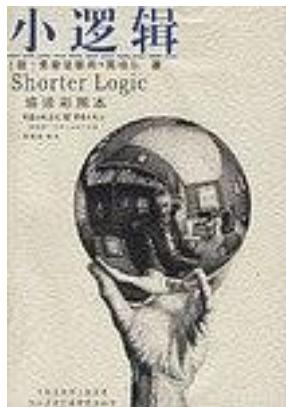


小逻辑



[小逻辑 下载链接1](#)

著者:【英】 欧文 · 瑟维斯

出版者:北京日报出版社/阳光博客

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787547733516

对很多人而言，做出好的选择很难。

对于选择困难症的人而言，他们往往并非缺乏面对困难局面的勇气和能力，但是在面对之前，已经被自己内心的恐惧所击垮。

如果你因为选择困难而丧失了本该拥有的行动力，不妨读一读这本《小逻辑》。

《小逻辑》的两位作者是英国政府行为观察小组的核心成员，在针对数百万人行为助推过程中，他们发现了一种解决复杂问题的简单方法：只需要把目标拆分成一系列可以操作的清单，然后专注于当下的每一步，这份专注会让人看到清单完成过程中一点一滴的进步，这种进步又会激发一个人挑战的斗志，从而构成了一个良性循环。他们将这种把大目标拆分为一系列小行动的方法称为“小逻辑”。

本书最大的特点是沒有停留在理论阶段，而是提供了一套行为科学框架——“设定目标—制定计划—承诺机制—奖惩机制—分享机制—反馈机制—连接纽带”，并进一步拆分成21条行为学规则，让我们这些因选择困难而缺乏行动力的人，可以依据这些框架，找

到实操中的关键抓手，从而发现自己问题解决之道。

作者介绍:

欧文·瑟维斯

英国行为研究小组的常务董事，谢菲尔德大学的客座教授。曾担任过总理战略部门的副主任，在那里，他领导公共服务改革、教育、能源等项目。

罗里·加拉格尔

亚太地区行为研究小组的常务董事，常驻悉尼。罗里主要负责的工作包括职业、健康、公平、教育、税收、罚款以及客户需求等方面。他曾经在内阁的战略研究部门和教育部工作过。他拥有剑桥大学的博士学位，是新加坡公务员学院的客座教授。

目录: 前言 让选择变简单的方法

导读 小逻辑，大目标

第一章 设定目标

对我们大多数人来说，问题不在于缺乏目标，而在于设定了太多目标。

规则1 选择正确的目标

规则2 聚焦单一目标，设定清晰量值和最后期限

规则3 把目标分解成可控的小步骤

第二章 制订计划

让选择变简单，这是所有好计划的核心。

规则1 保持简单化原则

规则2 创建一个可行的计划

规则3 把计划变成习惯

第三章 承诺机制

承诺之所以有用，是因为我们的“当下自我”和“未来自我”似乎有着不同的偏好。

规则1 做出一个有约束力的承诺

规则2 写下你的承诺，并公之于众

规则3 指定一名承诺裁判

第四章 奖励机制

同样的东西，相比于得到，人们更在乎的是失去。

规则1 将奖励与你的总体目标挂钩

规则2 利用小奖励，养成好习惯

规则3 小心适得其反

第五章 分享机制

无数实验证明，我们对于人类同胞乐于为他人提供帮忙的估计，常常过于悲观。

规则1 找一个人分享你的目标

规则2 发掘你的社交圈

规则3 运动团队的力量

第六章 反馈机制

如果我们不知道自己在做什么，做得怎么样，就很难朝着正确的目标迈进。

规则1 知道自己所处的位置，关乎你的目标实现

规则2 及时做出具体可行的反馈

规则3 对比自己与别人

第七章 连接纽带

如何利用以上方法和技巧形成一个纽带，从而助推我们实现目标。

规则1 刻意练习重数量，更重质量

规则2 将每一次试错都看作是额外奖赏

规则3 留出反思和庆祝的时间

结语 问题是我们常常无视常识

附录 小逻辑的日常运用

· · · · · (收起)

[小逻辑](#) [下载链接1](#)

标签

自我管理

思维

个人管理

方法论

自我提升

成长

思考

心理学

评论

分解目标，使每步可行可控，引入外界监督和奖励惩罚机制。道理都明白，但放下书，我依然无法面对自己的恐惧。

逻辑本身不生产知识，它只是提供一套规则和方法让我们可以组织和运用知识。知识只有按照逻辑才能成为科学，否则很容易变成玄学。自律和奋斗也是同样道理。不讲方法的努力只能是打鸡血式的奋斗，而这种打鸡血式的奋斗只会让你越来越焦虑。《小逻辑》这本书与逻辑学无关，而是通过七个步骤、二十一条法则告诉你，科学的努力是什么

样的。

复杂事情简单办，再用专注力去串每一条线，同样是工具书怎么作者和翻译的水平差这么多？刚才那本看的我头疼

“小逻辑”的关键就在于，要明白什么时候，怎样开启我们的慢速系统，以及何时何地鼓励我们的快速系统来接管。

中文译名不准，英文书名我觉得也不太对，中文副标题有些误导，只有英文副标题概括了这本书的内容：不用很麻烦就能成功。具体来说，就是教一个刚刚独立的人——不论是学校职场还是别的什么——怎样定长远目标，如何分解目标并执行，设定何种激励赏罚措施，寻找怎样的人监督或配合。所谓的“小”，就是把大目标分解为小步骤的意思。我翻了翻，这本书有点像金字塔原理，道理非常简单，人人都懂，书所做的是不厌其烦的手把手再教一遍。综上，适合没有良好的目标及执行习惯的人。倘若没有时间，把书最后的几个案例看一眼就能懂。

