

图解

习惯力

快速教你3周 制造新习惯

著
速溶综合研究所



一整套激活
您大脑的知识体
系！让您解决问
题不费力！



风靡全日本
的趣味图解！

一分钟掌握
职场必备技能



图解

习惯力

快速教你3周
制造新习惯

速溶综合研究所
著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

图解习惯力：快速教你3周制造新习惯 / 速溶综合研究所著. — 北京：人民邮电出版社，2017.1
ISBN 978-7-115-44422-6

I. ①图… II. ①速… 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292577号

内 容 提 要

习惯是我们刻意或深思后做出的选择，即使过了一段时间不再思考却仍继续、每天都在做的行为。我们每天做的大部分选择可能会让人觉得是深思熟虑后的结果，其实并非如此。人每天的活动中，有超过40%是习惯的产物，而不是自己主动的决定。虽然每个习惯的影响相对来说比较小，但是随着时间的推移，这些习惯综合起来却对我们的健康、效率、个人经济安全以及幸福有着巨大的影响。

◆ 著 速溶综合研究所

责任编辑 李士振

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：787×1092 1/32

插页：1

印张：7

2017年1月第1版

字数：258千字

2017年1月北京第1次印刷

定价：35.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

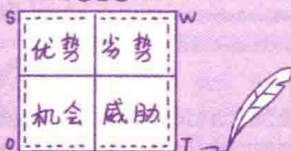
广告经营许可证：京东工商广字第8052号

本书使用小秘诀

相信大家在拿到本书的时候就发现了在书后夹了几张拉页，这些拉页是什么呢？又有什么作用呢？使用方法又是什么呢？别着急，先来看看本书使用小秘诀，为你揭开拉页之谜。

使用方法

在每一章节的末尾我们会为大家着重讲解一个思考方法。



大家可以根据自己思考的内容进行填写，用来帮助大家思考。

技巧解说



书中最后附赠的拉页是可以沿着虚线将拉页裁剪下来使用的，这样更方便大家利用这些方法进行思考。

更多资源



我们在“速溶综合研究所”的网站上为大家提供了打印版本，供大家下载使用。



更多精彩内容



关注“速溶综合研究所”微信公众号，更多更新更有趣的速溶知识在等待着大家。如果在阅读图书的过程中有不理解的地方，也可以在公众号进行提问，我们定期会有综合所的成员为大家进行解答。

比基涅斯博士

性别：男 年龄：55岁

速溶综合研究所的研究员，专攻社会学。常年带着助手到不同的地方去考察，喜欢在随身携带的手帐上记录各种细节。最近对于社会人的自我启发也开始有了兴趣，最喜欢的身体部位是胡子。



艾玛

性别：女 年龄：25岁

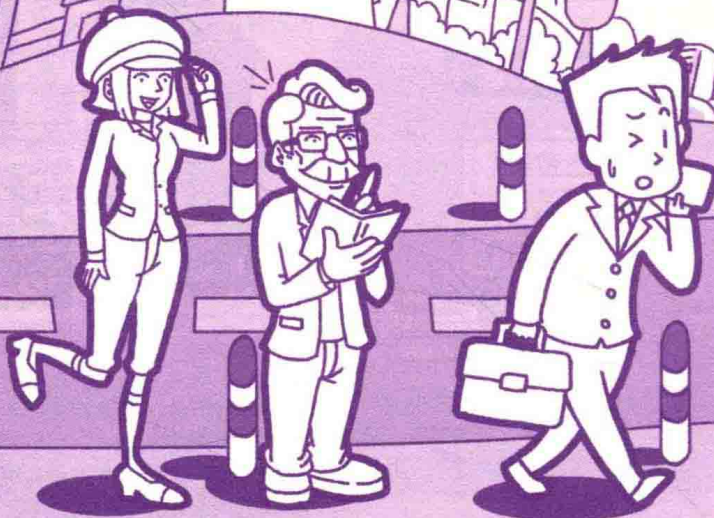
比基涅斯博士的得力助手。由于曾经有过新闻记者的经历，所以对于现场的确认特别执着。认真是艾玛最大的特点，所以她很多时候说话比较直，但是个内心非常淳朴善良的女子。



