

為什麼我們這樣生活，那樣工作？



[為什麼我們這樣生活，那樣工作？_下载链接1_](#)

著者:Charles Duhigg

出版者:大塊文化出版股份有限公司

出版时间:2012-10-1

装帧:平装

isbn:9789862133736

全球瘋行的習慣改造指南

讓你不再好習慣學不會、壞習慣改不掉

《紐約時報》排行榜、amazon書店暢銷書

本書2012年初一出版，就引起歐美主流媒體爭相推薦，暴紅登上《紐約時報》暢銷書榜第二名，並且熱賣至今，高踞排行榜不墜。作者也親自拍了精采的宣傳影片，解說如何有效地診斷並改變習慣、進而改造生活與事業。

一流企業（寶僑、微軟、Google等）與世界級大學（哈佛、耶魯、劍橋、MIT等）都在研究的最熱門學問——「習慣的力量」

不論你想聰明理財、規律運動、成功減重、養育小孩、增加工作效率、革新企業組織都能利用「習慣的力量」達到目的

一名年輕女子走進實驗室，過去兩年她整個人改頭換面，不但不再抽菸，開始跑馬拉松，工作也一帆風順。神經學家發現，她的腦部活動模式已經完全改變。

寶僑公司的行銷人員觀察家庭主婦鋪床的過程，他們想知道新產品該如何廣告才能打動人心，之後發現一個細微到幾乎無法察覺的行為模式，於是稍稍改變一下廣告內容，最終一年賺了十億美元。

◎寫「飲食日記」可以減肥？

◎失去記憶的人畫不出住家位置圖，卻能順利走回家？

◎工廠注重安全措施，結果增加營收與獲利，股價大漲？

◎星巴克如何讓一個EQ有障礙的人成為明星級店長？

其實，它們都是透過改變日常「習慣」而達到的。

原來，人每天的活動中，逾40%是習慣，而不是自己主動的決定。

譬如：我們每天早上做的第一件事、出門前會跟家人說的話、走哪一條路到辦公室、上班時組織思緒或安排作業程序、上餐館會點什麼菜、多久運動一次等等，我們生活與工作的方式，很少不是因為習慣。

習慣的定義為：刻意或深思後而做了選擇，過了一段時間之後，不再思考卻仍繼續、往往每天都在做的行為。一開始，我們會動腦決定自己該吃多少，在辦公室該專心做什麼，該多久去小酌一次，或什麼時候該去慢跑。不過一陣子之後，我們不再深思，也不再選擇，一切變成自動自發。這是我們神經系統的自然反應。習慣成形後，人腦便停止全心全意參與決策過程，所以除非你刻意對抗某個習慣，或是意識到其他新習慣存在，否則該行為模式會自然而然啟動上路。

幸好，習慣強而有力，卻也脆弱易摧；習慣會自然而然不知不覺出現，卻也能刻意培養；習慣常未經同意便自行探出頭來，卻也能被拆卸重新組裝。本書作者引用近二十年科學家與商業界的「習慣學」研究，包括數百篇學術研究、三百多位科學家與企業主管的訪談，以及數十家企業的實地研究結果，分成三部分來探討個人的習慣、成功企業或組織的習慣以及社會群體的習慣。他教我們：只要掌握「習慣迴路」，學習觀察生活周遭的提示訊號與獎酬，就能輕鬆拆解習慣的步驟，達成每一件你想做到的事。

只要學會利用「習慣的力量」，就能讓人生與事業脫胎換骨！

本書分成三部分。第一部分的重點在於每個人的習慣到底從何而來，深入探索習慣養成

的神經學原理，新習慣如何養成，舊習慣又該如何戒掉。

第二部分深入分析成功企業與組織的好習慣，譬如一家面臨瓶頸的公司如何靠著一個核心習慣而成功轉型，變成道瓊工業平均指數裡的第一優等生；也說明當組織慣例亂了調，會犯下怎樣要命的失誤。

第三部分檢視社會的習慣，看一位精神領袖如何替人們建立新的習慣而成功改良社會觀念與風氣。最後還深入探究棘手的道德問題：英國一位殺人犯若能頭頭是道說服他人自己是因習慣而殺人，能否因此重獲自由？

作者介紹：

查爾斯·杜希格 (Charles Duhigg)

