

用 习 惯 的 力 量 推 动 人 生

习惯堆积

97个小改变成就美好人生

亚马逊电子书商业类畅销榜

亚马逊电子书自我成长类畅销榜

第 1 名

第 1 名

[美] S. J. 史考特◎著
张晓宇◎译



中国纺织出版社

用 习 惯 的 力 量 推 动 人 生

习惯堆积

97个小改变成就美好人生

亚马逊电子书商业类畅销榜

亚马逊电子书自我成长类畅销榜

第 1 名

第 1 名

[美] S. J. 史考特◎著
张晓宇◎译



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯堆积: 97个小改变成就美好人生 / (美) S.J.史考特著; 张晓宇译. ——北京: 中国纺织出版社, 2017.8

书名原文: Habit Stacking

ISBN 978-7-5180-2778-1

I. ①习… II. ①S… ②张… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第163135号

原书书名: Habit Stacking: 97 Small Life Changes That Take Five Minutes or Less

原作者名: S.J. Scott

HABIT STACKING©2014 by S.J.SCOTT

Simplified Chinese language edition published in agreement with S. J. Scott, through The Artemis Agency.

本书中文简体版经S.J.SCOTT授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-8426

策划编辑: 闫 星 责任编辑: 闫 星 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6.5

字数: 100千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

作者声明

未经出版商书面授权，本书内容不得用于任何形式的复制与传播，包括抄写、电子版、照片、录音、电子工具存储、电子邮件等。

由于水平有限，尽管作者及出版商已经努力校对，但书中难免出现不足或舛误，敬请广大读者予以谅解。

本书仅供读者休闲阅读，所述观点仅代表作者个人，不宜用于专业指导。读者须为自己的言行负责。读者应遵守国家及地方的有关法律法规。

本书作者与出版商不代表读者承担任何责任。

对任何个人或组织，本书均没有不敬或歧视。



特别馈赠

作为感谢，我将向我的读者们馈赠一份特别报告。

对于大部分人来说，长久的习惯培养并非易事。诀窍在于您想干什么，您想一步步实现怎样的改变。而关键在于怎么干。

在我的《77个好习惯让您更好地生活》一书中，列举了生活中许多可以帮助您的方法。不论是关于工作、成功、学习、健康，还是睡眠，您都能从中学到进行持久改变的方法。

在此份PDF文件中，您能看到各种习惯养成及实践的计划。

S. J. 斯考特

序

小铰链转动大铁门

美国著名商人、慈善家克莱门特·司徒恩有句名言：“四两能拨动千斤，小铰链能转动大铁门。”不知哪位有心人能从中受益，并有所启发。

简单地说，你所看到的许多大成果，归根结底，都是由小事件积累而成的。当你将这个法则运用到自己的生活中去，就会发现，不管是事业、家庭或人际关系的积极转变，都能积少成多，集腋成裘。

许多书（包括一些本人的拙作）总强调努力实现生活中相对重大的改变会给人带来良好的积极的转变，比如戒烟、坚持健身或写作。然而这并非易事，也多是纸上谈兵。

其实，若想改变一个人的习惯，完全可以从点滴着眼，小处着手。

比如生活中不起眼的吃水果这件事。众所周知，每天吃点香蕉、苹果等对身体颇有益处，这些水果又香又甜，十分可口，吃起来也很方便。即便如此，在美国，也只有不到50%的成年人能够坚持每天摄取足够量的水果。

想想看，每天吃点水果，这么简单易行且对身体有益的事，每天只需要几分钟而已，竟然有一半多的人不能做到。

举这个例子，聪明人都知道我并不是要说明吃水果的好处。只是想说明，我们每个人都知道哪些东西有益，哪些事



情可行，怎么积极地改善生活，却常常是理论满腹，却不予理睬，疏于行动。

由吃水果这件事，您可以由此联想到其他生活中可以发生的细微改变。

我想，您现在一定能想到很多可以很快改变自己生活的良策。奇怪的是，完成单个习惯行为明明仅需极少量时间，可要完成全部的习惯行为，你大概又会觉得时间不够用了。

解决这个麻烦的关键，我称其为“习惯堆积”。

您可能经历过，同时有很多新习惯融入日常生活是很难的。但如果只在一天中加入一件新的事情，就大不一样了。形成这种“习惯堆积”的关键，在于您能不能在一天当中，坚持一系列的细微改变。