小广

性别：男 年龄：23岁

刚入公司一年的小职员。在大学里没有过社团活动经验，所以社交方面不是很擅长。遇到困难时爱独自想象情景，不过最终还是会回到现实。虽然在工作上也容易纠结，但是同时也很喜欢动脑筋，遇到挫折总能找到战胜的方法。



小星

性别：男 年龄：28岁

在职6年，是小广所在部门的前辈，也是林组长得力的助手。平时性格开朗，乐于助人，经常会帮助公司其他同事。喜欢将自己的有效工作经验与大家分享，受到大家的喜爱。



小步

性别：女 年龄：22岁

跟小广同一年进公司，座位在小广的正后方。擅长Excel等办公软件，非常乐于在这方面帮助同事。由于重视小组精神，部门成员在一起讨论问题的时候，她经常充当积极发言的角色。



公司里的同事

小广公司里的上司和同事们，相互关系很和睦，经常在一起讨论问题，互相帮助。虽然他们各自的意见不同，但他们的意见成了小广在危急时刻脑洞大开的助力。

小池

小泽

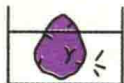
林组长



CONTENTS 目录

Chapter

1 带你认识习惯力 P.001



- 002 ○ 1.什么是习惯力
- 006 ○ 2.习惯是一种潜在意识
- 010 ○ 3.看得见的习惯和看不见的习惯
- 014 ○ 4.三分钟热度的人的特性
- 018 ○ 5.习惯化的三个效果
- 022 ○ 6.放弃不必要的习惯

026 ● 教你分解习惯的形成阶段

030 ○ 总结篇

Chapter

2 隐藏于日常生活中的习惯 P.031



- 032 ○ 1.改变饮食习惯，尝试每周做几次菜
- 036 ○ 2.通过运动提高脑力
- 040 ○ 3.早起的习惯最为重要
- 044 ○ 4.用于尝试新事物，挑战自我的习惯
- 048 ○ 5.多样化读书的习惯
- 052 ○ 6.用目的论考虑的习惯

056 ● 教你发现新习惯的“列举法”

060 ○ 总结篇

Chapter

3 提高习惯力的方法 P.061



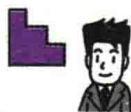
- 062 ○ 1.三周就能养成“习惯”

- 066 ○ 2.养成好习惯的蝴蝶效应
- 070 ○ 3.养成习惯的战略
- 074 ○ 4.明确设立目标的数量
- 078 ○ 5.找到“开关习惯”
- 082 ○ 6.向大家宣言
- 086 ● 教你确定自己真正目的的step**
- 090 ○ **总结篇**

Chapter

4 养成习惯的过程

P.091



- 092 ○ 1.养成习惯的三阶段
- 096 ○ 2.小步伐行动，定量化分析
- 100 ○ 3.将习惯做模块化处理
- 104 ○ 4.有例外情况怎么办？
- 108 ○ 5.习惯养成中的自我调节
- 112 ○ 6.养成一个习惯还看你的计划
- 116 ● 教你用习惯表单制作年度计划**
- 120 ○ **总结篇**

Chapter

5 养成好习惯的小窍门

P.121



- 122 ○ 1.养成好习惯的第一步
- 126 ○ 2.给自己设置一些小奖励
- 130 ○ 3.适当地向周围“求表扬”
- 134 ○ 4.用轻松的心态来养成习惯
- 138 ○ 5.回避习惯的危险区域

