

其實，你一直受習慣擺佈



其實。
你一直受習慣擺佈
MAKING HABITS, BREAKING HABITS

JEREMY DEAN

[其實，你一直受習慣擺佈 下载链接1](#)

著者:Jeremy Dean

出版者:寶鼎

出版时间:2014-5-2

装帧:平装

isbn:9789862483817

每天一杯咖啡的習慣要如何願意改喝柳橙汁？

想改變習慣時，考驗就來了，二十一天養成新習慣的說法，可信嗎？

為什麼我們願意做某些事、不願意做某些事？原因在於，習慣。

習慣的力量比意志力還要強大，

如果你知道如何運用，就能擺脫煩惱小事、創意不絕，

找回工作與人生的主控權。

本書與《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》並列習慣改造指南必讀書。

你是否……

- 隨時掛在網上、手指不斷滑著手機螢幕，察看臉書塗鴉牆？
- 常常吃一樣的早餐？
- 對自己吃下的東西不知不覺，也忘了吃什麼？
- 上班老是走同一條路線，從來沒變過？
- 皮夾裡塞了很多信用卡，家裡堆滿用不到的東西，帳單不知不覺就多了一個零？

其實，你正受到習慣擺布而不自知。

◎為什麼想減肥的人最好改用小盤子吃飯？

大多數人可能不知道，許多飲食習慣是自己不注意時被十分簡單的習慣決策給暗示了。食物放在大容器裡時，受到存貨壓力影響，我們的本能就會想多拿一點，因此吃下更多東西。

→只要小改變，換個較小容器就能破除你的不知不覺，控管飲食。

◎為什麼改變查看電子郵件的習慣，就能讓工作更有效率？

研究指出，邊工作、邊查電子郵件，從看完郵件到回復原本的狀態，須花費六十四秒的轉換代價。一旦養成這習慣，就會吃掉我們超過四分之一的工作時數。

→可以給自己三十秒的「螢幕暫停」時間，讓眼睛休息遠比查看電子郵件來得善用時間，藉機可整理思緒、回想正在處理的公事。

◎為什麼設下規範與約束，反而更能激發創意靈感？

有這經驗嗎？撰寫企畫案時不管如何努力，腦中還是一片空白？我們都以為創造力就是毫不受制的思維，其實心理學家發現在正確的狀況下，用約束的方法反而可以提升想像力與創意。

→「假設……會變得怎麼樣呢？」或「與事實相反的陳述」，反而可以幫助我們跳脫習慣性思維。

◎為什麼練習感恩，就會變得更快樂？

人對於快樂的感覺，容易就會習慣。升職、加薪、新感情可能會讓我們快樂一陣子，但很快就會習慣並視為理所當然。「練習感恩」的實驗帶你一窺快樂的奧祕；讓我們想到與他人的連結關係，珍惜及享受每一天且習慣正向思考。持續做，你將發現，對未來更樂觀、對生活更滿意。

透析習慣養成的奧祕+改變「習慣的步驟」，你的人生將從此大不同！

我們都以為每天做的每個決定都經過深思熟慮，錯！大腦根本不是這樣運作的：大腦很懶惰，不喜歡做費力的事，光是下決定就會把頭腦的精力消耗殆盡，因此，「習慣」會

保護我們不受「決策疲勞」的侵襲而本能的不想改變。

然而，習慣的力量比意志力還要強大——透過本書，你將一窺習慣養成的奧祕，並學習到如何重設「習慣的步驟」，好好運用它，就能擺脫煩惱小事、創意不絕，找回工作與人生的主控權。

讀完本書，你可以——

★培養好習慣→利用WOOP技巧：「希望 Wish」、「結果 Outcome」、「障礙 Obstacle」、「計畫 Plan」。

★好好控制體重→從「執行意圖」去改變飲食習慣。例如，「『如果』我在兩頓飯之間感到飢餓，我『就會』吃一個蘋果。」

★更有創意→「假設……會變得怎麼樣呢？」或「與事實相反的陳述」，可以幫助我們跳脫習慣性思維。

★讓自己更快樂→「練習感恩」，你將擁有快樂的奧祕。

本書特色

1. 有別於一般以說教的方式，或訓示提醒「積習難改」的壞處；全書除了詮釋核心概念，帶領讀者一窺習慣的奧祕之外，更利用有趣、引人入勝、振奮人心的案例，具體陳述「這樣做就有效果」的實用方法。

