从客观的角度来说，这是明天的事情。现在你应该做的就是将报告一个字一个字地完成。

当你陷入“明知道现在应该做什么却迟迟无法开始行动”的状态时，实况转播的方法可以立刻让你回到现实。认识到“必须要做的只有眼前

的事情”，对于坚持行动具有非常重要的意义。

4.17　化整为零

大概很多人的家里都有一套百科全书。我家也有一套百科全书，每一本都有 800 页，总共有 12 本，摆满了一整排书架。

但是对很多人来说，百科全书更像是一种装饰品，很少有人真正读过它。现在回忆起来，这实在是一种浪费。如果我在小时候读完了那套百科全书的话，现在肯定会是一个知识渊博的人。

事实上，“小时候就读完百科全书的人”是有的，甚至还有人“从头到尾读完了辞典”。

对于想要开始学习新的知识，或者准备挑战新工作的人来说，这些读完百科全书和辞典的人所采用的方法一定会对你们有所帮助。这个方法就是“化整为零”。

如果眼前“必须要做”的事情过于庞杂，单单想到它都会使我们感到很大的压力。“哇，竟然有这么多事，好烦啊。”这种情绪会阻碍我们的行动。就算我们鼓足干劲开始行动，也会因为从整体上来看进度缓慢而感到气馁。“这究竟要干到什么时候才能干完啊！”

每天都努力工作却总是看不到头的日子会使人产生巨大的压力。人们会对工作越来越厌倦并最终放弃。

对于这种情况，如果采取“从一开始就将大任务分解成许多小任务，然后只将注意力集中在当天需要完成的任务上”的方法，就可以从多余的压力之中解放出来。

那些看完百科全书的人都有一个共同点，那就是“从一开始便确定

了每次读多少页”。全套 12 本每本 800 页的百科全书，总共有 9600 页。一想到要把这些内容“全部读完”，绝大多数的人都会望而却步吧。但是，如果决定“一天读 10 页”又将如何呢？这是非常简单的事情。而且一天读 10 页，每天都可以享受由此带来的成就感。

只要将这个简单的行动重复 960 次，那么你就在不知不觉间读完了总共 9600 页的百科全书。就算偶尔有一天偷懒没有读，总共也用不了三年时间。

面对庞大的工作，不要总想着一下子做完，这样只会给自己增添压力。将庞大的工作化整为零，并且享受由此带来的成就感才是上上之策。

4.18 不要走极端

前文中多次提到“行动科学管理术彻底排除模糊不清的因素”。 但是这并不意味着行动科学管理术就是“非 0 即 100”的极端理论。

“非 0 即 100”的思考方法，虽然乍看上去很明确，但实际上却毫无根据。因为在实际情况中，既有可能是“23”也有可能是“74”，明确了具体的数值才是最关键的。

“非黑即白”也同样不行。事物并非总是白的或者总是黑的，还有可能是无限接近于白色的浅灰色或者无限接近于黑色的深灰色，或者是在两者之间。如果不能够理解这一点，就很容易出现“认知偏差”。

你通过行动取得的结果既不是 100 也不是 0，既不是纯白也不是纯黑。

人们之所以总是追求远大的目标，总是喜欢否定现在的自己，就是

因为在他们的观念里“不是 100 就没有意义”。但是，没有人是“完美”的。就算能够做到一次“100 分”，也不可能每次都成功。所以，“追求 100”的想法，只会给自己持续带来压力。

请对自己宽容一些，请多多鼓励自己。“23”和“74”都是成果。请根据数值来做出正确的评价。

“做到了 23，接下来还需要 77”，这就是事实。只要认识到这一点就足够了。如果认识不到这一点，总是抱着“完全不够”“明明差一点就能成功”的想法，只会让自己苦恼不已。

4.19 通过累积的成果来进行评价

当你评价自己行动的结果时，不要只看“成功还是失败”，而应该基于事实做出正确的评价，如“我做到了六成，还有四成没做到”。

但很多人认为 “做到了六成还有四成没做到”这种评价本身就是模糊不清的，他们只关心“究竟是成功还是失败”。

那么，“做到了六成还有四成没做到”到底是成功还是失败呢？我认为至少应该算是“偏向于成功”。在评价自己的表现时，关键在于综合评价而不要只看某一点。也就是说，不能只看一时的表现，而应该根据一定时期内累计的成果来进行判断。否则你的判断就是有失偏颇的。

比如，在公司对一个业务员的工作业绩进行评价时，会将他过去签订的合同数量以棒状图的形式表示出来。这样做的目的在于使工作成果一目了然，同时能够激发员工相互之间的竞争心理。

那么，假设有一名员工 Z 君，上个月签订的合同数量是 30 份，这个月是 18 份。很多人对于这两个数字都会产生这样的误读：“Z 君这个

月签订的合同数量只有上个月的一半。”所以他们会对 Z 君做出业绩下滑、工作积极性降低等负面的评价。但是，用这个月的业绩和上个月作比较的做法非常片面，也是毫无意义的。以行动科学管理术的观点看来，必须通过累积的成果来评价一个人的成绩。

“上个月签订了 30 份合同，这个月签订了 18 份，两个月累积签订了 48 份合同。”这才是事实。这种方法不只适用于销售业绩评估，在对一切内容进行评估时都具有重要的作用，特别是在对自己进行评价的时候更是必不可少。

如果你半年前的成果是“8”，3 个月前的成果是“5”，这个月的成果是“3”，那么你会对自己做出怎样的评价呢？是不是会觉得“我的成果越来越少了”“成长的速度变慢了”，然后失去自信呢？但实际上这并不是事实。正确的评价应该是“我取得的成果正在逐渐增加”。

从累积的角度来看，每个人都在不断地成长。

第五章

避开陷阱

5.1　扔掉“为了将来而忍耐”的想法

日本也好外国也好，都有各自的节日。但外国人在日本参加节日庆典的时候总有一件事搞不明白，那就是“日本人的节日庆典不够尽兴”。

外国人以为，到了庆典的最高潮大家都应该举杯畅饮一醉方休的时候，日本人却收拾东西准备回家了。外国人询问其中的原因，得到的回答是“明天还要上班”。在我们日本人看来这是理所当然的，但对于外国人来说明明应该享受“现在”，日本人却在担心“明天”，这是他们无论如何都难以理解的。

虽然我也认为“不能因为节日庆典玩得太疯狂而耽误了第二天的工作”，却从这个故事里学到了一些东西。很多人都有“为了将来现在必须忍耐”的想法，特别对创业的年轻人更为明显。但是，如果对将来没有一个明确的目标，只是模糊地觉得“如果我现在忍耐，将来会有好事发生”的话，那么最好趁早抛弃这种想法。