《紐約時報》得獎記者，二〇〇六年加入《紐約時報》，曾主筆或協助進行系列報導，包括檢視企業如何試圖占高齡美國人便宜的《黃金商機》(Golden Opportunities, 2007)、研究金融危機前因後果的《罪惡的代價》(The Reckoning, 2008)，並以《毒水》(Toxic Waters, 2009) 探討美國水質污染惡化問題與執法者的回應。他近期特別追蹤研究蘋果公司。

杜希格得過美國國家科學院 (National Academies of Sciences)、全國新聞 (National Journalism)、喬治·波爾卡 (George Polk)、傑洛德·羅布 (Gerald Loeb) 等單位頒發的新聞獎項，並曾入圍普立茲獎二〇〇九年決選。他上過《美國生活》(This American Life)、美國國家公共廣播電台 (NPR)、《吉姆·萊勒新聞時間》(The NewsHour with Jim Lehrer) 與《前線》(Frontline) 等節目。

杜希格為耶魯大學歷史系學士、哈佛大學企管碩士。成為記者前在私募股權業工作，並在舊金山當過一天驚險的腳踏車快遞員。杜希格先生會在幾分鐘內沾染上壞習慣，尤其是油炸食品。他和擔任海洋生物學家的妻子以及兩個兒子住在紐約布魯克林區。兒子的習慣包括清晨五點醒來、晚餐時間亂扔食物，以及露出迷人的笑容。

目錄：序 習慣療法

第一部 個人的習慣

第一章

習慣迴路：習慣如何運作？

第二章

大腦的渴求：如何建立新習慣？

第三章

改變習慣的黃金律：為何轉變會發生？

第二部 成功組織的習慣

第四章

核心習慣：哪些習慣最重要？

第五章

星巴克與讓人成功的習慣：如何讓意志力自動運作？

第六章

危機就是轉機：領導人如何經由意外來打造習慣？

第七章

連鎖零售商搶先知道你要什麼：企業如何預測與操縱習慣？

第三部 社會的習慣

第八章

蒙哥馬利公車抵制事件：社會運動如何發生？

第九章

自由意志的神經學：我們該為自己的習慣負責嗎？

附錄 習慣改造指南

• • • • • [\(收起\)](#)

[為什麼我們這樣生活，那樣工作？_下载链接1](#)

标签

習慣

心理

思维

蔡康永推荐

个人管理

心灵成长

生活百科

经济学

评论

這本書竟然還是我添加的條目耶~~~#不思議

#[我们这辈子所做所为均已定型，一切不过是习惯的总和]和壞習慣鬥爭!至於這本書,有用和沒有的內容一樣多.有的故事還蠻吸引人

蔡康永

论怎样把一段观点写成一本书。。 // BF 335 .D7812 2012

大段大段的例子描述

软技能作者力推 一周未读完 ^_^

改變行為的基本原則。

生活是习惯之和。改变？先找出惯性行为，做实验找出奖励，筛选提示，最后订立计划。
。

一个时代造就一代人，用发展眼光看问题。

系统地介绍了习惯

困扰很久的问题得到了解决，从新反思与设计接下来的生活

好书，提示——惯常行为——奖励。解释生活中所有行为。我回到家就玩手机。是因为提示：看到沙发，惯常行为：躺着玩手机。奖励：大脑得到各种好奇的满足。如何解决？坐书桌，只能是正常坐。然后就想学习，大脑得到新知识的满足。大脑就像一个程序。随便你怎么设定

從心理學角度了解自己為什麼會這樣做，以及如何著手改變自己的習慣

蔡康永推荐了，这本中信3月份上市噢，豆瓣有赠阅试读本~
<http://www.douban.com/event/18206260/>

這本書講的東西其實很簡單，只是實踐起來會有一點困難。習慣的養成真的很重要，但相對的壞習慣也不容易改掉；這本書幫助我的部分是認識了習慣的影響力，我會繼續學習自律，讓自律變成我的習慣。

利用了很多案例闡釋習慣形成的原因以及它是如何影響我們的生活與工作，理論淺顯易懂、案例生動活潑，值得推薦。

[為什麼我們這樣生活，那樣工作？_下载链接1](#)

书评

这本书从一个新的角度解释了习惯的成因，在看书的过程中想想自己平时的生活习惯，发现好多情况跟书中建立的模型基本相似。特此结合实际把书中我有感触的东西写下来，分三个部分：1.习惯形成的原理？ 2.怎么建立一个习惯？ 3.怎么戒掉一个习惯？
1.习惯形成的原理？ 这...

