

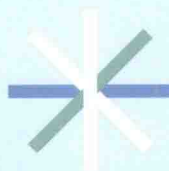


比从前更好

运用习惯的力量，开启比从前更好的生活



[美] 格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin) 著
朱曼 译



BETTER THAN BEFORE

WHAT I LEARNED ABOUT MAKING AND BREAKING HABITS—TO SLEEP MORE, QUIT SUGAR, PROCRASTINATE LESS, AND GENERALLY BUILD A HAPPIER LIFE



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

比从前更好

运用习惯的力量，开启比从前更好的生活

[美] 格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin) 著

朱曼 译

图书在版编目 (CIP) 数据

比从前更好 / (美) 鲁宾著; 朱曼译. -- 北京:
中信出版社, 2016.8

书名原文: Better Than Before

ISBN 978-7-5086-6354-8

I. ①比… II. ①鲁… ②朱… III. ①习惯性-能力
培养-通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 133202 号

Better Than Before: What I Learned About Making and Breaking Habits--to Sleep More, Quit Sugar, Procrastinate Less, and
Generally Build a Happier Life by Gretchen Rubin

Copyright © 2015 by Gretchen Rubin

This edition arrange with C. Fletcher & Company, LLC. through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

比从前更好

著 者: [美] 格雷琴·鲁宾

译 者: 朱 曼

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10 字 数: 230 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2015-1856

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6354-8

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

再次，献给我的家人

最了不起的帝国，是管理自我之国。

——普布里乌斯·西鲁斯（*Publius Syrus*）

Better Than Before

给读者的信

这本书探讨的是：我们应该如何改变？答案只有一个——利用你的习惯。

习惯是日常生活中的无形架构。每天我们几乎都会重复大约40%的行为，可以说，习惯塑造了我们的生存方式以及我们的未来。如果能改变习惯，我们就能改变自己的生活。

随之而来的问题是：既然如此，那么我们该怎样改变自己的习惯呢？本书将要探寻这个问题的答案。

不过，虽然本书探究的是如何改变你的习惯，它却不会告诉你应该去养成哪些具体的习惯。它不会告诉你早晨起床后的第一件事是去锻炼，或者你需要把餐后甜点减少到每周两次，甚至是把办公室整理干净。（嗯，事实上，我确实在书中某处提到了我心目中的最佳习惯，但仅此一处而已。）

放诸四海而皆准的解决方案并不存在。我们很容易去幻想，若是复制那些富有成效的、极具创造力的人所保持的习惯，我们就能获得类似的成功。实际上，每个人都必须培养对自己有效的习惯。有的人从小处做起会收到较好的成效；而有的人则适合从

大处着眼。有的人需要在压力和责任中激发自己的潜能，而有的人则喜欢轻松上阵。有的人偶尔会从自己所保持的好习惯中解脱出来，给自己放个假，这样会收到更好的成效；有的人则需要一直保持好习惯才能取得更好的成绩。难怪要养成习惯会这么困难。

最重要的事是要认识你自己，随后选择适合自己的策略。

在开始阅读本书之前，请先明确你希望能养成的一些习惯，或者你希望做出的改变。在阅读本书的过程中，请思考你希望做出哪些尝试。你甚至可以在本书的扉页上做个记号，写下今天的日期，这样你就能记住自己是何时开始做出改变的了。

为了帮助你养成习惯，我会定期在博客中发布一些建议，同时我也会开拓大量资源来帮助你将生活变得比以前更加美好。不过，我希望你手中的这本书会是你想要做出改变的直接动力。

借助我的个人经验所观察到的习惯，难免会沾染上我独有的个性色彩和兴趣偏好。你可能会想，“既然每个人养成习惯的方式都不同，我为什么要费心去读这样一本介绍别人都做了些什么的书呢？”

在我研究习惯和幸福的过程中，我注意到这样一件奇怪的事：我从他人具体的经历中学到的东西，往往比我从科学研究或哲学著作中学到的还要多。正因如此，这本书中收集了各式各样的人们改变自身习惯的例子。你可能对能益多^①并不上瘾，而你的工作并不需要频繁出差，你也不需要坚持写感恩日记，但我们仍然能

^① 能益多（Nutella）是意大利的费列罗公司生产的一种榛子酱，可如奶油、花生酱一样涂在面包、饼干等食物上来增添美味，也可以用作烘烤类糕点的馅料。——译者注

从彼此的经历中获得启发。

改变习惯这个行为很简单，但想要真正做到这一点，并不容易。

我希望阅读本书能鼓励你利用习惯的力量使生活发生改变。无论何时何地，只要开始阅读这本书，你便踏上了改变自己的美好之路。

决定不再做决定

“人们对思考这件事有一个深刻的误区，即我们需要养成对所做事情进行思考的习惯。然而，事实恰恰与此相反，人类文明的进步，正是因为有那些不断增加的未经思索便付诸实施的社会活动。”