因为这种想法虽然看似积极向上，但实际上却是逃避现实。人生是无数个今天的累积，由辛苦的三十天累积而成的一个月，就是辛苦的一

个月；由辛苦的十二个月累积而成的一年，就是辛苦的一年；由辛苦的每年累积而成的一生，只能是辛苦的一生。

给自己的人生设定正确的目标确实是一件非常重要的事，但这并不意味着自己的人生价值只存在于“没有到来的未来”中。我们应该充实地度过现在的每一天。

10 年后的你是由现在的你决定的，请永远不要忘记这一点。

5.2　不要因为“无谓的想象”给自己增添压力

因为工作的关系，我能够接触到许多人，从老板到年轻员工都有。通过与这些人的交流我发现，不管身处什么地位的人都有压力。其中甚至还有因为压力过大而患抑郁症的人。所以，要想让“现在”过得充实，消除压力是非常重要的。

很多人认为压力与发生的事情有直接的联系。但实际上并不是“发生事情→产生压力”，而是“发生事情→个人认知→产生压力”，人类对所发生事情的“认知”才是产生压力的主要因素。如果认知出现偏差，即便只是一些无谓的小事也会产生多余的负面情绪，导致产生巨大的压力。

“认知偏差”不只发生于负面情绪较多的人身上。人类的感情不是一成不变的，平时总是积极思考的人，在疲惫的时候也会感到焦躁不安，产生与平时的认知完全不同的消极情绪。

“同事是不是在背地里说我的坏话”“那个人好像对我有点意见”“被客户公司的负责人讨厌了，我该怎么办”……就算实际上并没有出现任何问题，人类的臆想也会不断地创造出负面的信息。这会导致人们难以

分清现实和臆想，对臆想出来的内容深信不疑。这样一来，周围就充满了让人不安和讨厌的事。生活在这样的环境之中只会增加人们的压力。

那么为了避免出现这种情况我们应该怎么做呢？正确的做法是“正确认识”发生的事情。只是这样一个简单的行动，就可以解决一切问题。

正确地认识眼前所发生的事情，就可以消除绝大部分的压力和痛苦。

5.3 养成“冥想”的习惯

为了正确认识发生的事情，“正念法”是必不可少的方法。

“正念法”可以让你的注意力完全集中在“现在”和“现实”之上，排除过去和未来对你的干扰。只要时刻将注意力完全集中在“现在发生的事情”上，在认识事物的时候就能够摘掉有色眼镜，不会使自己产生无谓的压力。

使自己进入正念状态的方法有很多，其中最有效的方法莫过于“冥想”。

有很多著名的成功人士，都有日常冥想的习惯。前文中提到过的史蒂夫·乔布斯，前美国副总统、诺贝尔和平奖获得者阿尔·戈尔，KDDI的创始人、使濒临破产的日本航空再次复兴的稻盛和夫，被称为经营之神的松下幸之助，日本足球队国脚长谷部诚等，有冥想习惯的成功人士数不胜数。

在普通人看来，那些成功者好像没有丝毫的抑郁和烦恼，但实际上他们并非与压力绝缘，甚至应该说他们承受着普通人难以想象的压力。

这些人之所以能够取得成功，是因为他们从不逃避自己的心理问题，每次都能够及时地解决自己的烦恼。

当他们感觉自己的精神出现问题的时候，会积极地寻找解决办法，然后在众多的解决办法之中选择“冥想”这一有效的行动。正是这样的自我管理术，帮助他们取得了辉煌的成就。

5.4　逃避压力只会造成更大的压力

“不要总是想着压力，那样压力就一直不会消失。”

因为无法完全从压力之中解脱出来，所以有些人认为干脆不要去考虑压力的问题。只要有“毅力”，什么事情都能够挺过去。特别是在老年人中，有这种想法的人更多。

但是，仅凭“毅力”就能够战胜一切的想法，只在日本经济高速增长的时期存在。在全球化的今天，世界局势已经变得愈发复杂，我们每个人都会被潮水般涌来的大量信息所淹没。

在信息化社会中，每个人都被迫接收远远超过其所需的信息，导致所有人都变得不像自己。在这样的时代，如果仍然认为“毅力”能够战胜一切，只会离成功越来越远。

渴望成功，想要过上幸福的生活，想赚很多很多的钱……不管是什么样的愿望，都需要身心健康才能实现目标。而在现代社会要想保持身心的健康，定期调节压力是必不可少的。

现在有很多消除压力的方法：体育运动、旅行、购物、与朋友聊天，等等。你一定也尝试过许多减压的方法，这些释放压力的方法并不坏。

但是，消除压力最重要的还是面对自我。与“行动科学管理术”类似的认知行为疗法也认为，不逃避压力，正视压力而采取行动才能够从根本上解决问题。

认知行为疗法经常被用来治疗抑郁症等心理疾病，其“通过改变行动来解决心理问题”的理论已经经过了科学的实证。

困扰你的问题，并不是因为你的性格导致的，更不是毅力能够解决的。只有正视现实并且采取行动，才是解决问题的不二法门。

5.5　如何战胜眼前的诱惑

明明打算戒烟，却无法拒绝别人递过来的香烟……明明想要减肥，却仍然忍不住大快朵颐……明明想要学英语，甚至买了全套教材，却只看了一点就厌倦了……

为什么我们总是会做出违背自身愿望的行动呢？

因为吸烟能够得到暂时的放松；享用美食能够得到确实的满足感；不看英语教材，可以将自己从被迫学习英语的不耐烦中解脱出来。我们都无法抵御眼前的诱惑。

那么，如果能够战胜眼前的诱惑，你和你的生活会发生怎样的改变呢？

成功戒烟会大幅减轻你对健康的忧虑；不抽烟能够节约一大笔开销，还能够减少牙菌斑和口腔异味；成功减肥可以让你拥有漂亮的体型，预防不健康的生活习惯可能造成的疾病，而且你会更喜欢现瘦下来之后充满魅力的自己；成功学习英语或许可以让你挑战更高难度的工作，在克服了不会说英语的弱点之后，你可以更加自信地采取行动，提高整体

的工作能力。

如果能够实现目标，只是随便想一想就能想到许多益处。让我们将注意力集中在这些益处上面，将它们写在纸上，然后反复阅读。

要想战胜眼前的诱惑，首先你必须充分了解“人类很难坚持做任何事”（也就是说不要责备自己无法坚持），然后专门制定一套能够帮助自己坚持下去的方法。

5.6　认清你该做的事

人们想要做的事，大致可以分为两种类型。

一种是像学习英语和跑步等“可以让自己变得更好”的类型，也就是“明知道应该做什么好，但就是做不到”的情况。

另一种是像吸烟和暴饮暴食等应该减少的“过剩行为”，这是“明知道不应该这样做但就是停不下来”的情况。

“行动科学管理术”将需要增加的不足行为和应该减少的过剩行为，统称为“目标行为”。

为了减肥而跑步和为了学英语而背诵单词等行为之所以无法增加，是因为这些行为如果不长期坚持下去就看不到成果。所以，我们很容易被眼前的诱惑所打败，这种情况下“眼前的诱惑”被称为“竞争行为”。