142 ○ 6.调整自己身边的环境结构

146 ● 教你提高养成习惯的成功率

150 ○ 总结篇

Chapter

6 助你养成习惯的一些图表 P.151



152 ○ 1.利用好危机管理矩阵

156 ○ 2.制作一个习惯计划

160 ○ 3.分割好每一个小环节

164 ○ 4.认真记录目标习惯的完成状况

168 ○ 5.利用甘特图来监督进程

172 ○ 6.将目标习惯植入日常生活

176 ● 教你规划习惯的基本流程

180 ○ 总结篇

Chapter

7 伴你养成早起的习惯 P.181



182 ○ 1.早起的五个原则

186 ○ 2.晚上早睡的技巧

190 ○ 3.无痛早起的技巧

194 ○ 4.生活习惯会影响你的心情

198 ○ 5.绘制理想生活

202 ○ 6.无法早起的主要原因

206 ● 教你养成早起习惯的五个步骤

210 ○ 总结篇

图解习惯力 快速教你3周制造新习惯

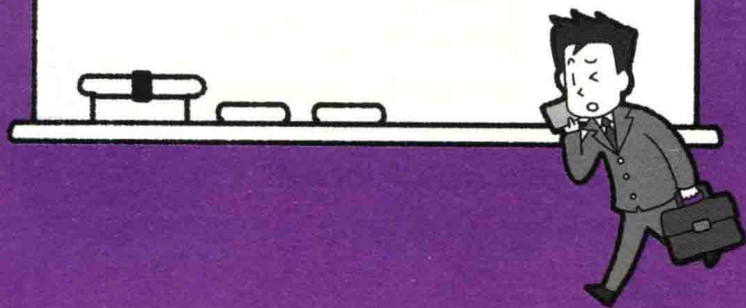
Chapter

1

带你认识 习惯力

POSITIVE HABIT

不同的人在工作和生活中或多或少都会形成一些不同的习惯，很多人觉得习惯的养成很难，其实不然。只有清楚地认识了“习惯”形成的本质才能够更好地掌握这一项能力。所以在本章，我们带大家来认识一下什么是“习惯力”。



Theme

1

什么是习惯力

你早上起来做的第一件事是什么？是先刷牙还是先洗脸？出门前是先穿左脚的鞋子还是右脚的鞋子？你坐到办公室时，是先看邮件，还是和同事聊天，又或者直接写备忘录？中午吃外卖还是自制便当？这些生活中常见的小事，却都是我们习惯的合集。

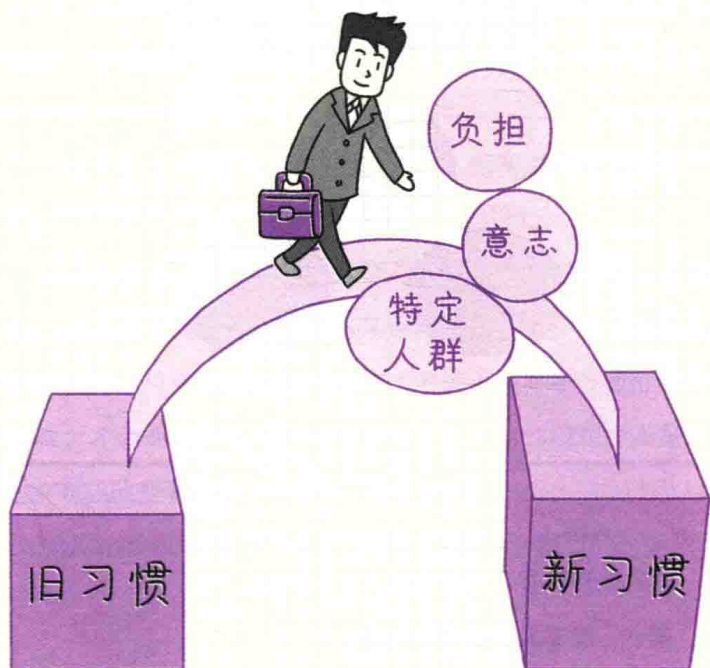
你会以为我们每天所做的上述的那些选择是经过精心考虑后的结果，其实不然。事实是这些选择结果大部分都是你的生活习惯帮你选出的。虽然这些习惯看似很随意，对生活和工作影响也十分有限，但是从长远来看，它确实影响着我们的生活和工作的方方面面。你也许不想承认，但习惯确实会逐渐地掌控我们的生活。因为习惯也是一种很强的、不可抵抗的力量，那么能不能清楚地认识习惯的力量对于习惯的养成十分重要。

很多对习惯有误解的人错误地认为习惯有三种表现：一是需要坚强的意志才能实现；二是会给人带来负担；三是觉得只有特定的人才具备习惯。但其实这种误解只会在习惯养成的阶段才会出现，你只要经历过了这段时间，所呈现出来的状态其实是完全相反的。

