

驯象



[驯象 下载链接1](#)

著者:俞道阳

出版者:电子工业出版社

出版时间:2019-11

装帧:平装

isbn:9787121374371

人类大脑存在双层认知系统：推理系统和直觉系统。本书基于对推理系统、直觉系统

的优缺点和习惯形成机制的研究，提出了高效培养习惯的方法。这些方法由三部分构成：定目标、设奖励及造环境。由此，本书分为四部分，第一部分告诉读者习惯是什么，以及习惯的形成机制，后面三部分分别详细介绍了如何定目标、设奖励及造环境，以帮助读者高效养成良好的习惯。

作者介绍：

俞道阳，曾就读武汉大学和伦敦政治经济学院，现任宁波海外青年英才创新创业委员会副会长。

十余年来，俞道阳先生潜心于对习惯形成原理和习惯养成方法的探索。在前人研究的基础上，综合心理学、神经科学、认知科学、行为经济学、管理学等多学科的研究成果，深入而系统地解析习惯形成的原理，并独创了“驯象习惯养成法”。

目录: 目录

第一部分

习惯的逻辑

第1章

习惯，“安装”在大脑里的应用程序

1.1 行为与意愿的冲突

1.2 谁是我们大脑的指挥官

1.3 直觉系统 vs 推理系统

第2章

习惯培养，驯服头脑里的“大象”

2.1 习惯是一条河道

2.2 习惯的运作

2.3 我们为什么需要习惯

2.4 我们为什么要警惕习惯

2.5 用“驯象法”培养习惯

第二部分

定目标：用渴求驱动习惯

第3章

找到人生目标，从提出一个好问题开始

3.1 目标：影响人生的胜负手

3.2 快乐不是我们的人生目标

3.3 确定自己的价值观

3.4 寻找人生的意义

3.5 兴趣比天赋更重要

3.6 回答生命的提问

第4章

行动目标，习惯培养的行动地图

4.1 一次只专注于一个目标

4.2 行动目标不能模棱两可

4.3 行动目标的最佳难度

4.4 用应急方案解决行动障碍

4.5 在合适的时间实施行动

第三部分

设奖励：形成习惯回路

第5章

外部奖励：功能、缺陷与应用场景

5.1 金钱能提高学生的成绩吗

5.2 外部奖励的三种强化类型

5.3 外部奖励模式的缺陷
5.4 适合应用外部奖励的场景
第6章
内在奖励：持久强劲的动力来源
6.1 来自内在奖励的动力
6.2 如何产生内在动机：自主、胜任、关联和意义
6.3 内在奖励是持久幸福之源
6.4 在游戏中激发内在动机

第四部分
造环境：高效养成习惯的秘密

第7章
物理环境：永不停歇的诱发机
7.1 环境如何影响人的行为
7.2 基本归因错误：认识环境的影响力
7.3 设计环境，助推行动
7.4 设计环境，规避消极暗示

第8章
隐秘的人际环境暗示力量
8.1 从众心理带来的悲剧
8.2 影响从众行为的七个要素
8.3 社交的“三度影响力”原则
8.4 打造自己的人际环境

第9章
从行动走向成功
9.1 拖延心理学
9.2 以成长心态战胜拖延症
9.3 行为改变心态
9.4 自我监控，创造自己的习惯与品德

附录
如何养成读书的习惯
一 如何坚持读书
二 读什么书
· · · · · (收起)

[驯象](#) [下载链接1](#)

标签

习惯

中国文学

心理学

评论

内置-本能程序—习得-习惯类程序；水道-路径依赖；66、不能暂停一周；差事-职业-事业；模仿、迎接变化、积极探寻；目标写出来-修正-具体化-量化；行动触发扳机；疲劳-开放性问题；正强化、负强化、自然消退；因人制宜、奖人所需、及时奖励；机械化-外部奖励；自主、胜任、关联、意义；合理行动-坚决完成-进步可视化；多元无知；从众：群体规模（5）、群体一致性、群体凝聚力、相似性、地位、公开的反应、事先承诺；规范影响、信息影响；三度影响；拖延源于恐惧；自我妨碍：自陈式妨碍、行为式妨碍；镜子、监控

可以看出来，作者做了很多功课，查了很多资料，总结了自己的驯象法，里面提到的那些心理实验挺好玩的。

本书的结构清晰，思路连贯完整。按顺序读，可以跟着作者的思路系统地了解习惯的秘密，以及习惯养成三步法：定目标、设奖励、造环境。书中，作者很用心地引用了很多生动有趣的心理学实验，从理论上夯实了习惯养成法的可行性。但是，具体该怎么培养好习惯，都是点到为止，没有行动计划指南。这是我打三颗星的原因。作为读者看与习惯相关的书，目的就是要改掉坏习惯、培养好习惯。但是只有理论依据，没有践行的具体指导，还是缺少了最重要的读者需求。

听过樊登解读的《掌控习惯》，感觉那本书会是我真正所需，我也会认真阅读的。再次感谢作者的用心付出。

[驯象 下载链接1](#)

书评

相信很多人是很想知道，习惯是如何形成的、如何高效培养一种习惯、如何成功改掉一个坏习惯，本书的作者俞道阳是习惯研究专家，他对现代科学的最新研究成果进行系统性的分析和归纳，而不像一些励志类图书作者那样泛泛而谈，这样更加有效率的让读者了解培养习惯的科学方法。习惯...

一、一份跨越25年的研究

1953年哈佛大学，做了一个跟踪调查。调查的对象是一群即将迈出校门走向社会的学生。他们的智力，学历，背景，条件都不相上下。在他们即将离开学校的时候，有27%的人尚无目标，60%的人目标比较模糊，10%的人有着清晰较为短期的目标，3%的人有着清晰而长...

驯象 下载链接1