掌控习惯

By 林志衡 · 2020 年 10 月
带钢笔图案的部分是我自己作的注释。

全书总结

怎样养成好习惯

第一定律	让它显而易见
1.1	填写“习惯记分卡”：记下你当前的习惯并留意它们
1.2	应用执行意图：“我将于［时间］在［地点］［行为］。”
1.3	应用习惯叠加：“继［当前习惯］之后，我将会［新习惯］。”
1.4	设计你的环境。让好习惯的提示清晰明了
第二定律	让它有吸引力
2.1	利用喜好绑定。用你喜好的行为强化你需要的动作
2.2	加入把你喜好的行为视为正常行为的文化群体
2.3	创设一种激励仪式。在实施低频行动之前先做一件你特别喜好的事
第三定律	让它简便易行
3.1	减小阻力。减少培养好习惯的步骤
3.2	备好环境。创造一种有利于未来行为的环境
3.3	把握好决定性时刻。优化可以产生重大影响的小选择
3.4	利用两分钟准则。缩短你的习惯所占用的时间，争取只需要两分钟，甚至更少
3.5	自动化你的习惯。在能够锁定你未来行为的技术和物品上有所投入
第四定律	让它令人愉悦
4.1	利用增强法。完成一套习惯动作后立即奖励自己
4.2	让“无所事事”变得愉快。当避免坏习惯时，设计一种让由此带来的好处显而易见的方式
4.3	利用习惯追踪法。记录习惯倾向，不要中断
4.4	决不连续错过两次。如果你忘了做，一定要尽快补救

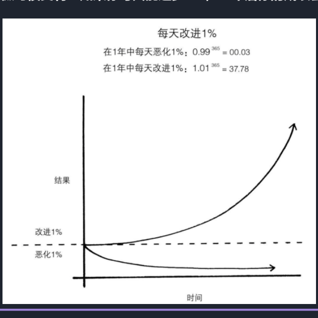
怎样戒除坏习惯

第一定律反用	让它脱离视线
1.5	降低出现频率。把坏习惯的提示清除出你所在的环境
第二定律反用	让它缺乏吸引力
2.4	重新梳理你的思路。罗列出戒除坏习惯所带来的益处
第三定律反用	让它难以施行
3.6	增大阻力。增加实行坏习惯的步骤
3.7	利用承诺机制。锁定未来会有利于你的选择项
第四定律反用	让它令人厌恶
4.5	找一个问责伙伴。请人监督你的行为
4.6	创立习惯契约。让坏习惯的恶果公开化并令人难以忍受

基本原理

第1章 微习惯的惊人力量

微习惯复利：如果你每天能进步1%，一年后你的成绩会提高近37倍



你的习惯可能导致正或负复利

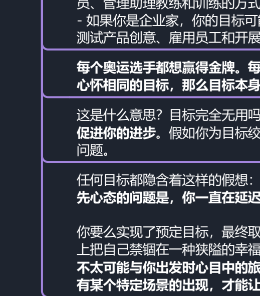
正复利	负复利
生产力复利 在任意一天完成一项额外任务只能算作小成绩，但从整个职业生涯来看则意义重大。[19] 自动完成某项固有任务或掌握一项新技能的效果更佳。你能在无意间完成越多的任务，你的大脑就会具备更多关注其他事务的余力[20]	压力复利 交通堵塞导致的郁闷情绪，养育责任的重担，对入不敷出的担忧，对高血压的担忧，种种这些导致精神紧张的常见问题都不难对付，但若持续数年，各种小压力凝结聚合，会对身体造成严重损害
知识复利 学到一个新观念并不能让你成为天才，但毕生致力于学习则可能取得翻天覆地的效果。另外，你读的每本书不仅让你学到了新事物，而且开阔了你的眼界，以全新的方式审视固有观念。[21] 正如沃伦·巴菲特所说：“这就是知识的作用，它不断积累，就如复利一样。”	消极思想复利 你越觉得自己一无是处、愚蠢或丑陋，你就越倾向于这样认定自己并以此理解生活。你陷入了循环思维之中。你对他人的看法也是如此。一旦你养成了习惯，总是认为人们愤愤不平、行为不端或自私自利，你就会随处可见这种人
关系复利 在与人交往时，有付出就会有收获。你帮助别人越多，别人就越想帮助你。在每次互动中表现得更好一点，随着时间的推移，会形成一个广泛而强大的人际关系网	愤怒复利 骚乱、抗议和群众运动很少是单一事件的结果。相反，一系列微小的挑衅和日积月累的恶化逐渐升级，直至压垮骆驼的最后一根稻草出现，人们的愤怒情绪像野火一样蔓延开来

