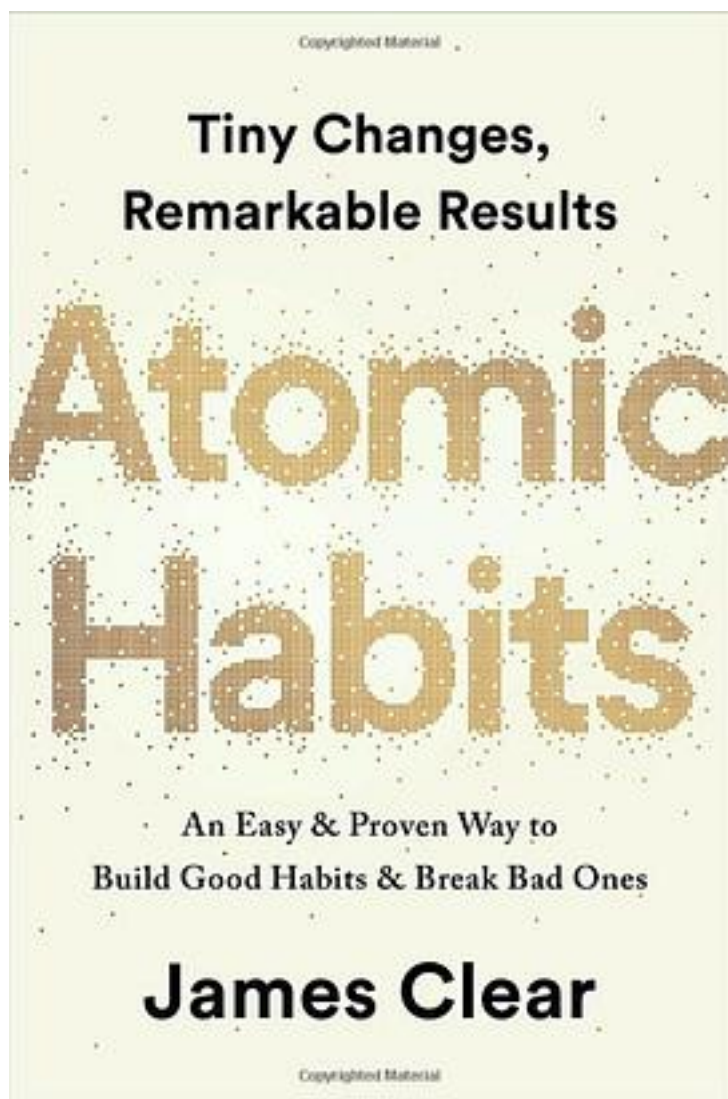


# Atomic Habits



[Atomic Habits\\_ 下载链接1](#)

著者:James Clear

出版者:Avery

出版时间:2018-10-16

装帧:Hardcover

isbn:9780735211292

No matter your goals, Atomic Habits offers a proven framework for improving--every day. James Clear, one of the world's leading experts on habit formation, reveals practical strategies that will teach you exactly how to form good habits, break bad ones, and master the tiny behaviors that lead to remarkable results.

If you're having trouble changing your habits, the problem isn't you. The problem is your system. Bad habits repeat themselves again and again not because you don't want to change, but because you have the wrong system for change. You do not rise to the level of your goals. You fall to the level of your systems. Here, you'll get a proven system that can take you to new heights.

Clear is known for his ability to distill complex topics into simple behaviors that can be easily applied to daily life and work. Here, he draws on the most proven ideas from biology, psychology, and neuroscience to create an easy-to-understand guide for making good habits inevitable and bad habits impossible. Along the way, readers will be inspired and entertained with true stories from Olympic gold medalists, award-winning artists, business leaders, life-saving physicians, and star comedians who have used the science of small habits to master their craft and vault to the top of their field.

Learn how to:

- \* make time for new habits (even when life gets crazy);
- \* overcome a lack of motivation and willpower;
- \* design your environment to make success easier;
- \* get back on track when you fall off course;

...and much more.

Atomic Habits will reshape the way you think about progress and success, and give you the tools and strategies you need to transform your habits--whether you are a team looking to win a championship, an organization hoping to redefine an industry, or simply an individual who wishes to quit smoking, lose weight, reduce stress, or achieve any other goal.

作者介绍:

James Clear is an author and speaker focused on habits, decision-making, and continuous improvement. His work has appeared in the New York Times, Entrepreneur, Time, and on CBS This Morning. His website receives millions of visitors each month and hundreds of thousands subscribe to his popular email newsletter at [jamesclear.com](http://jamesclear.com).