——阿弗烈·诺夫·怀海德，《数学入门》

从记事起，在所有书籍、杂志、话剧或电视节目中，我最喜欢的部分就是“从前和后来”。每每读到那些有关改变的句子，我就像着了魔一样。这种转变的念头——一切形式的转变——总让我兴奋不已。不管这种转变是像戒烟那样有着实质性意义，还是像整理桌子那样微不足道，我都希望去了解人们是怎样做出特定转变的以及为什么会做出这种转变。

“从前和后来”总是让我浮想联翩，同时也触动着我的好奇心。有时候，人们能做出戏剧性的改变，但更多时候，他们却无

法做出任何改变。为什么呢？

作为一名作家，我最大的兴趣在于研究人性，特别是和快乐相关的主题。几年前，我注意到这样一种模式：当人们告诉我某种“从前和后来”的转变让他们变得更快乐时，他们常常会指出这种转变和养成某个至关重要的习惯有关。而当他们提及因为某个未能实现的转变让他们变得不快乐时，那也通常和某一种习惯有关。

直到有一天，我和一位老朋友共进午餐，她的一席话让我将自己对于习惯一时的兴趣转变为彻底的关注。

我们点完菜后，她说：“我一直想养成锻炼身体的习惯，但我就是坚持不下去，这让我很苦恼。”接下来她所说的话让我思索了良久。“真的很奇怪，要知道，高中时我可是校田径队队员，而且每次田径训练我都按时参加。但是现在，我就是没法再坚持跑步了，怎么会这样？”

“怎么会这样？”我一边重复着她的话，一边在脑海中飞快地检索有关快乐的研究信息，希望能找到专家的相关洞见或合理解释，但却一无所获。

我们的对话内容很快就转移到其他方面去了，而后来，尽管日子一天天过去，我却无法从脑海中将这段对话抹去。同一个人，同一种运动，不同的习惯。为什么？为什么她以前可以坚持锻炼，现在却不行呢？她要怎样做才能重新开始呢？她的疑问带着一种特别的力量在我脑海中不断回响，似乎在提醒我，我已在无意中触碰到了一些重要的东西。

最后，我把那段对话和我所注意到的有关“从前和后来”的

转变的解释联系起来，结果令我非常震惊：要明白人们怎样才能转变，我必须先了解习惯本身。我满怀那种令人快乐的期待之情并感到解脱，每次获得新书灵感的时候，我都会有这种感觉。这太明显了：习惯！

每当遇到那些让我感到震撼的话题，我都会查阅所有相关文献，这次也不例外。我开始扫荡书架上有关认知科学、行为经济学、修道院管理、哲学、心理学、产品设计、成瘾研究、消费者研究、生产力、驯兽术、决策科学、公共政策以及幼儿园教室及园规设计的一切书籍。大量和习惯相关的信息涌现出来，我不得不对这些错综复杂的信息进行分类整理，就如同将天文学从占星学中分离出来一样。

我花了大量时间探究相关的学术论文、学科历史、传记，特别是最新的科学研究成果。同时，我开始特别关注日常生活里的事物，虽然实验室科学是研究人类本性的一种手段，但它们并不是研究的唯一方法。从某种意义上来说，我算是那种街头科学家。大部分时间我都在找寻那些最显著的事实——那些显而易见、人所共知的东西。一篇文章中的某句话，或者别人的一句偶然之语——就像我朋友的那些关于田径队的话，都会让我深受触动，至于为什么会有这种感觉，我也说不清楚。接着，随着我对相关问题的了解越来越深入，那些支离破碎的画面逐渐变得完整，直到整个图景变得清晰起来。

对习惯了解得越多，我对这个话题的兴趣也越发浓厚——但同时我也变得越发沮丧，因为，我所查阅的资料甚少会提及很多我认为至关重要的事实，这让我深感意外。

- 我们也许能理解为什么难以养成我们不喜欢的习惯，但让人费解的是，为什么那些我们很喜欢的习惯也难以养成？

- 人们有时能在一夜之间就养成某些习惯，但有时他们又会突然改变长期以来养成的习惯。为什么呢？

- 为什么有的人讨厌、抗拒习惯，而有的人又迫切地要去养成新的习惯？

- 为什么那么多节食减肥成功的人体重会反弹，甚至变得更胖？

- 为什么人们常常对自己现有习惯可能产生的不良后果无动于衷？例如，美国有近 1/3 至 1/2 的病人都不按处方要求吃药去治疗慢性病。

- 改变简单习惯（如系安全带）的策略对于改变复杂习惯（如少喝点儿酒）同样有效吗？

- 为什么有时尽管我们急于改变一个习惯——甚至是不顾一切地想要去改变，但我们就是无法做到？有个朋友告诉我：“我身体不太好，有的东西我一吃就会觉得不舒服。但我还是会吃。”