✎ 不只是好习惯有复利，坏习惯也有**负**复利。

潜能蓄积期

人们做了一些小小的改变，过了一段时间后没有看到任何效果，于是决定放弃。你会想：“我每天跑步，都坚持一个月了，可为什么我的身体没有任何变化？”一旦这种想法占了上风，你会轻而易举地抛弃好习惯。关键问题是，要想实现有意义的改变，新养成的习惯需要坚持足够长的时间，才能突破并无明显变化的平台期——我称之为潜能蓄积期。

当你最终突破潜能蓄积期之际，人们会称之为一夜之间的成功。外部世界只看到最具戏剧性的薄发一瞬间，而无视之前厚积的漫长过程。但是你要知道，正是你很久以前下的那些功夫——当时你似乎看不到任何进展——才使得今天的飞跃成为可能。



忘记目标，专注于体系

目标是结果，体系是过程

- 如果你是教练，你的目标可能是让自己带的队伍赢得冠军。你的体系就是你招募球员、管理助理教练和训练的方式。
- 如果你是企业家，你的目标可能是创建一家营业额上百万美元的企业。你的体系就是测试产品创意、雇用员工和开展营销活动的方式。

每个奥运选手都想赢得金牌。每个应聘者都想得到那份工作。如果成功和不成功的人心怀相同的目标，那么目标本身就不能成为区分赢家和输家的标准。

这是什么意思？目标完全无用吗？当然不是。**目标的意义在于确定大方向，但体系会促进你的进步。**假如你为目标绞尽脑汁，却对体系设计关注不足的话，就会出现一些问题。

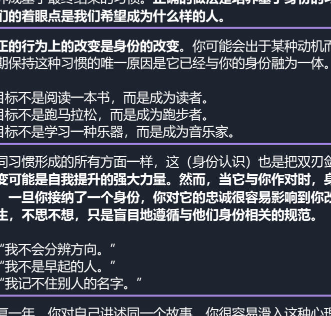
任何目标都隐含着这样的假想：“一旦我实现了那个目标，我就会很快乐。”**目标优先心态的问题是，你一直在延迟享受快乐，总是寄希望于下一个里程碑的实现。**

你要么实现了预定目标，最终取得了成功，要么你失败了并令人大失所望。你在精神上把自己禁锢在一种狭隘的幸福观之中，这属于自我误导。**你实际走出的人生道路，不太可能与你出发时心目中的旅程完全匹配。成功之路不止一条，你毫无必要认定只有某个特定场景的出现，才能让你对自己的人生感到满意。**

✎ 实现了某个目标，即使那一刻很快乐，这种快乐也是不长久的。快乐应该产生在过程中。人生就是一场不停的练习。

第2章 你的习惯如何塑造你的身份（反之亦然）

行为转变有三层——结果的变化、流程的变化或身份的变化



最深入的层次是改变你的身份。这个层次是有关改变你的信仰：你的世界观、你的自我形象，以及你对自己和他人所做的判断。你持有的大多数信念、假设和偏见都与这个层次相关。

许多人开始改变他们的习惯时，把注意力集中在他们想要达到的目标上。这会导致我们养成基于最终结果的习惯。**正确的做法是培养基于身份的习惯。借助于这种方式，我们的着眼点是我们希望成为什么样的人。**

真正的行为上的改变是身份的改变。你可能会出于某种动机而培养一种习惯，但让你长期保持这种习惯的唯一原因是它已经与你的身份融为一体。

- 目标不是阅读一本书，而是成为读者。
- 目标不是跑马拉松，而是成为跑步者。
- 目标不是学习一种乐器，而是成为音乐家。

如同习惯形成的所有方面一样，这（身份认识）也是把双刃剑。**当它利于你时，身份改变可能是自我提升的强大力量。然而，当它与你作对时，身份改变可能是某种诅咒。一旦你接纳了一个身份，你对它的忠诚很容易影响到你改变的能力。许多人走过一生，不思不想，只是盲目地遵循与他们身份相关的规范。**

