

# 《掌控习惯》— 读书分享

## --掌控习惯，掌控人生

主讲：刘文鹏

### 【课程背景】

2019年北京联合出版公司出版的图书，作者是【美】詹姆斯·克利尔 (James Clear)

- ◆ 为什么“习惯改变命运”？因为个人 40%~50%的行为取决于无意识的习惯。
- ◆ 我们都知道“水滴石穿”的奇迹，也明白只有日积月累的蜕变才形成了沧海桑田，这样的力量在我们的人生中同样存在，这就是习惯的力量。
- ◆ 习惯如同微风，无孔不入地渗透在我们的日常行为中，天长日久地改变着我们的人生，锻造着我们的模样。习惯对我们人生的影响是润物细无声的，如果你每天都能进步 1%，一年之后你将会进步 37 倍。相反，如果一年之中你每天以 1% 的速度退步，你现有的东西会降到几乎归零。习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人
- ◆ 共读本书，让我们一起掌控习惯，掌控人生

【授课时长】 1-3 小时

### 【课程大纲】

导读： 习惯改变命运-关键是如何掌控

习惯可以是最坏的主人，也可以是最好的仆人

- ◆ 身边的人都有哪些好习惯，让你羡慕（欣赏）
- ◆ 你有哪些好习惯愿意分享或推荐给大家
- ◆ 你是否有培养好习惯却半途而废的经历

本书告诉我们：

众所周知，习惯很重要

身份决定习惯，习惯决定行为，行为决定结果。

习惯养成的规律，如果通过设计和行动培养一个好习惯。

### 第一部分：小习惯的力量

点滴变化何以意义重大：微习惯的惊人力量

习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人

- 习惯的定义
- 习惯的障碍--好习惯养成总是半途而废
- 习惯改变的三个层次
- 不要让固有的（身份）标签阻碍你习惯养成
- 人在思考时，逻辑层次会分为六个层面

### 第二部分：培养良好习惯的四步法

- ◆ 如果想要更好的习惯，别只关注目标，而是全力关注行动体系

- ◆ 养成习惯的过程提示-渴求-反应-奖励
- ◆ 好习惯设计出来
  - 提示阶段-- (让它显而易见)
  - 渴求阶段-- (让它有吸引力)
  - 反应阶段-- (让它简便易行)
  - 奖励阶段-- (让它令人愉悦)

### 第三部分：运用四个定律掌控习惯

- ◆ 第一定律：让它显而易见-- 运用四个工具
  - 1, 习惯积分卡—记录下所有的习惯，并打分
  - 2, 创立（强化）执行意图（时间，地点）
  - 3, 叠加，各个习惯的整合
  - 4, 设计环境，原动力被高估，环境往往更重要
 第一定律的反用 脱离视线
  
- ◆ 第二定律 让它有吸引力
  - 1, 利用喜好绑定
  - 2, 利用文化部落
  - 3, 激励仪式
 反用- 缺乏吸引力
  
- ◆ 第三定律 让它简便易行
  - 1, 减少阻力
  - 2, 环境设计
  - 3, 决定性时刻
  - 4, 2分钟准则
  - 5, 自动化
 反用-- 让它难以执行
  
- ◆ 第四定律 让它令人愉悦
  - 1, 用增强法-及时奖励
  - 2, 习惯追踪-看到自己的进步
  - 3, 绝不错过两次-及时补救

### 第四部分：掌控习惯的高级应用

关于选择，习惯选择正确，进步易如反掌  
 如何对习惯保持充分动力

### 结束语：

从量变到质变，不断进步  
 永不停歇，小习惯终究会化成大成果