比较一下早起跑步和睡懒觉，背英语单词和看喜欢的电视节目。与总是看不到结果的“可以让自己变得更好的行为”相比，人们更容易选择睡懒觉和看喜欢的电视节目。

而吸烟、暴饮暴食、赌博，虽然人们明知道这些行为会给将来的自

己带来坏的影响，但却因为能够立刻获得眼前的快感而难以将其戒除。

你的目标行为究竟是想要增加的“让自己变得更好的行为”，还是想要减少的“过剩行为”呢？首先你必须明确这一点，然后，为了 10 年之后的自己，现在的你必须做出改变。

5.7 用“ABC 模型”作为行动的原则

你可以将自己的目标行为放在第一章介绍过的“ABC 模型”之中。请准备一张纸，将整个行动的过程都写出来，关于 C（结果），不管是好的结果还是坏的结果都写出来。

如过剩行为“吸烟”，我们能够找到许多 A（前提条件）：“有饭后一支烟的习惯”“随身携带香烟”“同事总会找自己一起去吸烟”。而 C（结果）则包括“吸烟后放松精神”“吸烟后感觉后悔”等等情况。

而让自己变好的行为，如“跑步”，则或许有“体检时发现身体出了问题”“变胖了裤子穿不下”“朋友邀请自己一起跑步”等 A（前提条件），或许会出现“跑步之后心情舒畅”“变瘦了”“变得健康了”“感到疲惫”等 C（结果）。

这样一来，你就可以客观地观察自己的状态了。

如果你的目标行为是需要减少的，它就是过剩行为，那么应该首先消除 A（前提条件），使其难以发生。

比如，你想要减少“吸烟”这个过剩行为就应该不买香烟，不随身携带香烟，扔掉家里的烟灰缸，不和吸烟的人接触。

但是，如果对比 A（前提条件）更有影响力的 C（结果）置之不理

，还是无法彻底戒烟。因为你知道吸烟后能立刻得到“放松”的效果，所以当有人给你烟的时候还是会吸。

在这种时候，我们就需要准备另外一个同样能够得到“放松”这一效果的行为。这种行为被称为“替代行为”。

能够得到放松效果的行为有“喝茶”“深呼吸”“冥想”等，可以选择一个适合自己的方案作为吸烟的“替代行为”。

另外还有一点，那就是关注“不行动所带来的结果”。不吸烟可以得到“健康”“省钱”“不被人嫌弃”等好的结果，只要能够意识到这一点，就可以控制自己不去做那些多余的行为。

另一方面，如果你的目标行为是需要增加的，它就是能让你变得更好的行为，那么和吸烟等过剩行为的情况刚好相反，应该尽可能多地增加 A（前提条件），提高行动发生的概率。

如你想要跑步的时候，可以通过“买一双漂亮的跑鞋”“找一种让跑步变得快乐的方法”“邀请喜欢的人一起跑步”等提高自己跑步的频率。

另外，由于不足行为就算增加也不会立刻取得好的结果，所以我们需要为自己准备一些能够立刻获得快乐的事。通过“跑步结束后喝一杯美味的饮料”“洗澡的时候使用浴盐”等自我奖励，来帮助我们坚持。

5.8　不要把目标定得太高

30 岁的 I 先生曾经是公司里备受重视的系统工程师。

为什么是“曾经备受重视”呢？因为他现在已经因抑郁症而辞职了。与和人交流相比，I　先生更喜欢与机械打交道，他对自己的这份工作非常满意，所以工作起来十分认真，很快就升职了。

但自从他手下来了几个二十多岁的年轻人之后，I 先生的烦恼也变得多起来。因为他不知道应该如何教育和培养部下，经常与部下发生矛盾。

这时，I 先生应该利用“行动科学管理术”，从力所能及的小事开始进行改变。比如，在公司里和别人大声地打招呼之类的。但是 I 先生却下定决心要彻底改变自己，于是他每天下班之后都会去参加学习班或者研讨会，把自己弄得疲惫不堪。

就这样又过了一段时间。有一天早晨，I 先生正在穿鞋的时候终于忍不住哭了起来，他知道自己再也挺不住了，于是只能去了医院。

两个孩子的母亲 K 女士，希望自己能够成功减肥。有一天她的丈夫无意中说了一句“你现在变胖了好多啊”，为了让丈夫刮目相看，K 女士给自己制定了非常严格的减肥计划，目标是每个月最少减掉 3 公斤。

他的丈夫工作非常忙，几乎只有周末才在家吃晚饭。晚上基本只有 K 女士和两个孩子一起吃饭。因为正在长身体的孩子食欲非常旺盛，所以 K 女士给自己准备了专门的减肥餐。

有一天，孩子们吃完晚饭之后就跑到一边玩起手机来。对于孩子们来说这很正常，但是，K 女士却不知为何冒起一股无名火。“整天就知道玩！给我把碗都收拾了！”她一边向孩子们怒吼着，一边将满是油渍的盘子摔在地上。孩子们那一瞬间惊恐的表情，更是让 K 女士感到深深的心痛。

I 先生和 K 女士恐怕都没有意识到，他们对自己的要求太过勉强了。如果你给自己制定了一个非常远大的目标，一旦在实现目标的过程中受挫，就会大幅降低对自己的评价。

在实现目标和改变自己的过程中有一个务必遵守的原则，那就是绝对不要勉强自己。想要改变已经养成的行为习惯需要漫长的时间，所以急躁是大忌。

现在，很多企业都会为员工设定非常长远的目标，我们也总是喜欢给自己制定长期计划，这些目标需要我们拼尽全力才有可能实现。

但是，“行动科学管理术”从不会鼓励大家轻易制定远大的目标。因为一个人不可能总是拼尽全力，反复多次之后总有一天会因为达到极限而倒下。就像被拉到极限的弹簧，最终只会失去弹性。所以正确的做法是设定一个不会超越自身极限的目标。

如果给自己设定的是一个很难实现的目标，那么即便这个目标并不是必须实现的，我们仍然会陷入“必须做到”的“认知偏差”之中。没有人愿意勉强自己，但是必须与世间的价值观相一致的想法迫使你艰难行动。