He is a regular speaker at Fortune 500 companies and his work is used by teams in the NFL, NBA, and MLB. Through his online course, The Habits Academy, Clear has taught more than 10,000 leaders, managers, coaches, and teachers. The Habits Academy is the premier training platform for individuals and organizations that are interested in building better habits in life and work. You can learn more at [habitsacademy.com](http://habitsacademy.com).

[jamesclear.com](http://jamesclear.com)

目录:

[Atomic Habits\\_下载链接1](#)

## 标签

自我管理

英文原版

自我提升

个人管理

自我成长

心理学

习惯

成长

## 评论

喜欢这本书很务实，不是抽象的讲观点，而全是actionable item。有一些值得记住：1.把自己从早到晚做的每一件事记录下来，分类成好，坏，中立，然后决定哪些习惯要改。2.habit stacking：把新的习惯和旧习惯chain起来。比如，在完成旧习惯后，要完成新习惯。3.身边环境太重要。尽量把工作区域和玩乐区域分开，不要有多功能区域。4.More disciplined person only creates a good env that they don't need to use their discipline.创造一个环境，让坏习惯很难完成，好习惯很容易。5.人在挑战高出自己已有能力大概4%的目标的时候，进步最持续和明显。

-----  
Short, clear and to the point. As the author says, in motion could not change us, the action is the only way to deliver the result. Four laws: cue (make it obvious), crave (make it attractive), response (make it easy) and reward (make it satisfying). Reading the book won't help us to formulate a good habit. Behavior change will lead to the real one

-----  
很可行。但如果读他的博客的话没有什么新内容。

-----  
看起来容易 做起来可难 比如健身 你想一边健身还一边每天高负荷呢 体力👉跟得上才行呀 ==

-----  
直接读豆友整理的笔记aka行动指南就好，大量论证过程没必要看。

-----  
书摘在此：<https://readings.posthaven.com/atomic-habits-by-james-clear>

-----  
觉得能够在生活中实实在在帮到你的书就是好书。看完之后已经戒掉吃零食。关键就是 make it obvious, make it attractive , make it easy and make it satisfying

-----  
从心理学角度讲习惯养成 写得很好。已经开始照着做了。

-----  
非常实用好读的自救技巧书，绝佳入门，不宜深究。对于大部分路人读者来说，习惯相关的书看这一本就够了，全书核心概念是最小习惯单位，把诱发习惯的环境和系统做微量调整便能开始迭代积累，千里之行始于足下。比起《Drive》里推导出的习惯养成机制三部曲「触发、行为、奖励」，作者在中间加多了一个「动力」的第四象限，但这本书毕竟理论根基薄弱只能靠案例来凑，四个象限中总有重复，这是我认为内容编排略显粗糙的地方。最后的散文章节比正文更有趣，尤其是作者习惯的养成体系去套在「如何通过重复尝试找到与天赋匹配的事业领域」这个问题上。

-----

书不错，希望能坚持照做有效果

-----  
Cue: Make it obvious. Craving: Make it attractive. Response: Make it easy. Reward: Make it satisfying. We tend to follow the close/many/powerful.

-----  
1.22-2.17.2020

全书断断续续在马桶上看完……看过的同类题材里面算不错的，观点有趣，可操作性也强。然而对一些研究的引用……hmmm……另外如果主打看这类书，一天一本可以有……整体四星

-----  
Close to perfection.

-----  
听了两遍，再一次习得了习惯的巨大力量。作者的苦口婆心和细致的实操指南令人感动，不过对于绝大多数并不认为自己有什么坏习惯或者打算形成某个好习惯的人来说，是毫无用处的。不过我想这两种人也不会来看这本书吧，我打算尝试的第一个习惯是每天下班进入小区围着小区跑上两圈:-)

-----  
Just do it

-----  
Audible

上听了一遍，觉得不错又买了纸质书想快速扫一遍。实用而不鸡汤的介绍如何养成 / 摒弃习惯的方法体系，强调重点在于依靠环境的设置而不是自制力。

-----  
Thought it is just another book about how to be successful quick with tons of redundant materials to support a blog post worth of contents. Turns out to be pretty good. I found most of the ideas I used to read in another book but I cannot recall the name. The suggestions and ideas in this book are organized and practical.