- 特定的习惯养成策略对所有人都同样适用吗？

- 在有些情况下习惯似乎更容易养成。在哪些情况下会这样？为什么？

我决定找出这些问题的答案，找出养成和打破习惯的种种原因。

习惯是了解人们为什么会发生改变的关键所在，但为什么习

惯能使人发生改变？我最终找到了一部分答案，这部分答案长期以来被平淡无奇的言辞所掩盖，而对于我来说，它们简直是美妙至极。“研究人员惊奇地发现，”罗伊·鲍迈斯特和约翰·蒂尔尼在他们有趣的著作《意志力》(*Willpower*) 一书中曾这样写道：“自制能力强的人相对而言在抗拒诱惑方面花费的时间更少……拥有较强意志力的人，其时间多用于在求学时或工作中养成有效习惯上，而不是在‘亡羊’之后的自救上。”换言之，习惯消除了人们对自制力的需要。

自制力在我们的生活中至关重要。自制能力（或者自我规范、自我修养，或者意志力）强的人，其身心更健康、生活也更愉悦。他们显得更无私，与他人的关系更牢固，并且更易获得事业上的成功；他们能更好地进行压力管理，更好地处理冲突；他们更长寿，也更能远离坏习惯。自制力让我们能够坚守承诺。然而，有研究表明，当我们试着通过自我控制来抵御诱惑时，我们的成功率只有一半。确实，在世界范围内更大规模的研究表明，当要求受访人群找出自己失败的原因时，大多数人表示缺乏自制力是导致失败的首要原因。

对于自制力的本质，历来都有争议。有人认为人的自制力是有限的，随着人们不断运用自制力克制自己，它会逐渐被耗尽。而另一些人则认为，自制力是取之不尽、用之不竭的，我们可以通过行为重组来对其进行不断补给。对我而言，每天醒来我都能合理配置自制力，但是随着我不断使用它，我的自制力水平也会降低。记得在一次会议上，我的面前刚好放了盘饼干，结果整整一个小时我都在为不要去吃那盘饼干而努力克制自己——散会的

时候，我终于还是没忍住，拿了两块饼干。

这就是习惯极其重要的原因。如果习惯已经养成，我们就能保存自制力。例如，你已经习惯把脏咖啡杯放进办公室的洗碟机里清洗，这件事做起来是那么自然，你根本无须动用自制力。当然，养成好习惯的过程是需要自制力的。然而，习惯一旦养成，我们不费吹灰之力就能完成想要完成的事。

当然，还有一个特别的原因，那就是习惯能帮助我们保持自制力。

用通俗的话说，“习惯”通常被定义为某种在无意识或无特定目标的前提下，由某一具体情境所触发的、重复发生的行为，且该行为能通过反复练习而获得。

尽管如此，我仍然确信习惯的决定因素并不是某一行为的出现频率、重复次数或者行为人对该行为诱因的熟悉程度。这些因素确实会起一些作用，但归根结底，我认为习惯的决定性因素是决策——更确切地说，不做决策就无法成功塑造习惯。习惯是我们做好决定之后的行为。例如，醒来后要不要刷牙？要不要吃药？如果你提前做好决定，当事件发生时就不用再临时费力做决定了；谨慎思考，然后便能高枕无忧。我不必为追求健康而不断抉择。先做好选择，接着按照这种方法去执行就行了。这种选择自由尤为关键，因为一旦需要你做决定——这常常需要抵制诱惑或者推迟享乐，你就必须运用自制力。

我曾经扪心自问：“为什么习惯能让人改变？”而现在答案显而易见。习惯让人们无须做出决定，无须使用自制力，它就是这样让人发生改变的。

有了这样的想法之后，我迫不及待地想要和住在洛杉矶的妹妹伊丽莎白谈谈我的研究。洛杉矶当地时间比纽约晚三个小时。那天早晨，我坐立不安，之后拨通了伊丽莎白的电话。她虽然比我小5岁，但我却叫她“我的智者妹妹”，因为她总是能够给我的研究课题提供非常有价值的见解。