- “我不会分辨方向。”
- “我不是早起的人。”
- “我记不住别人的名字。”

✎ 生活中见过太多类似的例子。

最常见的是很多人会坚定地认为自己是路痴，不仅逃避了认路的责任，而且久而久之它就的确不愿意在看地图上下功夫……（但事实上看地图并不难掌握）

我认为**不应该在技能上给自己一个固定的评价**。没有什么是不能学的。

年复一年，你对自己讲述同一个故事，你很容易滑入这种心理定式，并信以为真。**随着时间的推移，你开始抵制某些行为，因为“那不是我”该做的。有种无形的内在压力迫使你维护自我形象，并确保你的行为方式符合你的信仰。你千方百计地避免自相矛盾或内在冲突。**

改变你身份的两步进程

你的身份来自你的习惯。你并没有与生俱来的信念。每个信念，包括有关你自己的信念，都是通过后天习得并由经验磨砺出来的。

✎ **习惯体现身份。身份强化习惯。**

更确切地说，你的习惯是体现你身份的方式。**如果你每天都铺床，你体现着一个有条理的人的身份。如果你每天都写作，你体现着一个有创造力的人的身份。如果你每天都要训练，你体现着运动员的身份。**

当然，你的习惯并不是影响你身份的唯一行为，但是由于它们出现的频率很高，从而成为最重要的。生活中的每次经历都会修改你的自我形象，但是你不太可能因为踢过一次球就认为自己是足球运动员，也不太可能因为随便画了幅画就认为自己是艺术家。然而，**如果你不断重复这些动作的话，证据就会累积，你的自我形象也将随之转变。随着时间的推移，一次性经历的影响会逐渐消失，而习惯的影响则会日益增强，这意味着你的习惯提供了塑造你身份的大部分证据。如此说来，养成习惯的过程实际上就是成为你自己的过程。**

✎ 养成习惯的过程实际上就是成为你自己的过程。我们的行为决定了我们是怎样的人。

重要的是让你的价值观、原则和身份驱动这个循环回路，而不是你的结果。**重点应该始终是成为那种类型的人，而不是获得某种特定的结果。**

✎ 如果你想养成某个习惯，先想想为啥你想养成这个习惯？是否隐含着你想成为某种人？
如果你想健身，那可能是你想成为健康的人。健康的人会怎样行事？健康的人会暴饮暴食吗？

第3章 培养良好习惯的四步法

你的大脑为何会培养习惯

每当你反复面对一个问题，你的大脑就开始把解决它的过程 **自动化**。你的习惯只是解决你经常面临的问题和压力的一系列自动解决方案。

于是，每当你感到压抑时，你就禁不住要跑步。下班后一进家门，你就抄起电子游戏控制器。以前需要一番思索的选择，如今成了自然而然的动作。这说明你已经养成了一种习惯。

习惯不会限制自由，它们会创造自由。

只有让生活的基本要素变得更容易，你才能创造自由思考和创造力所需的精神空间。

习惯发挥作用的原理

问题阶段		解决阶段	
1. 提示	2. 渴求	3. 反应	4. 奖励
你的手机发出嗡嗡声，提示收到了一条短信息	你想要知道消息的内容	你抓起电话，打开那条消息开始读	你满足了想要读那条消息的愿望。抓起电话与你的电话嗡嗡作响之间建立了关联
你在回复电子邮件	你觉得工作过于繁张，忙得不可开交。你希望自己有一切都在掌控之中的感觉	你咬自己的指甲	你满足了自己减轻压力的愿望。咬指甲与回复邮件之间建立了关联
你睡醒了	你想打起精神	你喝了一杯咖啡	你满足了自己打起精神的愿望。喝咖啡与睡醒觉之间建立了关联
你走在办公室附近的街上的时候闻到了甜甜圈的味道	你想吃甜甜圈	你买了甜甜圈，吃了它	你满足了自己吃甜甜圈的愿望。买甜甜圈与走在办公室附近的街上之间建立了关联
你在工作上的项目遇到了拦路虎	你感觉无能为力并渴望得到解脱	你掏出手机，登录社交媒体	你满足了精神放松的愿望。登录并浏览社交媒体与你工作上的项目毫无进展之间建立了关联
你走进了黑屋子	你想要看到屋里的状况	你开了灯	你满足了自己要看到的愿望。开灯与置身于黑屋子里之间建立了关联

