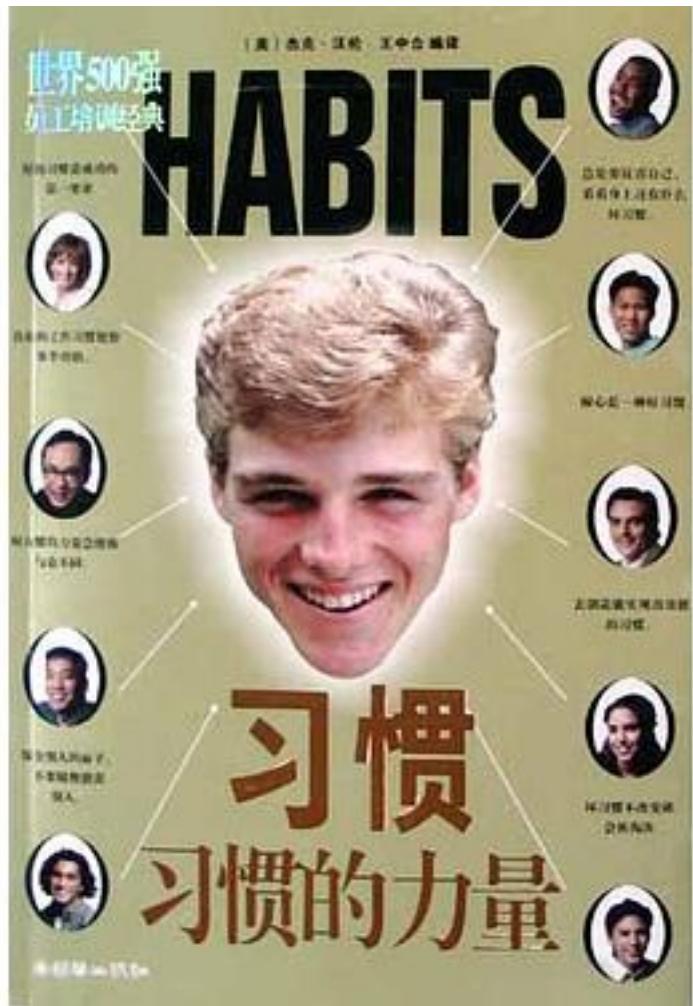


# 习惯



[习惯 下载链接1](#)

著者:杰里米·迪安 (Jeremy Dean)

出版者:湖南人民出版社

出版时间:2014-5-1

装帧:平装

isbn:9787543887039

编辑推荐

1.

美国心理学之父威廉·詹姆斯说：“我们的一生，不过是无数习惯的总和！”追求更加完美的生活，需从了解习惯、改善习惯开始。

2. 英国伦敦大学心理学博士创作的，幽默有趣、有启发性且实用的成功心理学著作。

3.

高德（《洗脑术》作者）、张德芬、素黑、鲍温（《不抱怨的世界》作者）联袂推荐。《书商周刊》《出版人周刊》《Day Spa》杂志等国外媒体盛赞的心理学通俗读物。

## 名人推荐

我们都让坏习惯束缚着自己，走不出来不过是纵容惯了惰性。改变，可以从这本书开始，掌握改变自己命运的力量。

——素黑（知名心灵疗愈师、作家）

自发而高效的自我成长，是所有成功者都具备的素养。而这种素养的养成，关键在于良好的习惯。养成良好的习惯，改善不尽如人意的习惯，此书是你的首选。

——高德（《洗脑术》作者）

我们可以控制习惯，也可能被习惯所控制。如果你已决心改善习惯，享受美好人生，这本书就是你的最佳选择。

——威尔·鲍温（《不抱怨的世界》作者）

## 作者介绍：

杰里米·迪安(Jeremy Dean) 伦敦大学学院(University College London) 心理学博士，知名网站PsyBlog创始人。PsyBlog在全球拥有七十万大众用户，每个月的平均点击量达一百万人次，被许多知名媒体报道，包括BBC、《纽约时报》《卫报》《伦敦时报》等。