只有以自己为基准在力所能及的范围内一点一点地改变，才能坚持行动。如果你真的想要改变自己，就不要被周围的价值观所左右，循序渐进地做自己想做的事，这才是最重要的。

5.9　行动都是可以“量化”的

人们之所以总是追求远大的目标，是因为没有认清现在的自己。只有明确地把握现在的自己，才能够设定最适合自己的目标。

如果只是盲目地“想改变”，那么只能制定出模糊的目标。

所以，我们需要把握准确的“数值”。

再也没有比数值更值得信赖的东西了。就像第四章的“MORS 法则”中提到的那样，行动科学管理术只承认能够量化的行动。

比如，为了加强公司内部的员工交流而增加打招呼的次数。如果只

是要求“更积极地打招呼”，这种目标就太模糊了。一天应该打多少次招呼？需要比现在增加多少次？只有用明确的数值表示出来，员工们才能有清晰的理解，做出统一的行动。

某销售公司的新员工不喜欢主动和人打招呼，这一问题引起了领导的关注，于是部长要求员工“每天早晨到公司之后要热情地打招呼”。

但是员工们在打招呼的时候却都低着头，而且声音也很小。对于销售来说，打招呼是非常重要的，所以部长感到非常烦恼。

问题究竟出在哪呢？问题出在部长的要求太模糊。“热情地打招呼”，究竟什么是热情呢？新员工对此并不清楚。

这时有人提出，“热情地打招呼”就是大声地打招呼。

企业对此采取的办法是用音量机来测量员工打招呼的音量。企业规定了音量的范围，然后让员工自己用音量机测量打招呼的音量是否在规定的范围之内。这样一来，所有人都能够理解什么是“热情地打招呼”，自然都能够做到了。

你对自己的要求如果用数值来衡量是什么样的？而现在的你又在这个数值的什么位置？每天你力所能及做的事情换成数值是多少？掌握最值得信赖的数值，对于养成好的行动习惯来说至关重要。如果你对自己是否发生了变化缺乏自信，最好通过数值对现状进行客观的检视，然后再决定接下来应该怎么做。

5.10　面对失败时的三种心态

人生在世，难免会遇到失败和挫折，这绝对不是“意料之外”的情况。如果将失败和挫折看作是“难以接受的事实”，那么只能陷入不必要的

失落情绪之中。

如果你在努力地“改变自己”“达成目标”的过程中遇到困难，请不要气馁，应该理性地分析出现这种情况的原因，最好能够将这些原因都写出来。

比如，你好不容易持续戒烟三个月，本以为“这次一定能够戒烟成功”的时候，却在和朋友一起喝酒时无意接过旁人递过来的烟吸了一根。开了这个头之后，你又自己买了一包烟，一天就吸光了一整包。

在这种情况下，绝大多数的人都会觉得“我是一个没用的家伙”，从而对自己进行猛烈的批判。这种自我批判多半是“自暴自弃”式的，非但不会出现“仅此一次，不会再犯同样的错误”的反省，还会出现“反正我也管不住自己，干脆放弃戒烟”的想法。

你不觉得这种想法很奇怪吗？

你只是偶然吸了一根烟，尽管你知道不应该。既然如此，只要你以后不坐在吸烟的人旁边，给自己营造一个与香烟隔绝的环境就可以了。

如果你想控制饮食，朋友却总找你去吃自助餐，那么你的目标自然很难实现。如果你认为“现在改变自己是第一要务”，那么就把自己不能去吃自助餐的理由告诉朋友，拒绝和他们去吃自助餐。

如果想养成好的行动习惯，就营造一个能够养成好习惯的环境吧。

几天前，有一位在金融机构工作的女性来找我咨询。

“我有一个因为工作原因一定要考的证书，每天下班后和周末休息的时候我都会为了准备考试而复习，但我一看书就犯困，于是就跑去床上睡觉。我的意志是不是太软弱了？我究竟应该怎么办才好呢？”

如果按照“遇到困难时，理性地分析造成困难的原因”的原则来思考，那么答案就很明显了。如上述女性的情况，她在学习的时候不能处在

身边有床的环境之中。那么只要走出家门去咖啡馆或者图书馆之类的地方复习就可以了。听到我的建议之后，她顿时恍然大悟。

不管面对多么困难的状况，都不要认为自己是个没用的人，因为这种想法是毫无意义的。自我贬低只会造成“认知偏差”。冷静客观地分析状况，寻找解决方法，然后实践这个方法，这样就能避免陷入毫无根据的“认知偏差”之中。

不要冲动，保持理性。

不要主观，保持客观。

不要抽象，保持具体。

如果你很容易因挫折和失败而陷入低沉和失落的情绪之中，那么请用这三种态度来思考，寻找对策。这样你的心态就会端正一些，将精神集中在应该做的事情上。

5.11　如何成为一名能够应对突发事件的人

人生难免会遇到许多意料之外的情况。

在某机械厂工作的 N 先生为了前往外地与重要的客户会面而来到羽田机场，就在他办完登机手续不久，广播里传来消息说，由于机械故障，N 先生的航班被取消了。

N 先生抬头看了看大屏幕，发现前往自己目的地的下一趟航班在 2 个小时之后。N 先生感到非常焦急和愤怒，于是他来到柜台前对机场的工作人员说：“机械故障到底是怎么回事？我有非常重要的工作。你们要怎么赔偿我？航空公司对此要负全责！”

“非常抱歉，现在只能为您安排下一趟航班。”

工作人员的回答使 N 先生的愤怒达到了顶点：“混蛋！那样我就来不及了！把你们负责人给我叫来！”

工作人员只好把自己的领导叫来，但领导的回答也是一样的。N 先生只能搭乘下一趟航班，但那样一来他就赶不上和客户约定的时间了。N 先生怒不可遏，歇斯底里地抗议。他自己给自己的愤怒“火上浇油”，然后将满腔的怒火都发泄在眼前的工作人员身上。“简直就是在开玩笑！说什么机械故障。怎么偏偏今天故障！”

候机的 2 小时内 N 先生一直在发火，就连上了飞机也一直抱怨着这件事。

“我要怎么跟客户道歉……”想到这里，N 先生好像忽然被人泼了一盆冷水：自己竟然完全没有和客户联络。

他急忙掏出手机，却被乘务员阻止了。“这位乘客，现在不能使用电子设备。”这次 N 先生完全没有办法反驳，整个人呆坐在座位上。

距离约定的时间过了半个小时，N 先生才给客户打了电话。等他抵达的时候，客户已经因为别的重要事务而不得不离开公司，见面只能推迟到第二天。尽管这次见面没有流产已经算是不幸中的万幸，但 N 先生还是毫无意义地白跑了一趟。

“得知飞机无法准时起飞的时候马上跟客户联络一下就好了。”N 先生非常自责地想。

不要冲动，保持理性。

不要主观，保持客观。

不要抽象，保持具体。

N 先生缺少的正是这三种心态。定好的飞机出现问题，确实很不走运。但是，不管你怎么抱怨这种状况，飞机无法起飞的事实都不会改变。N 先生因为多余的被害者意识而陷入混乱，导致他没有及时采取合适的对策，然后自己又被更进一步的混乱情绪所吞噬。