行为转变的四大定律

	如何培养好习惯
第一定律（提示）	让它显而易见
第二定律（渴求）	让它有吸引力
第三定律（反应）	让它简便易行
第四定律（奖励）	让它令人愉悦

	如何戒除坏习惯
第一定律反用（提示）	使其无从显现
第二定律反用（渴求）	使其缺乏吸引力
第三定律反用（反应）	使其难以施行
第四定律反用（奖励）	使其令人厌烦

第一定律 让它显而易见

第4章 看着不对劲儿的那个人

这是关于我们习惯的最令人惊异的洞见之一：**你不需要意识到启动习惯进程的提示。**你可以注意到一个机会并采取行动，而不需要有意识地关注它。这就是习惯具备效用的原因。

这也是让习惯变得危险的原因。**随着习惯的形成，你的行为会受到你的自发和下意识的头脑的支配。你会身不由己地陷入旧的模式而不自知。**除非有人明确指出，否则你可能不会注意到：每当你笑的时候，都会用手捂住嘴；在提问之前先道歉；或者你有接别人话茬儿的习惯。你重复这些模式的次数越多，你就越不太可能质疑自己在做什么以及为什么要这样做。

随着时间的推移，触发我们习惯的提示变得实在太普遍了，以至于我们基本上视而不见：厨房台面上的零食、沙发边上的遥控器、口袋里的手机。我们对这些提示的反应已被嵌入我们头脑的深处，以至于我们根本意识不到它的存在，因此也就不知道采取行动的冲动从何而来。出于这个理由，我们必须有意识地开启行为转变的进程。

在我们能够有效建立新习惯之前，我们需要把握好当前的习惯。这可能听起来容易但做起来难，因为一旦习惯在你的生活中牢牢扎根，它多半是下意识的和自然而然的。如果某个习惯一直是机械简单的，你就不能指望它会得到改善。正如心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）所说：“**除非你让下意识意识化，否则它将支配你的生活，而你会称之为命运。**”

✎ 也许下次做了某个坏习惯时，要思考下它的提示是什么？自己内心深层的动机是什么？

习惯记分卡

改掉不良习惯的第一步是对它们保持警觉。如果你觉得自己需要额外的帮助，那么你可以试着在自己的生活中进行指差确认。大声说出你想采取的行动和你预期的结果。如果你想戒掉吃垃圾食品的习惯，但注意到自己又拿起了一块饼干，你可以大声说：“我要吃这块饼干，但我并不需要它。吃掉它会导致我体重增加，损害我的健康。”

✎ 这一节讲的是将日常行为列出并打分。我觉得这个过程更多地是让你 感知 到自己日常有什么行为，但是打分并没有太多帮助。

第5章 培养新习惯的最佳方式

很多人都想改掉他们的习惯，但因为 **缺乏这些明确的细节** 而不了了之。我们会告诉自己“我会吃得更健康”或者“我会写得更多”，但是我们从来没有明确说出会在何时何地采取这些行动。我们只是任其自然，希望我们会“记得去做”，或者心血来潮时再去做。而执行意图会彻底消除模棱两可的说法，比如“我想做得更多”或“我想更有成效”或“我应该投票”，并将它们转化为切实可行的计划。