2. 以正向思考引導讀者看待「習慣」的力量——「行為」是「想法」的產物，只要改變「想法」就可以讓習慣（行為）戰勝意志力，達到意想不到的效果。

3. 「習慣」是有步驟的，只要改變它的步驟，「習慣」不會是障礙，反而能助我們一臂之力善用它的力量，從此人生變得更有意思，更有動力。

作者介紹：

傑若米．丁恩（Jeremy Dean）

心理學家傑若米．丁恩在二〇〇四年創立了一個很受歡迎的部落格PsyBlog：www.psychologytoday.com/blog/psyblog。

他擁有六萬四千個email和RSS訂戶，其部落格曾經在一個月之內，收到來自七十萬網路用戶、超過一百萬次的點擊。

作者在部落格以風趣、清晰、旁徵博引的筆法，解析各種與日常生活有關的心理學研究。其範圍包括記憶如何運作、自我控制、增強創意的方法，以及工作心理學。

丁恩於2004年開始在PsyBlog撰寫文章，起因是因為他發現，對心理學深刻解析新聞有興趣的人來說，坊間十分缺乏具有科學根據的精闢可讀文章。他的網站受到全球各地讀者的造訪，而且許多媒體都介紹過他的網站：例如BBC新聞、紐約時報（健康網站巡禮）、洛杉磯時報、Wired雜誌、NPR美國國家廣播、衛報、倫敦時報等。

丁恩的第一個學位是法律，但是在網路工業工作一段時間之後，他開始研究心理學。他

已擁有兩個心理學高等學位，目前正在攻讀心理學的博士學位。

目錄: 第一部 習慣的分析

1 少了習慣，正常生活都脫軌：習慣的形成

二十一天養成新習慣的說法，可信嗎？

比多喝一杯水更困難、更強的習慣，需要更長的養成時間

習慣可以保護你不受「決策疲勞」

情境與習慣的高度連結

2 習慣與意圖的對決：一場不公平的戰爭

意圖影響了習慣的養成嗎？

意圖和習慣的因果關係可能是相反的

當養成的習慣很微弱時，意圖比較容易預測行為

習慣的頻率與強度影響了人的行為

想改變習慣時，考驗就來了

3 你的秘密自動導航系統：潛意識有多影響我？

有時，我們對所做的選擇沒知覺

你的決策有時沒什麼道理

潛意識研究1 商品位置喜好度實驗

潛意識研究2 厄普代克小說閱讀段落研究

額葉一旦受損，會喪失對習慣的掌控

我們根本不了解自己

推翻佛洛伊德理論的潛意識新解

4 別考慮，馬上去做！

習慣的建立與獎勵正相關嗎？

你知道嗎？無意識情況下所引發的思考習慣，左右了行為

你的行為與表現也受潛意識暗示影響

酒精效應：讓喝酒不只是喝酒，附加價值更強化習慣

一旦目標和習慣建立強大聯結，習慣就難改

第二部 日常的習慣

5 單調無趣的日常生活

慣性讓我們感到安全

從事習慣性行為通常是無感的

我們對完成日常瑣事不感自豪

能建立新習慣是好事，瞧難以建立新習慣的帕金森式症病人就知道

日常習慣1 社交習慣

孩時養成的習慣與思維，長期跟著你

一起玩的人就會有持久的友情

日常習慣2 工作習慣

少了例行工作，工作變成一場災難

習慣不是必要之惡，有時對工作極有助益

日常習慣3 「行」的習慣

開不開車，看習慣、社會化

日常習慣4 「飲食」的習慣

只要換了大盤子，食量就會增加

日常習慣5 「購物」習慣

顛覆行銷人員想法的購物習慣

你是毫無知覺的消費者嗎？

人們在遭遇人生重大事件時，容易改變消費習慣

6 卡在憂鬱的循環

強迫症患者無法將非理性思維忽略或摒棄

強迫症患者的辛苦還在於伴隨其他精神疾病

妥瑞氏症患者的強迫行為像極端習慣

想改變習慣的人試試「習慣反轉訓練」

為什麼總是有人老是憂鬱、開心不起來?
我們對自我評價習慣高於旁人
憂鬱、焦慮的人常有「反芻」的習慣性思維
什麼是認知行為治療?
小心你的思維，它就像顆種子，不管好壞都不斷滋長
思維的性質