今后不论遇见什么事情，都不要忘记这三种心态。只要用这三种心态来面对问题，那么你就会成为能够应对突发事件的人，避免陷入慌乱的状态。

5.12　只要调整好心态就可以应对突发事件

在设计公司工作的 C 小姐很不擅长与客户交流。本来她就是因为容易害羞才选择了可以自己安静工作的设计行业，但实际进入公司之后她才发现，设计师必须非常频繁地与客户交流。

对于 C 小姐来说，这次的客户尤其难对付。她所提出的设计方案总是得不到客户的肯定，反复修改了好几次效果都不怎么理想。不仅如此，客户还总是以高高在上的态度对 C 小姐的设计提出批评。C 小姐被修理得彻底没了自信。

后来，每当 C 小姐想到要给客户打电话时都会感到心跳加速，头晕恶心。终于有一天，C 小姐无论如何都无法拿起电话，于是她心里想：“先去吃午饭，回来之后再打电话吧。”

但是当 C 小姐吃完午饭回来的时候，却发现办公桌上贴着一张便签：“L 公司的 X 先生打来电话。说等着你上午联络他呢，好像非常生气的样子。”

回想起来，对方好像确实要求自己“上午打电话”。但是，因为 C 小

姐每次与对方通话时都非常紧张，根本没有多余的精力去记下对方的要求。

看到这份便签之后，C 采取的行动完全出人意料。本来她应该和上司商量解决这个问题的方法，可是她却心里想着“这次彻底完蛋了”，就这样逃回家中。

C 小姐当然被开除了。而且给公司和客户都制造了本不该出现的麻烦。

在遇到突发事件时容易产生恐慌的人，同时会有自己承担一切责任的倾向。所以为了解决问题，这样的人需要站在第三者的视角上分析问题。

例如，你在宾馆的咖啡厅与客户企业的几名负责人会面。桌面上摆满了重要的资料，这时有人不小心碰倒了水杯，碰倒水杯的人当时肯定大脑一片空白。但其他人却非常冷静，有人急忙拿起资料，有人招呼服务员，还有人掏出手绢……非常简单的行动就可以解决这个问题。

就算你是一个碰倒水杯会陷入恐慌的人，如果碰倒水杯的不是你，那么在遇到这种情况时你就能够采取冷静的行动，因为你本身就具有这样的能力。

遇到问题的时候，只要从当事人视角转换到第三者视角，就能够调整心态，明白“现在应该做什么”。

5.13 “应该做”和“想要做”

“想要达成目标”或“想要改变自己”，这种积极向上的生活态度确实值得肯定，但在人生中并不是只需要这样的态度。

有时，承认“不愿做某件事情”也非常重要。

“我已经做了很多次尝试，现在感到疲惫不堪，什么也不想做了。”这也是很重要的信号，绝对不能置之不理。

绝对不要忘记，你想要实现什么目标，你想要变成什么样子，都是由现在的你决定的，而不是由世俗的价值观和流行的标准决定的。

如果你对自己的人生感到不满意，是因为你没有采取让自己满意的行动。

“如果我这样做会不会被天下人耻笑”“必须做让大家都认可的事”，很多人总是优先考虑世俗的价值观，而不去做自己真正想做的事，为了那些背离初衷的事情拼尽一生。

必须成为董事长，必须买房，必须结婚，必须掌握一门外语……如果这些都是自己想要做的事还好，但如果这只是为了迎合世俗价值观而应该做的事，那么请趁早抛弃这种想法。

不要被他人的价值观束缚，不要让自己的人生变得复杂。

你真正想要做的事情是什么？你真正想要变成什么样的人？这两个简单的问题才是最重要的。

5.14　整理感情，简单行动

只要将思考简单化，压力自然而然就会减轻。

人类总是背负着超出自己认知的思维负担，这会使人产生多余的思考。

在一切生物中，只有人类会出现“身体在这，心思却在别处”的情况

，如果“心在别处”的情况常态化，就会产生很多问题。

对动物来说，要捕获猎物时会毫不犹豫地开始行动，要交配时会给对方发去明确的信号。而且它们在行动之前绝对不会考虑行动会不会成功。动物在任何时候都在朝着“本能和当下的目标”而努力。

那么，身为高等动物的人类为什么却做不到这一点呢？这个问题很好地说明了人类的思考存在着多么大的问题。

人是很容易“想入非非”的动物。总是摆脱不了负面思考，总是会产生悲观的妄想。当你认识到这一点，就应该每天专门准备一些时间来整理自己的感情。

坐禅也好，散步也好，甚至只是闭上眼睛也好。“现在，我要整理自己的感情，从“认知偏差”中摆脱出来，让意识回到现实。”只要这样想一想就足够了。

在每天睡觉之前拿出 5 分钟来整理自己的感情，可以很好地减轻你的压力。如果不这样做，任凭由“认知偏差”产生的负面感情蔓延，那么你的未来恐怕也很难变好。

第六章

认同自己

6.1　提高“自我效能”的四个关键

“我大概做不到吧”“我可能会失败”……一旦有这样的想法，失败的概率就会变大。因为你会被自己脑海中产生的负面情绪牵着走，很有可能会导致发挥失常。

然后你就会认为自己“果然不行”，结果会使你更加没有自信，从而陷入恶性循环。

而如果你感觉自己“能成功”，那么这种时候几乎都会成功。

比如我自己，即便面对非常严峻的状况，也毫无根据地相信自己“总会有办法解决问题”，结果最后真的做到了。

大概你也有类似的经历吧？这种“能成功”的感觉，在心理学上有一个专业术语称之为“自我效能感”。“自我效能”在你培养好的行动习惯和改变人生的过程中，发挥着非常重要的作用。

“自我效能”的作用主要由以下四点产生：

1.自己成功的经历：在此之前有过相同或者相似的成功经历。

2.替代性经历：虽然自己没有经历过，但看别人成功，因此认为自己也能够成功。

3.语言说服：即便自己对行动的成功毫无自信，但别人对你说“你能行”。

4.情绪和生理的变化：由成就感和喜悦导致生理状态发生变化。

当你想要做什么事的时候，可以利用上述四点来提高你的自我激励能力。

其中，“自己的成功经历”是最有效的。如果你有成功学习英语的经验，那么学习其他语言时一定也会充满自信。在“自己的成功经历”之中，关键在于通过小事来踏实地积累经验。如果一上来就挑战难以实现的目标，那么只能获得“失败”的经历。通过不断地完成小事来积累“成功”的经历，可以确实提高自身的能力。重复这一过程，最终一定能够成功挑战更高的目标。