我们先聊了聊我侄子杰克近期的趣事，以及由伊丽莎白供稿的电视节目的最新消息，最后，我告诉她自己最近对习惯这个话题无比着迷。

“我觉得我终于明白了为什么习惯这么重要。”我一边向她解释我的研究进展，一边在脑海中勾勒着她坐在堆满物品的办公桌前，脚踏跑鞋、身着牛仔裤加连帽衫的一成不变的模样。“习惯让我们不再需要做决定，也不需要自制力，我们只要做自己想做的事，或者停止去做不想做的事。你觉得是不是这样？”

“听起来好像是这样。”伊丽莎白赞同地说，她对我这种痴迷于一件事的状态早已习以为常。

“但这会带来另一个问题。如何对不同的人进行比较？有的人很喜欢习惯，有的人讨厌习惯；有的人很容易养成习惯，而有的人却很难。为什么？”

“我觉得对于这个问题，你应该先研究下你自己——在我看来，你比任何人都热衷于养成习惯。”

挂断电话后，像往常一样，我意识到伊丽莎白给我提供了一条重要线索。要不是她指出来，我还真没发现我确实不太了解自己在习惯这方面的情况——我是个百分之百的习惯拥护者；我喜欢养成习惯，越了解习惯，我对它所能带来的好处的了解就越多。

一旦大脑把某个行为变成习惯，我们做这件事需要付出的努力就越少，这让我们有更多精力处理更加复杂、更加困难或更加紧急的事。习惯意味着我们无须在被动状态下强迫自己做决定，无须左右权衡我们所面临的各种选择，无须将享乐安排到无法预期的以后，无须要求自己争分夺秒马上开始进行某件事。拥有好习惯，我们的生活会变得更加轻松，很多日常琐事也会消失不见。我不需要花时间去想佩戴隐形眼镜有哪些烦琐的步骤，而是可以把这些时间用来思考一些更重要的事，比如散热器漏水所带来的问题。

同时，当我们感到忧虑或者负担很重时，习惯也能起到安抚作用。研究表明，当处于习惯性行为中时，人们做事会更加有条理，也更加放松。我有一件蓝色的长袖夹克衫，在过去整整两年的时间里，每当要演讲时，我都会穿上这件衣服。现在这件衣服已经非常破旧了——但是如果我对某次演讲感到特别紧张，我还是会去穿这件已经很旧的衣服。让人颇感意外的是，压力并不一定会让人沉溺于坏习惯。当感到焦虑或疲倦时，我们就会不自觉地回到老习惯中，无论它是个好习惯还是个坏习惯。有研究称，习惯吃健康早餐的学生在考试期间更倾向于吃得比较健康，而习惯于吃非健康早餐的学生也更倾向于吃得不太健康。正因为如此，用心培养好习惯才显得尤为重要，这样当我们在压力很大的时候，情况才不会变得更糟。

然而，说到习惯，就算是好习惯，也是有利有弊的。习惯会让你感到时间过得很快，因为当每天都过得差不多时，经历便同质化了，这样你对于每天的印象也会变得模糊。相比较而言，一

一旦习惯被打破，时间便放慢了脚步，因为此时我们的大脑必须对新的信息进行处理。这就是为什么你会感觉做新工作的第一个月比第五年更漫长。习惯会加速时间流逝，而习惯也会让时间停滞不前。每天清晨一杯咖啡，这在最初几天总是让人愉悦的，直到它渐渐成为生活不可或缺的一部分。现在，我基本都不会认真去品味早晨的那杯咖啡，但是如果没有了它就会发狂。习惯淡化了某些事物的存在感，习惯让麻木变得无比简单，这实在太可怕了。

习惯无处不在，有好习惯也有坏习惯，它们就像日常生活中的无形建筑限定着我们的生活。研究表明，我们每天会重复大约40%的行为，这些行为通常会在相同的情景下反复发生。我打赌自己的重复比例肯定更高：我每天都在同一时间醒来，在同一时间给丈夫杰米一个晨之吻；我会按同样的搭配穿衣服——跑鞋、瑜伽裤搭配白色短袖上衣；我每天会在同一地点使用笔记本电脑工作；会在纽约街道上沿着相同的路径散步；会在同一时间查看邮件；会把我的女儿们——13岁的伊莱扎和7岁的埃莉诺按顺序送上床睡觉。当我问自己“为什么我的生活会是今天这样”时，我十分清楚自己的生活模式早已固定，而这在很大程度上是因习惯所致。正如建筑师克里斯多弗·亚历山大所说：

认真审视我的人生，我发现它其实是由很多不断重复的事件组成的。

躺在床上，冲个澡，在厨房吃早餐，坐在我的书房里写作，在花园中散步，在办公室和朋友们一起做午饭、吃午饭，去影院看电影，带着家人去餐厅吃饭，在朋友家聚餐喝酒，