7 當壞習慣變成致命時
為什麼會出這麼大的錯?
因為太熟悉，檢查行為變成自動化
不假思索、自動反應的習慣，為什麼會鑄成大錯?
壓力，會驅使你選擇平時習慣
我們會習慣性地看到我們想看的
只要分心，就會出現習慣性行為
如非必要，人們還是傾向維持老習慣
人與環境的互動，讓我們發展出相對應的「習慣」
想改變強烈習慣，比較有效的方法是先改變人們下決策的情境
利用檢查表來規範人類行為

8 上網成癮
頻繁地檢查電子郵件，吃掉了我們的工作時間
不完全增強消弱效應
吃角子老虎機吸引賭客的原理
你處理電子郵件的態度是什麼?
改變查看電子郵件習慣的方法
另一個網路成癮案例：推特
推特上的社交關係耐人尋味
推特使用者的使用心態：期待新鮮資訊
一旦養成新習慣，清晰的意識過程會逐漸淡化
為什麼你老愛看電視?
我們已經失去控制了嗎?
如果情緒狀態與習慣產生連結……
愛掛網與上網獎勵有關

第二部 改變習慣

9 培養習慣：你所要知道的技巧
即使是成功者，日常生活經常是簡單的
幻想成功與預期成功是兩件事
用塑造的方式一步步建立習慣
哪一種方法最有效?
什麼是WOOP?
如何正確使用「執行意圖」?
執行意圖的第二步
善用「如果」……「就會」……方法來保護
建立新習慣需要不斷地重複
執行後的不滿意感，容易扼殺新習慣
執行計畫可保護新習慣養成
需要隨時監測嗎?
用犒賞建立新習慣是好事嗎?

10 戒除習慣：再難以改正的習慣都改得了
戒除習慣方法1 正念、覺知
三步驟掌握正念冥想入門方法
壓制強烈習慣，警戒性監測是最佳短期策略
壓抑思維，反而愈容易反彈
以新習慣代替舊習慣，比較容易擺脫舊習慣
意志力薄弱，積習難改
戒除習慣方法2 自我肯定

自我肯定的效用

自我肯定為什麼有效？

戒除習慣方法3 改變情境

改變情境就能改變習慣

小變動也能改變習慣

11 健康的習慣：破除你的不知不覺讓你更健康

如何避免體重失控？

1 爆米花實驗揭開習慣強大的力量

2 想成功維持體重？紀律很重要

3 小改變，破除你的不知不覺

4 負面執行意圖招致反效果

5 組合策略實例：如何改掉吃零食的習慣

如何有效建立運動習慣？

自我監測幫助注意自己行為，有效轉換新習慣

運用執行意圖成功運動

成功戒菸方法

戒菸究竟難不難？難在哪兒？

尼古丁替代療法有效嗎？

打敗抽菸的壞習慣需增強動機與鞏固自制力

運用執行意圖戒菸

12 創新的習慣：絕對能派上用場的思考法

「兩條繩子的問題」創意測驗

為何沒創意？受制於習慣性想法

有時專家會受限於舊思維，障礙創意

其實，約束更能激發創意力

進階約束：想像一個完全不同的世界

創意需時間醞釀：花時間分析與建構問題

反面的力量如何激發創意？

雅努斯式思考有助創意

用類比法整合矛盾概念

一個有抽象思考力的人比實際的人更有創意？

遠距離思考，更容易引發創見

發現笨結構的創意故事

以小孩子的心態思考，讓你更有創意

有創意的人，思考能收能放

13 快樂的習慣：延長你的快樂感受

從伊比鳩魯的「快樂主義」反思快樂

對於快樂的感受，我們忘得快也容易習慣

我們就是很健忘、容易覺得理所當然

快樂良方 1：練習感恩

快樂良方 2：想像未來最好的自我

快樂良方 3：珍惜

學習念念分明，專注在此時此刻

打造有知覺的習慣

謝辭

• • • • • (收起)

[其實，你一直受習慣擺佈](#) [下载链接1](#)

标签

科普

心理自助

心理學

幸福學

[歐美]

JeremyDean

评论

第一部分對習慣的分析比較有趣，第二部分有點兒充數味兒，第三部分的解決之道大都是老生常談，「執行意圖」比較有用，但書中講得並不比網上清楚，其餘像正念活在當下這些，讀禪修書籍會比他有趣。

[其實，你一直受習慣擺佈](#) [下载链接1](#)

书评

[其實，你一直受習慣擺佈](#) [下载链接1](#)