## 刘勇军

自由译者，出版过二十余部社科和小说译作，如《人才管理大师》《卧底中情局》《加菲猫妙想故事》等。

## 目录: 第一部分习惯剖析

第一章习惯的起源\_002

第二章习惯VS意向：一场不公平的较量\_014

第三章你的秘密惯性\_025

第四章不要顾虑，行动吧\_039

## 第二部分日常习惯

第五章日常生活\_054

第六章深陷令人压抑的循环中\_083

第七章当坏习惯能置人于死地时\_104

第八章永不下线\_121

## 第三部分改变习惯

第九章培养习惯\_142

第十章革除习惯\_162

第十一章有益健康的习惯\_185

第十二章创意习惯\_209

第十三章幸福习惯\_232

致谢

· · · · · (收起)

习惯 [下载链接1](#)

标签

习惯

自我管理

心理学

个人成长

个人管理

自我成长

思维

想读

评论

执行意向算是有点收获，剩下的科普也是老生常谈了

---

心理学，潜意识

有严谨性，还有可读性

书中用了大量的篇幅来解读习惯以及习惯是怎么遍布我们生活工作的角角落落挺起来很有道理。其中提到的有些改变或者避免习惯的方法仔细想想有些已经在尝试了。然而解读归解读做起来还是蛮难的。尝试定一些具体的计划做一些改变，尝试抛开细节抽象的思考问题，回头再读，定会有不一样的感触

对于企图掌控自我的探索者而言，本书提供了较为完善的理论与实践框架。

良书又遭无人问。嘛简评里说宽广的那位朋友说得很好了。

## 习惯分析

主要从潜意识说明习惯和改变习惯的一些方法，里面有些案例用的是《异类》里的。感觉书的内容有点啰嗦

学会了一个方法，替代习惯

习惯的三个主要特征：1.对于重复习惯行为，我们仅有一个模糊的印象。我们一方面可以在潜意识下进行那些乏味的重复行为，另一方面又可以在有意识的状态下开始思维漫游。  
2.人们在进行习惯性行为时并没有投入感情，原因在于习惯行为被一次又一次地重复之后，其中的情感因素就消失了。  
3.在不必进行太多有意思思考的前提下，我们就可以自发地完成习惯行为；其次，习惯性行为本身并不会引起极为强烈的情感反应；习惯深深地扎根于它们所处的环境中。

习惯是个挺有意思的题目，某些事情一旦养成了习惯，就很难去改变，做品牌或产品，就像书中所写，究竟是做维生素类型的，还是止痛药类型的，值得深思的是做的产品究竟能对用户产生多大的价值，让一个用户从上瘾到养成习惯不是一个简单的事情，从触

发-行动-酬赏-投入，书内讲了很多可以实际运用到工作当中去的案例和模型，非常值得学习和运用！！！

## 心理学读物 改变习惯

相比于《习惯的力量》介绍的是习惯的行程模式，这本书从意识和潜意识以及日常习惯中去探讨，包括思维的习惯，角度更广，但对个人的改变没有前一本来的深入。“关于创意习惯，就是在充满趣味的灵活思维和聚焦的分析思维之间找到一个平衡点。。。有些人始终保持着一颗玩心，却难以评估和实施他们的想法。。。。”

### [习惯 下载链接1](#)

## 书评

1、习惯是不用意志或者很少的意志重复做一件事，习惯是环境和行为建立起某种联系，当环境改变的时候，习惯可能就改变了，拿我自己来说，在家习惯早睡，到了九点多就要睡了，到深圳来，环境改变，我又开始晚睡了，之前的习惯被打破。  
2、习惯有三个特点：一、习惯在不需要意志情...

笔记地址：<https://mubu.com/doc/lrDjLmKec>

习惯的养成应该建立在一种如果……那么……的反射之上，这一点给我很大启发并且让我意识到习惯足以改变认知的严峻提供了改掉坏习惯，培养新习惯的可行的方法让我意识到，习惯的力量有多大，足以改变认知，比如习惯早起也可以很享...

### [习惯 下载链接1](#)