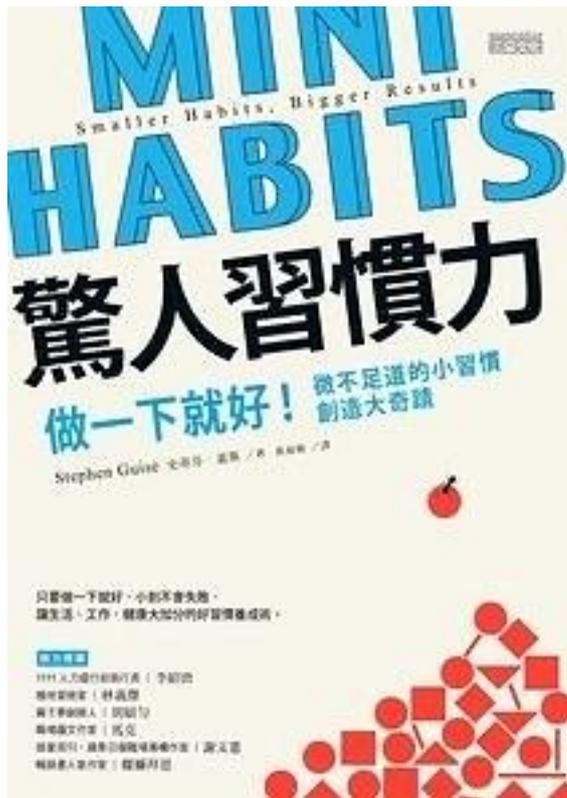


驚人習慣力



[驚人習慣力_下载链接1](#)

著者:Stephen Guise

出版者:三采文化股份有限公司

出版时间:2016-1-15

装帧:平装

isbn:9789863425304

美國自我成長暢銷書作家stephen Guise

指出，許多人常常高估自己的能力，企圖完成大改變，這樣不僅浪費時間、達不到成果，反而有損自信心。

他認為，培養好習慣的最好方法，不是靠意志力和動機，而是從微不足道的地方開始，設定非常簡單的目標，才能持續培養好習慣。

作者介绍:

史蒂芬·蓋斯 Stephen Guise

美國自我成長暢銷作家。

2011年開始經營「深刻生活」部落格，他的部落格在2012年被英國白鴿網路書店的讀者評選為自我成長網站的第一名。2004年開始撰寫關於個人成長的指導文章，收錄在美國知名的主流網站：Lifehacker, Mind Body Green, Problogger, Tiny Buddha, Dumb Little Man, and Pick The Brain等等。

由於他對推動個人成長的熱情並深入研究與分析之下，發展出新方法和想法，像是，超強的意志力、無動機的行動計畫、多種習慣線索的公式、成功的循環等。

他的書自出版後，就盤踞在暢銷榜上，至今未掉出榜外。

2012年12月28日，開始每一天實踐「做一下就好」的方法，這是他第一個迷你習慣。兩年後，即使他再忙的狀況下，讓他的寫作量是過去的4倍，閱讀量也增加10倍。

目录: 前言 小到不會失敗，養成好習慣的絕招

第一章 做一下就好的迷你習慣

第二章 培養好習慣，從大腦開始

第三章 為什麼意志力比動機來得有效

第四章 微不足道的策略，讓你很難放棄

第五章 小步驟，提升正念、增強意志力

第六章 八步驟培養好習慣，簡單到爆

第七章 遵守八規則，讓你驚人大改變

• • • • • [\(收起\)](#)

[驚人習慣力_下载链接1](#)

标签

自我管理

自我成長

思维方法

习惯

[歐美]

评论

养成习惯不在于用多少天，而是建立简单易做的迷你习惯，以减少意志力的消耗。值得一试。

作者用了一個挺新鮮的角度去闡述培養習慣的辦法，不像以往所說的21天習慣養成法，而是通過每天進行一點點的練習從而慢慢讓事情習以為常。而且要養成新的習慣不應該要依靠意志力和激勵，應該讓事情逐漸變得沒有情緒起伏，那麼你就等於形成新習慣了。非常棒的一本書！

[驚人習慣力_下载链接1](#)

书评

2月14日历来是一个“虐狗节”，朋友圈一半在各种花式秀恩爱，另外一半是各种姿势被虐狗。

千万不要放弃自己，尤其不能放弃治疗，因为比起在情人节找一个好情人更重要的，是如何找到办法爱自己。

今天你一定会看到无数的文章，教你怎么用两性方法成功勾搭对方，怎么用情趣手段把

...