-----  
#5

-----  
Somehow practical.有待实验

-----  
The one and only habit forming book you need. It is a manual, with cases, steps and scenarios. Very clear and to the point. Make it obvious, easy, attractive and satisfying. Easy to follow and hard to fail.

-----  
[Atomic Habits 下载链接1](#)

## 书评

强推！这书太适合理科思维的人看了，作者综合运用心理学、认知科学、哲学、生物学等多学科的内容把“习惯”系统分解开，掰开揉碎给你讲习惯的形成机制和习惯与自我认知的关系。如果用药作比喻，这书对我来说简直是灵芝人参那一类的起死回生的神药。不但印证了我个人过去的很多...

-----

-----

-----

-----  
讲如何形成好习惯和改到坏习惯的书。内容本身感觉比较有意思也比较合理，只是讲得比较啰嗦，举了超多的例子，把简单的事情分成很多章来慢慢讲。感觉只要看到第三章就够了，或者如果要看全部 20 章的话，可以直接跳过正文看每章末尾的章节总结。作者提出了两个比较重要的观点。...

-----  
又到了告别时间。这本儿书要送给我老婆的图书馆了。  
《掌控习惯》这本书看起来好像是讲习惯的。其实是讲命运的。  
因为每个人都是由无数的习惯组成的。

小到你系鞋带儿的方式，大到发生冲突时，你第一反应是怼回去还是认怂，人的生命中存在着无数的习惯。先讲个故事吧。英国自...

-----

-----

-----

-----  
文 | 李小墨【本文原创首发于个人读书公众号：深夜书桌（ID: shenyeshuzhuo）】  
写在前面的话：  
9000字硬核长文，一次性把行为转变的底层原理讲清楚，这套方法论适用于任何习惯的养成，并且保证讲得不枯燥。我觉得我得到的东西，可以给我用一辈子，希望也能帮到你。我写了好几...

-----  
1 白晓的寒假怎么了？白晓今年初一，刚结束小升初的紧张，还没迎来中考的压力。寒假开始前，白晓做了一个详细的日程表，上午学琴、下午书法、晚上写作业，穿插着半小时户外运动。家里很支持她，按照她的作息微调了一日三餐的时间。白晓很开心地执行了半个月。春节后，白晓根...

-----  
1、行为改变的三个层次  
你想养成什么习惯？想戒掉什么习惯？这两个问题的关键在于：你想成为什么样的人，拥有什么样的身份。同时，习惯和身份可以相互塑造。《掌控习惯》这本书主要讨论的是行为习惯，故我们先来讨论一下一个行为，或者一系列行为，能够给我们带来哪些层次的改...

-----  
很多人都想养成阅读、健身等好习惯，也有很多人想戒掉抽烟、酗酒等坏习惯，但我们经常会半途而废。为何好习惯如此“难养”？为何坏习惯如此“难戒”？  
读了这本书后我才知道，不是我们决心不够，而是没有找对方法。美国著名习惯研究专家多年研究发现，找出“提示——渴求——反...

-----

-----

-----

-----

在任何一天，你都可能因为太忙、太累或无数个其他理由而打乱你的习惯。然而，从长远来看，你不能坚持习惯的真正原因是你的自我形象妨碍着你。这就是为什么你不能太执着于一个版本的身份的原因。进步要求你吐故纳新。成为你自己的最佳版本需要你不断地修饰你的信仰，提升和扩展...

-----

感谢沙牛老师发起的共读活动，让我能够和小伙伴们一起去读这本好书，这也是这本书里提到的利用群体归属感去养成习惯的应用。

对于习惯的重要性，我想用羊皮卷一中的一段话来说明：

事实上，成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败...

-----

上周二到昨天（2/11-2/17），跟着沙牛清单共读活动的小伙伴一起共读了掌控习惯这本书。作为一年买很多书，但很难读完一本书的人，我觉得参加共读营，跟大家一起读书，是件非常值得的事情。而且还有沙牛这么好的导师，小蕃茄这么好的班长，真的是大大赚到。先说一句题外话，这本...

-----

这是我第二次参与沙牛老师的共读活动，每次都有很多的收获和启发，感谢沙牛老师和小番茄的辛苦，每天提醒我们阅读做作业提交作业~不断鞭策着我们去行动起来，也让我们在作业的过程中不断实践在书中学到的知识。 一、知识要点

《掌控习惯》一书里面有理论知识，但更多的是关于...

-----

[Atomic Habits 下载链接1](#)