许多人认为他们缺乏做事的动力，但实际上他们真正**缺乏的是明确的计划**。何时何地采取行动并不总是显而易见的。有些人耗费一生都等不到自我提高的成熟时机。

将此策略应用于你习惯的简单方法是完成以下这句话：
我将在 [时间] 和 [地点] 做[事]。

- 冥想。早晨7点，我将在厨房冥想 1 分钟。
- 学习。下午6点，我将在卧室学 20 分钟西班牙语。

习惯叠加：颠覆你的习惯的简单计划

习惯叠加允许你创建一套简单的规则来指导你未来的行为。这就像你总是提前计划好了接下来应该采取什么行动。一旦你适应了这种方式，你就可以开发出通用的习惯叠加，一旦遇有恰当的时机就会发挥指导作用：

- 健身。当我看到楼梯时，我会走楼梯而不是使用电梯。
- 社交技能。当我参加聚会时，我会走向我还不认识的人并作自我介绍。
- 财务状况。当我想买超过 100 美元的东西时，我会等 24 小时后再买。

✎ 我认可把想养成的习惯明确化的行为。但是习惯叠加这种技巧，感觉没什么意义，也是一种明确化或者做计划的手段而已。

第6章 原动力被高估，环境往往更重要

产品或服务越是触手可及，你就越有可能去尝试。人们爱喝百威清啤的原因是每个酒吧里都供应它，而人们爱去星巴克的原因是它到处都有。我们喜欢认为一切尽在自己掌控之中。假如我们选择了矿泉水而不是苏打水，我们就认为这是因为我们想这样做。而事实上，**我们每天采取的许多行动并不是由有目的的驱动和选择决定的，而是因为最得心应手。**

在人类所有的感官中，能力最强大的是视觉。人体大约有1100万个感觉接收器，其中大约有1000万个是专门用于视觉的。一些专家估计大脑一半的资源用于视觉。**鉴于我们更倚重视觉而不是任何其他感觉，视觉提示是我们行为的最大催化剂也就不足为奇了。**

这里有几个方法可以用来改造你的环境，凸显你偏好的提示：

- 如果你想记得每天晚上吃药，把药瓶直接放在浴室靠近水龙头的台面上。
- 如果你想增加练习吉他的次数，把你的吉他架摆放在客厅的中央。

如果你想让习惯成为你生活中的重要组成部分，就让提示成为你生活环境中的重要组成部分。

✎ 巧妙布置环境，给自己提示，这个很重要。

举个例子，我的手机首屏上都是一些我想提倡使用的 app，比如微信读书。其他 app 全部扔进文件夹中藏起来，使得不容易被看到。我的电脑壁纸中有个人正在编程。

支配我们行为的不是我们的环境中的各类物品，而是我们与它们之间的关系。事实上，这种思路有助于我们思考环境是怎样影响我们的行为的。不要把你的环境想象成充斥着各种物品，要把它想象成各种关系的综合体。想想你如何与周围的空间互动。对一个人来说，她的沙发是她每天晚上阅读一小时的地方。对其他人来说，沙发则是他看电视和下班后吃一碗冰激凌的地方。不同的人会有不同的记忆——乃至不同的习惯——与同一个地方相关联。

在一项研究中，科学家们指示失眠症患者，只有在感到疲惫不堪时才上床睡觉。假如他们无法入睡，就去别的房间坐着，直到昏昏欲睡再回来。久而久之，受试者开始将他们的床与睡觉的动作联系起来，当他们爬上床后，就能很容易入睡。他们的大脑认识到，那个房间不是玩手机、看电视，或者盯着时钟苦熬，而仅仅是睡觉的地方。

语境的力量也揭示了一条重要的策略：在全新的环境中习惯更容易改变。它有助于你远离原有微妙的、促使你恢复旧习惯的触发因素和提示。换个新地方，如从未进过的咖啡店、公园里的长椅、你很少使用的房间角落，在那里建立一种新的日常生活。

✎ 提到物品与人的关系，我有几个想法。

一个是与数字设备的关系。如果你在 iPad 上经常看剧或者打游戏，那么你想养成在 iPad 上看书的习惯就会比较难，因为过往的行为在记忆中提示你去娱乐。因此我觉得「专机专用」有它的道理，比如买了 Kindle 就只能看书，iPad 就用来娱乐，Macbook 就用来工作。

另外 Digital Minimalist 提到过一个说法：将你的所有电子产品从你脑海清除。然后一一拿起它们，问自己：我想通过这个设备做什么事情？这个事情对我有益还是无益，真的有必要做吗？然后给每个设备设定少数几个有益的用途。