先前，您对同时进行太多的习惯改变很有压力。“习惯堆积”之所以能行之有效，是因为这个方法化解了您试图在短时间内改变太多习惯的巨大压力。您的目标很简单，就是集中注意力建立一个每天只需花15~30分钟即可完成的日常行为习惯。这个日常行为包括了一系列举动（或者小变化）。您所要做的就是列一个清单，每天按照清单来完成任务即可。这就是“习惯堆积”的精髓所在。

S.J.斯考特

导读：我是谁？ (我和我的爱情习惯)

我叫斯科特。我在做一个博客，题为“养成好习惯”。

这个博客的目的就是向大家展示，坚持良好的习惯能够让人生发生积极的转变。

我不想在本书中对您说教，只是向人提供简单易行的计划和行动蓝本。在我多年的学习实践经验中，若要实现长久的改变，最好的办法就是养成一

目 录

contents

导读：我是谁//1

第一章 • 做事效率——养成好的工作习惯，做事方能事半功倍//23

1. 工作前给自己来一大杯水，有助于提神醒脑… 24
2. 事有轻重缓急，当日计划帮你区分 …… 25
3. 把精力集中在三项最重要的任务上 …… 27
4. 细分工作，按步骤一步步来 …… 28
5. 告诉他人你的目标，有助于自我监督 …… 30
6. 工作完成后，给自己来点奖励 …… 32
7. 工作前，先关掉电脑上的一些通信软件 …… 33
8. 拒绝杂乱，整理你的办公桌 …… 35
9. 用音乐或白噪声来提高您的专注性 …… 38



- 10. 最难（或最无聊）的工作先做..... 40
- 11. 先设定个很小的目标..... 41
- 12. 工作中多利用小块儿时间..... 43
- 13. 为不同的事情计时..... 44
- 14. 运用“两分钟法则”，以防小事堆砌 46
- 15. 记录下瞬间产生的灵感..... 47
- 16. 写一份完成清单..... 49
- 17. 先回顾你的目标，并付诸行动 50

第二章 • 人际关系——好习惯拉近人际关系，建立优势朋友圈//52

- 18. 来电或者信息要及时回复 53
- 19. 他人受挫时传送一条鼓励对方的消息 54
- 20. 朋友间常邀约聚餐，有助于联络情感 55
- 21. 赞美之言能娱人娱己 56



- 22. 检查你的行程表, 避免失约 57
- 23. 善用一些现代通信工具 58
- 24. 在社交网站上多与志同道合的朋友交流 ... 60
- 25. 将看到的一些深刻的内容分享给你的朋友 61
- 26. 走出现在的交际圈, 多认识新朋友 62
- 27. 搜索有趣的活动, 邀约你的朋友一起参加 63
- 28. 先要开心起来, 用你的快乐感染别人 64
- 29. 将心比心, 与人和谐相处 65
- 30. 收集笑话, 适时取笑逗乐让你更受人欢迎 66
- 31. 有些话不妨用小纸条来说, 能制造大惊喜 67

第三章 • 财务管理——管理你的钱, 掌握一些理财小妙招//69

- 32. 你知道如何掌控存款金额吗 69
- 33. 学习一些理财小知识 70



- 34. 积少成多，要有存零钱的习惯 71
- 35. 养成记账习惯，了解你的钱花在哪里 73
- 36. 要明确自己现金金额的多少 74
- 37. 别让那些广告邮件与商品促销目录影响你 75
- 38. 折价券能为日用品购买节省不少钱 76
- 39. 外出活动时自备食品能为你省下不少钱 ... 77
- 40. 出去玩想要不花钱，可以找免费活动 78
- 41. 为自己设定日常花销的上限 79
- 42. 出差前，先做规划和安排能节省时间和金钱 80
- 43. 随手关灯，是省钱的第一步 81
- 44. 理性消费，购买前先上网比价 82