利用“替代性经历”提高“自我效能”，认识事物的方法尤为重要。

如同事在完成一件困难的工作时，如果你认为“怎么回事，那家伙竟然做到了，真是没劲”，那么只会降低你的自我效能。你之所以会认为“没劲”，正是以“自己做不到”为前提的。

只有认为“他做到了，那我应该也能做到”的人，才能够将其他人的成功经历作为自己成长的素材。

“语言说服”也是一样。听到别人的鼓励，有的人会产生自信，而有的人却会因为“认知偏差”产生悲观和自虐的想法。“是吗？原来如此，我也能够做到啊！”“就算你这样说，我也是不行的。我最清楚自己的实力了。”哪一种想法更好？不用说也很明显了吧。

而通过成就感和喜悦产生的“生理变化”则必须达到某种条件。这也和“自己的成功经历”一样，如果挑战难以实现的目标，将会很难获得成就感和喜悦。所以应该通过踏实地完成小事来获得“好心情”。

由此可见，“能快速调动情绪”的人更容易有较高的自我效。所以，让自己变成一个“易于调动情绪”的人吧。

6.2　不要依赖“感觉”

“反正我肯定不行”“要是又失败了怎么办”“失败的话就太丢人了”……只有摆脱这些心理上的困扰，采取具体的行动，你才能够开始改变。

但是就算你想要“改变行动”，也不可能一蹴而就。要想将常年养成的坏行为改变成好行为，必须纠正“认知偏差”，将精神都集中在眼前的事情上，不急不躁，循序渐进。

正如前文中反复提到过的，你之所以无法达成目标，想要改变却迟迟无法行动，就是因为你太过依赖“干劲”和“毅力”等抽象的东西。

如果你依赖抽象的原因，就很难找到那些妨碍你做出好行动的根本原因。没有解决真正应该解决的问题，心里却想着“只要我努力应该就没问题”，结果只会朝着错误的方向越走越远。因为根本问题没有得到解决，所以你还会遇到同样的问题，最后走进死胡同。

为什么我们不解决根本问题，只是一味地埋头前行呢？因为我们总是急于取得成果。

但实际上，有时候欲速则不达。急于求成的后果，只能是从头再来。该是认清这一点的时候了。只有不断地积累小而正确的行动，才是达成目标的唯一方法。

当我们积累小行动的时候，脑海里难免会产生让人不安的想法：“这么慢的速度，真的能够实现目标吗？”这时，我们不能回避这个问题，而应该具体地分析产生不安的原因。

为什么我们会感觉进步的速度慢？如果不在几个月之内做完的话就来不及吗？如果习惯之后速度能不能提高？能不能先保持现在的速度，三个月之后再考虑快慢的问题？有没有利用其他工具来提高速度的方法？经过这样具体的分析之后，一定能够找到解决问题的办法。

如果感到不安却不去解决，自己总放不下心来。为了能够随心所欲地行动，为了能够变成更好的自己，为了构建出满意的人生，请多和自己交流沟通。

6.3 用行动来解决人际关系的问题

人际关系，经常是使我们产生烦恼的主要因素。在公司里感觉到的压力，绝大多数情况下都不是因为工作内容，而是因为人际关系所导致的。

但实际上大家都把人际关系考虑得过于复杂了。人际关系只是人类行动的累积。

如果你感觉到公司的人际关系很紧张，那是因为你和同事的行为都是让人际关系变得紧张的“行为”。比如板着脸打招呼，留言措辞生硬，背地里说别人坏话等等。很多人认为这只是“性格不合”，但事实却完全相反。实际上正是因为有了让人际关系变紧张的行为，所以才会因此而烦恼。

只要认识到这一点，从此以后就不会再因为人际关系而烦恼了。因

为你可以通过改变自己的行为来改变人际关系。

请思考一下困扰你的人际关系的问题，你是否都处在被动状态。“部长总是对我发火”“隔壁的太太说我的坏话”“年轻的部下好像对我不服气”。

也就是说，你是否总是期望与自己不合的人能够做出改变？但这是不可能的。你不可能改变别人，你能改变的只有自己。

某研究机构曾经针对职场的人际关系进行过一次问卷调查。对于“你是否愿意和上司或者部下一起去喝酒”的问题，给出肯定答案的人的理由是“为了培养人际关系”，而与之相对的给出否定答案的人的理由是“不知道聊什么”“浪费时间和金钱”。

根据这个结果我们不难看出，“想要培养好的人际关系”的人，在抱怨之前会积极地与对方沟通交流。主导权永远掌握在你自己手中。如果想要培养好的人际关系，与其等待对方改变态度，不如自己主动出击，把人际关系引向好的方向。

当然，最好从小的行动开始。

面带微笑地打招呼，遵守时间，不恶言相向，懂得倾听。也就是说，尽量做让别人高兴的事，不要做惹别人讨厌的事。

如果你觉得“凭什么我非得那样做啊，明明是对方惹人讨厌”，那么你们之间的人际关系恐怕永远也无法得到改善。

“为了培养好的人际关系而改变自己的行动”，说明你没有把外界因素当作自己行为的判断标准，而是自己掌握决定权。自己不采取任何行动，只是想着“那个人真讨厌”，这是以他人为基准的思考方式。请一定要搞清楚这一点。

难道你不想自己掌控自己的人生吗？难道你不想从被动地接受紧张的人际关系，变成自己主动引导人际关系向好的方向发展吗？

人际关系就是人类行动的累积。如果想要累积好的行动，首先要从自己开始，这样你周围人的行动一定也会发生改变。

6.4　感情与事情的本质没有关系

根据某企业的员工关系调查结果显示，凡是与上司关系生疏的员工都有一个非常明显的共同点——那就是该员工的上司与该员工之间的交流次数与其他员工相比更少。

但当公司对上司提出这一问题时，上司的回答都是“并没有这种事”。因为在上司看来，他对关系一般的员工也进行了相应的指导和交流。

于是，我建议企业针对这一情况做一个专门的统计，将类似“与 A 先生打招呼了”“与 B 先生在电梯里聊了一会”之类的小接触进行记录和统计。结果证明，上司与普通员工和关系较生疏的员工之间的接触次数存在着明显的差别。看到这个数据，上司才意识到自己的行为确实存在偏颇。