这本书不仅可以帮助选择困难症的人，还能帮助拖延症的人、不知道自己要什么的人、行动力比较差的人、不知道如何行动的人。它建立了一套简单有效的行为框架，如果你想实现一个目标，又不知道从哪里开始、如何推荐、如何有效完成，那这会是一套很值得拥有的效率工具。实操性非常高，但需要刻意练习哦！

水军真特么多。

一本讲目标管理的书，没事可以经常看看，有助于叫醒初衷。

水军真的太敢了
敢给五星。一本看了目录就看完了99%内容的书敢这么捧。如果花45元买这么一本书。
。。呵呵呵

当我看到15%，写着“金钱不在快乐清单里，毕竟对于我们这些有幸没有生活在贫困中

的人来说，比起努力增加收入，如何花费金钱更值得关注”的时候，我放弃了这本书。毕竟我就是贫困啊

可能无论多么科学的计划方法也很难改变我吧？

和个人管理有关的一本书，算是计划设定指南了，从制定计划，到承诺、分享、奖励，讲得很详尽。书中的建议都切实可行，有句评论很贴切：给自己一个“这件事就请你这样操作”的清单，按照这个清单的指引，一步步去做，反而人就慢慢踏实了，慢慢看见解决问题的曙光。

小逻辑，其实有点像小道理，一些都熟知却容易忽略和忘记的道理，一步步分解目标，从小处着手做选择，慢慢实现人生目标。增加人幸福感的五个途径，广社交圈，积极心态，健康体魄，强好奇心，给予别人。

看了2/3，觉得可以当作看完了

有一点很有用：将重要的事与日常生活相结合，并在固定的时间和地方重复地做，从而形成习惯。

入门级学习方法论。如果觉得大道理听多了，不妨看看具体方法论。种一棵树的最好时间是十年前，其次是现在；努力也是。想改变的话可以从这本书开始，它能引导你更积极、更健康地生活。

小逻辑框架：设定目标、制定计划、承诺机制+奖励机制+分享机制+反馈机制、连接纽带

《小逻辑》告诉我们，选择的过程就是发现与解决问题的过程，不仅要树立目标，无论是挣钱还是去远方看看，这些目标的共同点就是与现状有一定的差距，在现状与目标之间或许有很长的路需要行走，但是我们可以找到目标背后的逻辑，把一个表面上宏伟的目标化成实质上可行的计划，打个比方，我们阅读《小逻辑》时，发现这本书很厚，但是我们每天读20页，连续读半个月完全可以读完，而且对于书中的意思表达也有了清晰的认知。如果我们以为这只是作者的个人习惯，这就大错特错了，其实作者提供的方法是经过无数次实验证的，通过对人的行为深入研究，发现行为背后的心理逻辑。

《小逻辑》里面的7个步骤，连起来就是实现目标的方法，当你搞清楚目标管理的原则，就可以将升职加薪、减肥、甚至是恋爱结婚等等都变成可实现的任务，接下来要做的就是一个一个完成，总是说这个很难那个很难，过的不好、怀疑人生的人，大多是没理解《小逻辑》这本书中的逻辑内核。

简单的个人管理方法，从小事做起，一步步地融入团体和社会。

每个模块都能精准地凑出个3条黄金法则，你家黄金咋这么不值钱呢？

[小逻辑 下载链接1](#)

书评

在生活中，我们每天都面临着各种各样的选择，两个条件差不多的人，应该嫁给哪一个？婚姻出现问题了，应该离婚还是凑合过？面对分手，应该痛快离开还是极力挽回？吵架了，应该冷战还是去道歉？

即便是同一个问题，每个人给出的答案都是不同的。当面对别人给出不同答案的时候，我...

对很多人而言，做出好的选择很难。

对于选择困难症的人，我有一个很重要的经验。就是不要花费太多时间去思考“这件事这样做到底对不对”，而是给自己一个“这件事就请你这样操作”的清单，按照这个清单的指引，一步步去做，反而人就慢慢踏实了，慢慢看见解决问题的曙光。如果...

每天进步一点点，坚持带来大改变，这是某个我喜欢的app的宣传语，听起来很鸡汤，但的确是我们大多数人想要做成一件事情的基础逻辑。
从数学维度上看，每天进步1%，一年后，这个数字将变成37，你觉得1%很少，但每天多的那1%累加起来，和最初的那个值不在同一个水平线上。英国自...

实现目标的工具有很多，最近读到的这本《小逻辑》提出的方法是其中比较简单、系统、易操作的一个。
我之前推荐过一个“用30天梦想清单”管理自己，这个重点在数量上，如果经常做不完一件事情，自我成就感比较低，那可以从这个管理工具开始，用“完成30件小事情”来激励自己；另...

作为一名职场女性，对于这本书开头提到的求职中心案例，我觉得还是很有启发的。如果按照以往的流程，求职者要做一大堆的表单，而工作人员要填一大堆的分析数据，但结果往往是毫无意义。但因为有了逻辑改进，一切以相互理解，推动结果为目的，两人之间无形就建立了一种信任和链...

[小逻辑 下载链接1](#)