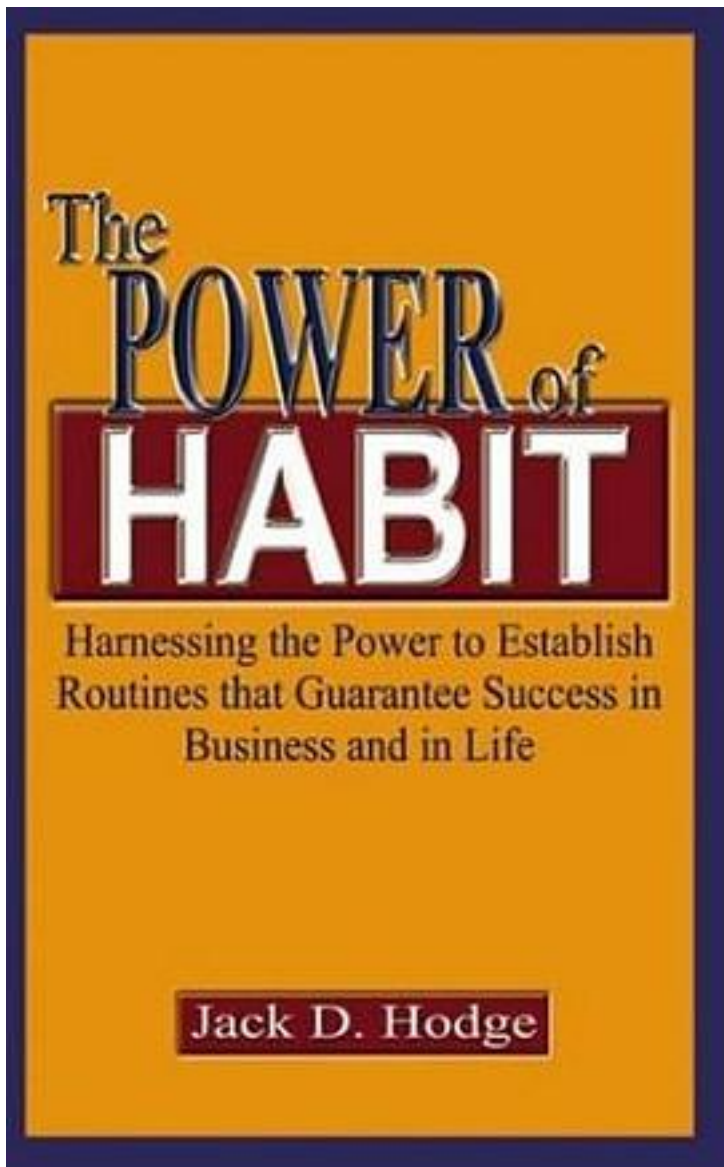


The Power of Habit



[The Power of Habit_ 下载链接1](#)

著者:Charles Duhigg

出版者:Random House Trade Paperbacks

出版时间:2014-1-7

装帧:Paperback

isbn:9780812981605

NEW YORK TIMES BESTSELLER • This instant classic explores how we can change our lives by changing our habits.

NAMED ONE OF THE BEST BOOKS OF THE YEAR BY The Wall Street Journal • Financial Times

In *The Power of Habit*, award-winning business reporter Charles Duhigg takes us to the thrilling edge of scientific discoveries that explain why habits exist and how they can be changed. Distilling vast amounts of information into engrossing narratives that take us from the boardrooms of Procter & Gamble to the sidelines of the NFL to the front lines of the civil rights movement, Duhigg presents a whole new understanding of human nature and its potential. At its core, *The Power of Habit* contains an exhilarating argument: The key to exercising regularly, losing weight, being more productive, and achieving success is understanding how habits work. As Duhigg shows, by harnessing this new science, we can transform our businesses, our communities, and our lives.