随后上司下意识地提高了与关系生疏的员工之间的交流次数，结果相互之间的关系出现了明显的改善。

这就是人际关系的本质，一点也不复杂。

如果你身边也有感觉难以相处的人，那么只要多和那个人接触接触就好了。哪怕是很小的接触也可以，只要你主动增加和对方打招呼或者说话的机会，那么你们的关系就会出现好转。

如果上司找你一起去喝酒，试着答应下来吧。哪怕你实际上并不想去，但或许你们会度过一段快乐的时光，还有可能解除彼此的误会。

试着用小行动从错误的认知中摆脱出来，这就是你自己主导改变人

际关系的关键。

6.5 “劣后顺序”比“优先顺序”更重要

当你成功地以自己为标准建立起人际关系之后，就可以不被周围的错误因素所影响，能够做到“在该说不的时候说不”。

我们每个人的时间都是有限的。你之所以无法过理想中的生活，之所以无法按照理想改变自己，或许是因为你在有限的时间中做了太多本来不必去做的事情。

为自己创造一个能够积极行动的环境吧。

在创造这个环境的时候，需要注意的是“劣后顺序”比“优先顺序”更重要。所谓劣后顺序，就是先决定应该舍弃的东西。我们不管做任何事都习惯从优先顺序开始，但要想更有效率地行动，与其决定“应该拿什么”，不如先决定“应该扔什么”。

比如你有 10 项工作，如果按照优先顺序的方法思考，那么你会把这 10 项工作分好先后顺序逐一做完。但实际上你的时间并不够做完全部的 10 项工作，那么“做不完”的心理压力就会一直影响着你。这会导致你难以获得成就感，并且总是焦躁不安。

如果采用劣后顺序的方法，你会先将做不完的工作扔掉。如果时间只够做 6 项工作，那就先扔掉其中 4 项，然后给剩余的 6 项工作安排顺序。这样一来你的行动就会变得更加明确。

本来我们就有太多必须做的事情。

责任感强固然是好事，但你是否认为“任何事都必须自己做才行”？在你的工作之中，有没有安排给部下去做的事？或者你有没有在无足轻

重的小事上浪费宝贵的时间？如果能够用“劣后顺序”的方法对事物进行判断，就可以简单地处理掉这些多余的事情。

从今往后，请从“或许我该去做”的模糊不清的认识之中摆脱出来，学会说不。被劣后顺序抛弃的内容，根本没有丝毫留恋的必要。

如果不能最大限度地利用自己的时间，那么你既不能达成目标，也无法改变自己。请将杂乱无章的项目整理清楚，把有限的时间和精力都集中在必要的行动上吧。

6.6 不要做“时间的奴隶”

时间就是人生。你和我，每天都只有 24 小时，在这一点上是人人平等的。

请将宝贵的时间都用在实现目标和让自己变得更好上，但请千万不要有“一分一秒都不能浪费”的执念，你绝对不能变成时间的奴隶。

尽管我也有很多的工作，但我每天晚上都会喝酒，和朋友一起热热闹闹开怀畅饮或在家独自小酌。假设我每天用来喝酒的时间是 2 小时，那么一年就有 700 多个小时用在喝酒上。但是，这些时间绝对没有被浪费。结束一天的工作之后喝酒的时光，对我来说非常重要。

当然，这只是我个人的情况。对于不喜欢喝酒的人，每天晚上都被拉去喝两个小时的酒，那绝对是在浪费时间。这个问题是由个人的标准所决定的。

你的兴趣爱好是什么？

如果喜欢旅行的话，那么你花费在旅行上的时间就不是浪费。如果你将本打算用来旅行的时间拿去学习，那你学习的目的又是什么呢？

每个人的人生都是有限的，人终有一死。正因为如此，我们才应该让这有限的人生变得更加辉煌。

我们既想达成目标，让自己变得更好，又想最大限度地享受现在的快乐，关键在于在这两者之间找到一个平衡。找不到平衡的人，很难实现理想的人生。

6.7　用应用程序来管理时间

以自己为标准生活，过自己真正想过的人生。如果没理解上述两点的重要性就贸然采取行动，只会获得相反的效果。因为这样的人不知道应该如何正确地分配人生有限的时间。

特别是现在的年轻人，因为从小就在父母铺设好的轨道上成长，所以迟迟无法明确自己的价值观。

要想知道自己所花的时间究竟是否值得，可以利用工具来帮助自己进行判断。如智能手机的时间管理应用程序，可以很方便地记录下你所支配的时间，帮助你客观地把握自己使用时间的模式。

当你采取某种行动时，只需要点击“工作”“吃饭”“睡觉”“移动”“情报收集”“娱乐”等图标，行动结束后你就可以看到自己的所有行动时间都被做成一个非常直观的饼状图。你可以在每个月月初给各项行动的时间安排设定一个目标，然后在月末的时候根据实际的数值来判断目标达成的情况。

利用这样的工具，你可以轻松地看到哪些事在浪费你的时间。

“对我来说，喝酒放松的时间是必不可少的，浏览网页的时间可以适当减少一些”，像这样通过取舍选择来合理地安排自己的时间。

除此之外还有很多能够帮助你合理安排时间的方法。比如，你可以将时常看的电视节目录下来。如果你总是在这个电视节目播出的时候准时坐在电视前，那么就会消耗大量的时间。但是，如果你将这个节目录下来，事后很有可能就再也不会看了。

可以事后再看的节目，实际上或许本来就没必要看，但是当这个节目在电视上播放的时候你不但会从头看到尾，还很有可能继续看下一个节目。录下来的节目可以快进观看，毫无疑问能够节省大量的时间。因此，如果不是非常重要的节目，你都可以养成先录下来再看的习惯。

你可以根据自己的情况想出许多节约时间的方法。

但有一点请务必注意：我并不是在告诉你“一分一秒的时间也不浪费”，而是让你“把有限的时间用在真正想做的事情上”。

6.8　如何获得“金钱之外的报酬”

正如前文中提到过的那样，为了让好的行动坚持下去，让该行动带来好结果是非常重要的。而且这个好结果还必须是能够马上得到的，否则行动将很难坚持下去。

当你用小行动来改变自己的时候，必须给自己准备“能够立刻得到”和“能够切实感受到的”奖励来作为报酬。

一提到报酬，可能绝大多数人首先想到的都是金钱。但是，最能够让我们人类行动起来的其实并不是金钱，而是金钱之外的东西。

最能说明问题的就是感谢和称赞。

“多亏了你，真是太谢谢了！”“干得漂亮，真了不起啊！”如果有人对你这样说，那你肯定会很开心地将好的行动坚持下去。

也就是说，如果有人支持你实现目标或者改变自我，那么只要你做出哪怕很小的行动也会得到很大的褒奖。

至于自己给自己的报酬，则可以事先准备好。我最常用的方法是在日程表里先填入自己期待的事物。比如在建立年度计划的时候，我会首先填上游玩等计划，然后在空余的地方填写工作计划。

这样一来，为了实现自己的愿望，我会更有效率地完成工作，保持极高的工作积极性。

不过，或许有的人无法随心所欲地制定自己的年度计划，但优先确定自己的愿望，对于坚持好的行动具有非常重要的效果。

就算你心里想着“有时间的话就去干想干的事”，但因为工作是永远也做不完的，所以你永远也没有时间去做你想做的事。这只会使你的不幸福感和被害者心理愈来愈强，最终你会被彻底打垮。