第四章 • 环境整理——养成随时整理的习惯，让你生活的空间井然有序//84

- 45. 小事不拖拉，越拖越麻烦 85



46. 清晨醒来第一件事就是整理床铺	86
47. 保证梳洗台或柜子上无污渍	87
48. 三项物品要随时放在原来位置	88
49. 把那些能变卖或者能赠送的物品找出来 ...	89
50. 将票据、信件和账单整理归档	91
51. 一些用不到的物品，不妨狠狠心丢掉	92
52. 你的电脑数据整理了吗	93
53. 别让过期食物与折价券浪费你的空间	94
54. 一次清洁并整理好一个地方	95
55. 别将脏衣服随意丢放	96
56. 检查一下你的生活必需品需要添置吗	97
57. 把一件东西的表面擦干净	98
58. 节约纸张，从自身做起	99
59. 家中摆放回收桶，环保又卫生	100
60. 一进门，就随手将东西归整好	101



第五章 • 心灵快乐——随时在心里练习正念，将压力从心灵赶出去//102

- 61. 默念自我鼓励的句子，你会越来越自信 ... 102
- 62. 心怀感恩，想法更正面 104
- 63. 随着音乐动起来，你会更快乐 105
- 64. 投身大自然，让身心徜徉 106
- 65. 养成喝绿茶的习惯，提神又排毒 108
- 66. 起床后，给身体做做伸展运动 109
- 67. 收集名言警句并念出来，鼓舞人心 110
- 68. 童心仍在，快乐就在 111
- 69. 出门前打扮一下自己，提升形象有自信 ... 113
- 70. 翻看照片，让快乐时光重现 114
- 71. 对着镜子，让微笑助你锻炼脸部肌肉 115
- 72. 常写日记，能助你整理思绪、回顾过往 ... 117
- 73. 一些举手之劳，让自己更快乐 118



74. 投身于灵性活动中，让心纯净 120

75. 阅读励志文章 121

第六章 • 身体健康——养生之道，从培养好的生活细节开始//122

76. 在每天的同一时间，测测你的体重 123

77. 记下你每天的饮食，有助减肥 124

78. 如果没时间去健身房，就跳绳吧 125

79. 小小维生素，有助于提升免疫力 127

80. 闭上眼冥想，消除内心杂念 128

81. 享受DIY水果冰沙，提神又养颜 129

82. 爱自己从一顿营养又健康的早餐开始 131

83. 一片薄荷，让你口气清新又提神 132

84. 刷牙时，你记得刷舌头吗 133



85.用微波炉给海绵杀杀菌	134
---------------------	-----

第七章 • 休闲活动——再忙，也别忘记自己的爱好与兴趣//136

86. 出去走走，享受绿色	136
---------------------	-----

87. 学无止境，常阅读书籍	138
----------------------	-----

88. 每天记下三件事让你心怀感恩的事	139
---------------------------	-----

89. 关注国际新闻，培养眼界和格局	140
--------------------------	-----

90. 每天认识一个生字，增加你的文字功底 ...	141
---------------------------	-----

91. 日行一善，给自己带来快乐	142
------------------------	-----

92. 阅读百科条目，激发无限创意	143
-------------------------	-----

93. 观看电视访谈或励志节目，启动自己的 思维程序	145
-------------------------------------	-----

94. 别在舒适的旧习惯中耗尽自己	146
-------------------------	-----



95. 轻快一点的快歌，让你心情变好 147
96. 张开你的双臂，学会拥抱 148
97. 偶尔随意涂鸦，想画什么就画什么 149

第八章 • 好习惯养成法——坚持你的好习惯，日积月累变成生活的一部分//151

- 建立习惯堆积套路八步骤 152
- 怎样选择培养习惯堆积的原动力 164
- 选择一个习惯原动力 165
- 创造原动力与习惯的过渡 167
- 运筹帷幄 169
- 自我嘉奖 170
- 习惯堆积培养的两个例子 171
- 怎样寻找您的习惯堆积套路内容 175