《习惯的力量》这本书可以配合另两本书一起看，《高效能人士的七个好习惯》、《意志力》。书中所说的改变习惯的方法，其中之一提到信仰的力量，在《史上最简单的问题解决手册》书中有提到信仰和知识讨论的部分，信仰不需要多思考，而知识需要。习惯，在某些程度上来说，也是...

《习惯的力量》，[美]查尔斯·都希格，中信出版社2013年4月版。
你可以过得更好，只要你愿意去改变，哪怕只是一个很小的习惯。
到底是什么在支配着我们日复一日的生活？答案是习惯。

企业为什么会形成这样或那样的工作作风和企业文化？答案还是习惯。习惯，这个几乎天天挂...

当我们谈论习惯时我们在谈论什么？

也许是班主任老师苦口婆心地教导学生们要养成自主学习的习惯；也许是父母语重心长地叮嘱孩子要改掉丢三落四的毛病；也许是你计划减肥的时候狠下决心要开始有规律地运动并严格控制热量的摄取；也许是你为deadline焦头烂额的时候暗自发誓...

One of the most mentioned topics during this season is the new year's resolution. Disappointingly the statistic shows most of the people are going to fall off the wagon during the first month. Why bad habits are so adhesive and good habits are so hard to ac...

习惯，虚无飘渺但又无比重要。同一家公司、同一类工作，为什么每个人的表现会大不相同；同样一天24小时，为什么有些人可以处理工作、学习、家庭多重任务，而有些人只顾其中一面就心力交瘁，这其中最为重要的原因之一就是——习惯。意识到自己有不好的习惯的人是幸运的，这是通...

拖延症患者我看了这本书两遍后，然后做了这个读书笔记。

按全书逻辑，把理论和案例都整理了一下，去除了重复的轱辘话，去除了“社会习惯”这种对个人拖延症患者没用的内容。

我觉得其实内容还算靠谱，但全书内容其实一篇文章就能搞定呢。。。

懒得看书或者买书的，我觉得看这个...

Before I opened this book, I thought it would be another book just like those on positive psychology, which are spiritual. It turns out I was wrong. The book is anything but spiritual. The book, The Power of Habit, starts by explaining what is habit from th...

第一次听的时候被故事吸引了。第二遍稍微总结了一下。
其实与其说习惯不如说是模式。当然作者的意思是有的行为模式是下意识完成的，如果合理利用，可以改变个人或者团体行为。我比较喜欢做联系，所以ambiguous definition is not such a turn off for me. 故事是多个故事穿...

这部心理学经典著作是从一个好莱坞剧本式的故事开始的。
一个男人，在生命最后的15年里，大脑受损进而失忆。他配合医生的治疗，同时也参与到有关大脑的医学研究中。在这15年里，他每天重复着自己在30年前就形成的习惯，早上起床去厨房做早餐，吃完之后回床上躺着，过一会儿， ...

本文首次发表在自己的博客上。可惜图片不能复制过来，有意者可通过文章末尾的链接访问原文。 ---
买了一年的健身卡，去了健身房没几次。在寺庙参加完禅修，自己一个人却静不下心来打坐。渴望多看书，茶几上的书已经起了灰尘。尝试早起，坚持不了一个礼拜就开始睡懒觉。企图戒...

首先说点无关的废话：这是我第一次正儿八经地想写点书评，但是功底实在不行，所以只能简单地说一说。我看的是样本，第一次申请试读居然就中奖了，很开心，所以花了三四天时间，昨晚抓紧看完了，里面发现三四处小的校对问题，不影响阅读体验。但是下面我写的文字可能会影响你的...

应该说书并没有读完，而是选择看别人的书评。有些人写的书评很好，完全已经能够概况书中内容。
书中太多事例，有很多甚至到冗余的地步。看大家的书评总结就可以提纲挈领地明白书中讲了什么，与其花很多时间去看事例中的故事情节和作者毫无营养的评价，不如多花时间消化大家的书...

读这本书之前，我以为这是一本成功励志类的“心灵鸡汤型图书，读完之后觉得虽然有那方面的一些东西，但大体上不让人反感，而且有的地方还很实用，不得不说是意外之喜。

本书写的是习惯，包括习惯的形成，运作，如何改变习惯，习惯的影响等等，举得例子固然是生动...

[為什麼我們這樣生活，那樣工作?_下载链接1](#)