很多人都在无意识中将自己置于这样的境况之中，然后一味地抱怨自己无法达成目标，无法改变自己，并且因此痛不欲生。为了改变这种情况，请让自己更快乐一些吧。

6.9 养成好习惯的“5 分钟行动”

我很喜欢跑步，曾经完成过 100 千米马拉松和被称为“世界上最残酷”的撒哈拉马拉松。

但实际上，我以前并没有运动的习惯。以前的我身上有很多赘肉，就连上楼梯都会上气不接下气。忽然有一天，我冒出了“跑马拉松”的想法。没错，我想要改变自己。

但那时候我已经 40 多岁了，坦白地说我并不知道自己是否能做到

，就连我身边的人也大多都劝我说“不要折腾了”。于是我去找一位运动专家商量，得到的答案是“我可以”，而这位运动专家给我的建议正是“从小行动开始”。

“首先每周运动两次，每次走 30 分钟。”当时我可以说是做好了艰苦训练的心理准备，所以当听到这句话时第一反应是“哎，这样就可以吗？”不过，当我按照要求坚持了一段时间之后，就得到了增加运动量的指示。

“在走 30 分钟的时候试着跑 5 分钟。”当我能够做到这点之后，跑步的时间就逐渐延长到 10 分钟、15 分钟，最后 30 分钟。

“我能够坚持跑步 30 分钟啦！”

对于完全没有运动习惯的我来说，这时候的成就感简直难以用语言来形容。在成就感的驱动下，我又相继完成了 10 千米马拉松，半程马拉松，最后是全程马拉松。这个成功的经历又激励我完成了 100 千米马拉松和撒哈拉马拉松。

当然，如果我一开始的目标就是跑完撒哈拉马拉松的话，那我绝对是坚持不下来的。我肯定会在运动过程中遇到挫折，最后只留下不好的回忆。我的改变是通过不断积累小的行动来实现的。

正如我反复强调的一样，运用行动科学自我管理术时，绝对不能勉强自己。

一天 5 分钟就足够了。只需要坚持 5 分钟的行动。一个想要减肥的人就算每天想三小时“我要变瘦”，体重计上的数值也不会发生任何的变化，但只要他每天坚持走路 5 分钟，最后的结果肯定会发生改变。

不要以为“只走路 5 分钟根本不可能减肥”，坚持完成小的行动，不断地积累，最后一定能够带来好的结果。

首先从 5 分钟能够完成的行动开始。

只要坚持一个月，你一定能够发生改变。

6.10　人生是一种必然

我们的情绪很容易出现波动，尽管我们知道应该以自己作为判断的基准，但遇到实际情况时还是可能产生“认知偏差”。在感情混乱的情况下，我们会在不经意间以世俗或他人为标准对事物进行判断，结果陷入与事实不符的臆想之中。

如果对这种偏差置之不理，那么你好不容易积累起来的好的习惯都将失去意义，人生的道路也会朝着错误的方向越走越远。

请养成定期检查自己人生的习惯，至于检查的方法可以由你自己决定。

前文中提到过的使用记录本或记录软件的方法，在检查自己的人生时非常有用。或者你还可以使用行动科学管理术中最重要的工具——“行动列表”，这可以帮助你更加具体地对自己的人生进行检查。我认为“人生是一种必然”。

好的结果是好的行动积累的结果，如果没有得到好的结果，其中必然存在着某种原因。

一天可以背 5 个英语单词的人，一年后就能够记住 1825 个英语单词，5 年后就能够记住 9125 个英语单词。如果没有出现这个结果，那么肯定是什么地方出现了问题。请找出原因。

当你找到原因时，请不要后悔和失落。只要关注事实本身，并且将其改正即可。请不要把事物复杂化，保持简单的思考。

6.11　请在放下这本书的瞬间开始行动

这本书终于到了该结束的时候了。

让我们来回顾一下本书中提过的关键点。

首先，人类很容易产生“认知偏差”，而“认知偏差”会妨碍你达成目标和改变自己。

其次，为了实现你的目标，成为理想中的自己，你需要的不是坚强的意志，而是从小做起的行动。

因为这些内容我都已经反复强调过，想必大家应该都已经理解了。从今往后请不要再重复同样的错误，更加自信地改变自己的人生吧。

最后我还有一个请求，那就是不要说“从明天开始”。

看完这本书之后，你打算做什么呢？

“这次我要认真地学习英语。”

“我要变成一个对任何人都能够主动打招呼的人。”

“我一定要戒烟。”

你肯定有很多想法和打算吧？那么，打算什么时候开始行动呢？

请不要说“我决定从明天就开始行动”。

“明天开始行动”的人，他的“明天”恐怕永远也不会到来。

如果你打算从明天开始做三件事，那么就降低难度从现在开始只做一件事。然后，请感受“做到了”的喜悦。请享受这种成就感，请认可自己。在这个瞬间，你就已经开始改变。

你能够不以世俗的价值观为基准，而以自己为基准改变自己的人生

；

你能够从小的行动开始，踏实地积累和坚持；

你能够专注于现实和现在；

你会对这样的自己感到喜悦，并给予褒奖。

这样的你将无所不能，你可以随心所欲地改变自己。

出版后记

我们每个人都不是完美的，有的人总是感情用事，有的人时常恐惧失败，有的人容易逃避困难……或许我们都有过“改变自己”的念头吧，但能够成功“蜕变”的人或许少之又少。事实上，在“改变人生”的道路上失败并不可怕，可怕的是我们不去分析“失败的原因”，也不用行动去改变现状，只一味地陷入自责和自我怀疑的情绪中无法自拔，被恐惧和不安的负面情绪困扰。要知道，人们对自己的认知存在太多“偏差”，无论是评价自身，还是改变人生，最靠得住的标准只有“行动”。

本书作者石田淳，被公认为“日本研究行为科学第一人”，专注于用行为分析学和心理学的方法科学分析人类的行为，并由此发展出一套“行为科学管理”的法则。本书从解释人们的“错误行为”和“认知偏差”开始，完整地介绍了自我行为管理的科学方法，指引读者学会避免“认知偏差”，走出“行动误区”。当我们陷入消极的情绪中时，最该做的不是告诉自己“要振作”，而是放松和休息；当我们感到紧张时，最该做的不是“安慰自己”，而是转移自己的注意力……不以他人为参照系，不让情感和“莫须有的想象”轻易左右自己的选择，将所有的注意力都集中在简单而具体的“行动”之上，用行动证明自己，用行动评价别人，哪怕是很小的行动，也以科学理性的态度分析对待——只有这样，我们才能真正开始改变。

改变人生，从行动开始，从放下本书的这一分钟开始。

服务热线：133-6631-2326　188-1142-1266

读者信息：reader@hinabook.com

后浪出版公司

2016 年 7 月