With a new Afterword by the author

“Sharp, provocative, and useful.” —Jim Collins

“Few [books] become essential manuals for business and living. *The Power of Habit* is an exception. Charles Duhigg not only explains how habits are formed but how to kick bad ones and hang on to the good.” —Financial Times

“A flat-out great read.” —David Allen, bestselling author of *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*

“You’ ll never look at yourself, your organization, or your world quite the same way.” —Daniel H. Pink, bestselling author of *Drive* and *A Whole New Mind*

“Entertaining . . . enjoyable . . . fascinating . . . a serious look at the science of habit formation and change.” —The New York Times Book Review

作者介绍:

关于作者:

查尔斯·都希格

耶鲁大学历史系学士、哈佛大学企业管理硕士。《纽约时报》商业调查记者，撰写了一系列极具影响力的报道。都希格先生获得过美国国家科学院新闻报告奖、国家记者奖、乔治·伯克奖、杰拉尔德·勒伯奖等众多奖项，并入围2009年普利策奖最终提名。他也经常为《美国生活》、《奥兹医生脱口秀》、美国国家公共广播电台、美国公共广播公司《新闻时刻》栏目以及《前线》撰稿。

目录:

[The Power of Habit_下载链接1](#)

标签

心理学

个人管理

管理

行为学

英文原版

思维

美国

生活

评论

习惯行为学，有趣，但对我来说还是太浅了。

Recommended by Business Collective.

Cue, reward, routine

Cue -> Routine -> Reward

这类书的通病是喜欢讲故事绕半天，其实结论很简单。人的确是习惯的动物（最近从各方面对人的自由意志产生了怀疑），运行机制是「Cue/提示→Routine/惯性行为→Reward/奖励」。无论是建立还是戒掉一个习惯，都需要理解它的「Cue/提示」和「Reward/奖励」，才能针对性地解决。更有一种关键性的、可以牵一发而动全身的「Keystone Habit」，建立的过程需要「Small Win + Structure + Culture」。

啰嗦 寡淡

习惯的三个要素：cues, routines, rewards。好的习惯，让你做事轻松高效。不好的习惯，可以通过识别它，分析它，然后改变routines，并得到同样的reward来坚持不懈地训练，来改变它。

优秀是一种习惯
我喜欢前半部心理学层面的习惯，组织和社会意义上的习惯其实完全建立在不同的理论上

跟大多数畅销书一样，基本上读了绪论，便已经读完了。

“养成良好的工作习惯，可以让你事半功倍。”这是我经常跟人说的一句话。终于在这本书里找到了理论支持。

Great book! A formula for habit changing. A new perspective to understand the decision making of individuals, organization, and society.

read the part one, the habits of individuals.

This is not just about changing your habit, this is also about good writing. Good story teller, and good advice for our life.

时隔四年再次拿起这本书，读完的感想是：我为什么没有早点完成这本书呢？读完此书不一定能直接改掉自己的坏习惯，立刻让自己的生活和工作变得好起来，但是在读的时候只要认真阅读思考了，应该可以带给自己更犀利更有效的视角，进而觉察自己的问题、分析其机理，而这，不就是改进的第一步吗？

对“cue -> routine -> reward”的习惯形成模式分析得清晰透彻、引人入胜。是对我的生活带来很多启发的一本书——比如，看完第一章我就把卧室里的零食移到了厨房【微笑】

如果专注于个人的habit（第一部分）移步去看atomic habits. 这本用很大篇幅在讲故事，然后一两句话讲道理。和原子习惯那本融合一下，那本的identity步骤在这本里是spiritual factor or community help，总之是要有belief，才能使习惯长久，发生彻底的改变

习惯真正的力量就在于，我们可以凭借自由意志，培养新习惯，改善旧习惯，从而更好地达成自己的目的。

The pattern of a habit: cue, routine and rewards. A few useful tips to understand habit. Don't like the style of story telling. Read a short summary should be sufficient enough.

[The Power of Habit_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，茶几上的书面已经起了灰尘。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，所以花了好几天时间，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...

第二章讲，推销员试图让人们建立刷牙的习惯，关键在于在牙膏中加入清新的味道，让人们喜欢刷牙后的味道。书里的解释是这里“建立期待”，其实也可以理解成，用固定的、有规律的感官刺激来强化用户的使用习惯。就和情理软件后红色的界面会变成绿色，或者红色的十叉会变成一个蓝...

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...

[The Power of Habit 下载链接1](#)