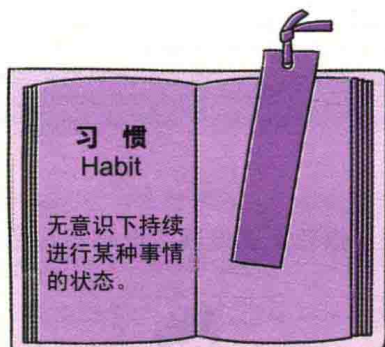


习惯力乍一看很像习惯，但其实二者有一定的区别，不能等同为一个意思。

错误地认为习惯有上述表现会影响新习惯的养成。



习惯的表现



其实抛开误解，习惯有以下三个表现：

第一，是在无意识下进行的。

习惯都是在无意识下进行的。比如你每天早上起来先洗脸再



当你了解了习惯力对于生活和工作的影响之后，那么如何培养习惯力就成了重要的问题。

刷牙，这些小事情你可能在无意识的情况下形成了某一种规律。

第二，无压力和负担。

因为是在无意识的情况下进行的，你不需要强迫自己去做这件事情，所以你的压力和负担就会比较小。

第三，能力或多或少，谁都可以进行。

不是说习惯越多你的习惯力就越强，每天坚持睡前看两页书也是一种习惯力，所以不论男女老少都可以进行。

在本册书中，我们主要说的是习惯力，那么究竟什么是习惯力呢？习惯力其实就是持续进行某件事情的能力——也就是养成习惯的能力。只有当你正确地认识了习惯养成并不是像你想象中那么难，才会拥有掌握养成习惯的能力。所以你现在是不是对这项也许可以改变我们生活的能力很感兴趣呢？

那么就请继续跟我来了解什么是“习惯力”吧！

Theme

2

习惯是一种 潜在意识

我们在上一节中有说到习惯力，**习惯是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或者社会风尚**。而这些习惯其实是从我们的潜意识里培养出来的，它无声无息，等到形成了习惯之后你只会感叹，原来我有这样的习惯。**所以习惯其实是一种潜意识**。我们的“意识”论看上去是不是有些难懂？那么我们来举个简单的例子说明一下：

小广因为非常怕狗，所以不论是看到狗还是听到狗的叫声都浑身颤抖、害怕。而小步则不同，她不怕狗，反而很喜欢狗。当两人经过某地同时听见狗的叫声时，小广下意识的表现就是撒腿就跑，特别害怕，即使只是一条体积很小且很温顺的宠物狗；而小步则不同，听到狗叫声的同时她就开始寻找声音的来源，特别想找到这条正在叫的小狗。

因为“怕狗”在小广的潜意识里存在了，所以他听到任何狗的声音时就会习惯性地表现出逃跑的本能；而小步潜意识里喜欢狗，所以在听到狗的叫声以后她反而会下意识地开始寻找声音的来源。



人们对于外界刺激的反应其实就是一种潜意识，也可以说是一种习惯。

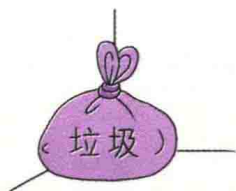


听到狗叫声时小广和小步有着截然不同的反应。

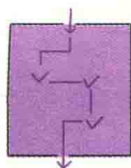
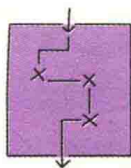


习惯是一种潜意识

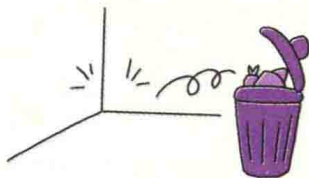
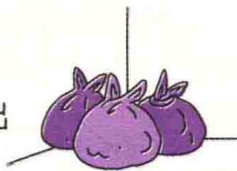
输入



程序



输出



从上述的例子不难看出，潜意识对于人日常行为的操纵性。

其实你的潜意识就好比计算机的系统程序，决定了你对外界刺激的反应。这些形成的习惯最终都会变为“下意识”的表现，当你想要改变这些习惯的时候，就相当于在改写你的程序，从而让自