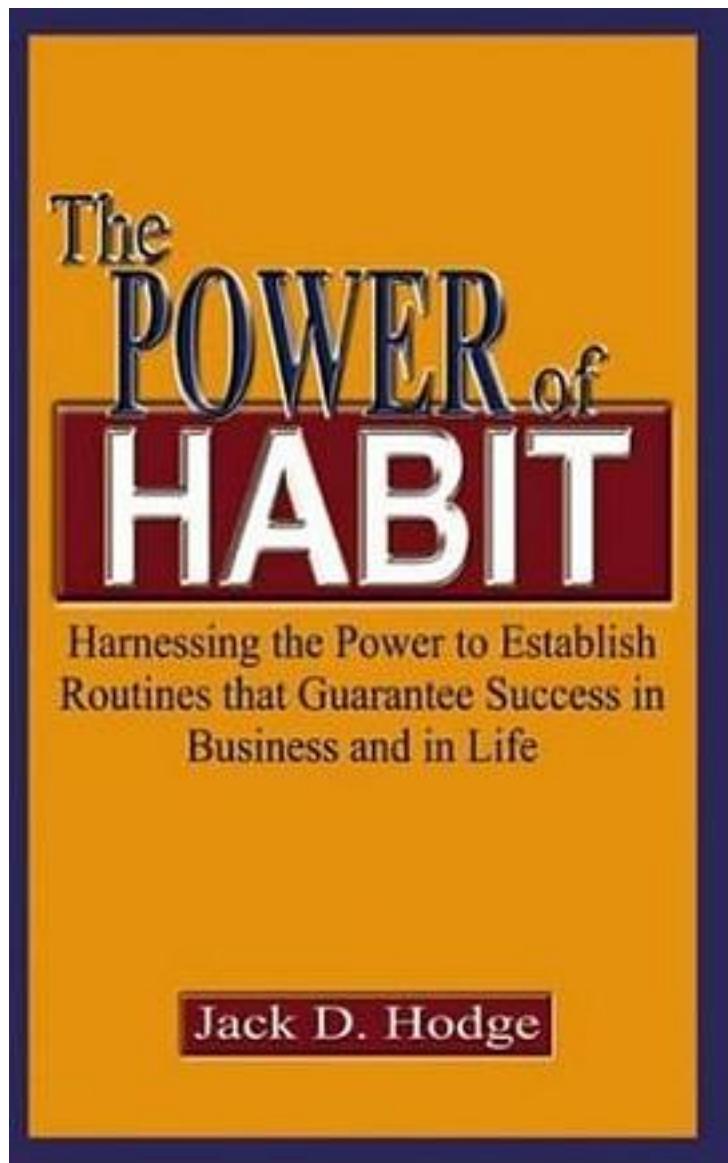


The Power of Habit



[The Power of Habit_ 下载链接1](#)

著者:Jack D. Hodge

出版者:Authorhouse

出版时间:2003-09

装帧:Paperback

isbn:9781410779953

作者介绍:

目录:

[The Power of Habit_ 下载链接1](#)

标签

心理学

习惯

个人管理

时间管理

改变生活

拖延症

管理

技术

评论

看的中文版，总结一下就是：书中用了很大的篇幅来佐证和强调power，也有从深层次上说明why，但是缺少最重要的how to do。

整本书都可以浓缩在书的标题里。但是因为这个核心思想太重要，太明显，又太容易被人忽视，必须打五星。如果能利用好习惯的力量，人生大概会省力一倍吧~

需要养成一个好习惯

truly truly worked!

我们每天高达 90% 的行为是出于习惯

[The Power of Habit 下载链接1](#)

书评

是一本很薄的书，可以两个小时不到 就把它看完。

我们应该知道，习惯性的思考一旦进入潜意识，将会有非常强大的力量。

书中举了一个大象“林旺”的例子：当“林旺”还很小的时候，鼻子被一根链条拴在了木桩上。林旺曾两次试图挣开那个链条，但都把鼻子挣...

[The Power of Habit 下载链接1](#)