对于很多人来说，坚持某件事或者想要达成某个目标非常难。比如，为了减肥，我们决定要每天跑步至少半小时；比如为了提升个人素养，我们决定读很多书；比如为了练习写作，我们决定每天更新一篇文章。可是，口号喊起来容易，真正做起来却非常难。很多人在这条路上，因为不能坚持...

文 | 杏仁BOOK

一个懒人、手机低头党、重度拖延症患者、母亲大人口中“说话的巨人，行动的矮子”，还能坚持做好一件事吗？ 1

我们总希望自己能养成好习惯，于是有各种坚持活动，坚持运动21天，坚持写1000字30天，坚持学英语60天，坚持阅读100天…… 可惜，99%的人不能达成...

微习惯是小到不会失败的行为——而且每天重复，直到变成真正的习惯为止。就这么简单。

养成习惯很难。其他告诉我们如何养成习惯的书籍（例如《习惯的力量》）都在说我们最好同一时间段内只瞄准一个习惯，需要诱发、行为和奖励，然后等到它变成我们生活的一部分；这的确是习惯...

原文是本人首发在知乎，自转：<https://www.zhihu.com/question/23969798/answer/131612707>

最近在读一本很薄的小书《微习惯》，其中就提到几个很重要的观念，就是： 1. 人往往习惯性高估短期收益，而严重低估坚持做一件事的长期收益； 2. 只要开始行动，就比毫不作为强无数倍； ...

每个女生都渴望瘦成一道闪电，正如每个男生都希望能秀出性感的八块腹肌一样，女生也期待自己的小肚腩有一天莫名其妙的不见了，换成性感的马甲线。

但是一想起需要和夏天美味冰淇淋魅惑做艰苦卓绝的斗争，再加上必须健身房里的挥汗如雨，很多人都已经心凉了半截。 很多人坚持节...

大多数人都想试图改变自己，让自己变得更好。但结果往往是心潮澎湃的立下誓言，却又陷入无法坚持地无限懊悔中。为了让自己心安理得，我们又信誓旦旦，然后又半途而废，最后陷入死循环。结果可想而知，我们不但什么习惯也没有养成，反而让我们越来

越没有自信，越来越不敢尝试。 ...

我曾经在广播里听到一则励志故事：英国伦敦西南部德文郡巴德里小镇的农民贾斯汀，历经三十年时间，在家乡附近一片6000亩的荒山上种满了橡树。他平凡而伟大的事迹被英国发行量最大的《天空》杂志刊载宣传。这则故事我听了又听，每次都会令我内心波澜起伏。贾斯汀只是一个牧羊...

“停在港湾的船是安全的，但这不是生而为船的意义。” ——约翰·谢德
人们总是陷入对如何做出积极的改变的讨论和阅读中，而不是把那时间花在切实做出一些他们生活中想要的改变上面。
为什么？一个重要的原因就是，从你自己的舒适区走出来很不舒服，但只有突破自己的舒适区...

现代人工作压力很大，而过多的压力会导致我们感到焦虑，焦虑就难以集中精力，难以集中精力日常生活就越难以改变，所以我们处事的方法还是依照我们日常的习惯，这就是习惯的力量，因此，培养良好的生活习惯往往能事半功倍。但是众所周知好习惯的养成绝非易事，“坚持就是胜利” ...

图文\海马

现代社会最稀缺的就是专注力，专注力的缺失可能是我们每个人感到烦恼，焦虑成了一种社会流行病，解决这个烦恼最好的办法莫过于形成一个新的习惯，我们总是想实现一个大目标，但是所谓大目标的实现是建立在一个个脚踏实地的行动中，也就是习惯的形成。人类的脑科...

[驚人習慣力 下载链接1](#)