我觉得类似的方法也可以应用到手机 app 上。也许很多 app 根本没必要装。或者你真有需要用的时候再装，用完就删。让你的手机限定在少数有益的作用上。

如果你能坚持这一策略，每个情境都会与特定的习惯和思维方式相关联。习惯会在这种可预测的环境下茁壮成长。只要你一坐在办公桌前，注意力立刻就会自动集中起来。当你身处一个专为放松而设计的空间时，身心放松会变得很容易。当睡眠是你卧室的唯一功能时，迅速入睡就不会那么难。如果你想要稳定和可预测的行为，你需要一个稳定和可预测的环境。

在所有的事物都各安其位、各具用途的稳定环境中，习惯很容易形成。

第7章 自我控制的秘密

科学家们对那些看起来有强大自控能力的人详加分析之后，发现他们和那些深陷泥潭的人没有什么不同。相反，**“纪律性强”的人**能更好地规划自己的生活，无须时常考验自己是否有坚强的意志力和自我控制的能力。换句话说，**他们很少置身于充满诱惑的环境中。**

比较典型的情况是，自我控制能力强的人通常最不需要使用它。**假如你不需要经常自我克制的话，做起来就会更容易。**所以，没错，毅力、勇气和意志力是取得成功的要素，但是增强这些品质的途径不是期望你自己成为一个自律的人，而是创造一个有纪律的环境。

消除坏习惯的最实用的方法之一是避免接触引起它的提示。

- 如果你觉得似乎完不成任何工作，试着把手机放到另一个房间过几个小时。
- 如果你看电视的时间太长，把电视机移出卧室。
- 如果你买了太多的电子产品，就别再阅读涉及最新科技产品的文章。

第二定律 让它有吸引力

第8章 怎样使习惯不可抗拒

有趣的是，当你获得奖励时，大脑中激活的奖励系统，与你期待奖励时激活的系统是同一个。**这就是对一种体验的期待往往比体验本身，更令人感到愉悦的原因之一。**作为一个孩子，期待圣诞节早上来临的感觉可能好过真正打开礼物的那一刻。作为一个成年人，憧憬即将到来的假期或许比度假本身更令人激动。科学家称之为“渴求”和“喜欢”之间的区别。

你特别想看体育比赛，但是你需要拨打销售电话：
1. 午休回来后，我将要给三个潜在客户打电话（需要）。
2. 在我给三个潜在客户打电话后，我会上娱乐体育节目电视网查看比赛近况（喜好）。

你特别想查看脸书上的内容，但是你需要做更多的锻炼：
1. 在我掏出手机后，我要做十次立卧撑跳（需要）。
2. 在我做了十次立卧撑跳之后，我将能查看脸书上的最新动态。

✎ 将需要做的事情绑定在喜好上。

我觉得这种策略有效，也是一种分散痛苦的方式。

第9章 在习惯形成中亲友所起的作用

拉兹洛认为国际象棋是进行这项实验的合适领域，于是制定了一个培养他的孩子们成为国际象棋神童的计划。孩子们要在家里接受教育，这种做法在当时的匈牙利是非常罕见的。他家里充满了各种象棋书籍，到处都摆放着著名棋手的照片。孩子们会经常互相比赛，并尽可能参加高水准的锦标赛。他还在家里创建了一套细致入微的档案体系，其中详细纪录着孩子们可能面对的每个棋手的比赛历史。他们的生活的全部就是下棋。

✎ 不仅环境的物品起到提示，环境中的人以及生活方式也有巨大的影响。这些孩子在这种环境成为了非常厉害的棋手。小孩的潜能和可塑性是非常强的，能取得的成就也不比成年人差。

当你加入书友会、乐队或自行车爱好者团体时，你的身份就会与周围的人建立了关联，成长和改变不再是个体的追求。我们是读者，我们是音乐家，我们是自行车骑友。**集体身份开始强化你的个人身份**，这就是为什么在达成目标后还要保持团队一员身份对保持你的习惯至关重要。友情和社区赋予人特定的身份并帮助一种行为长期持续。

✎ 身份论的强化。

无论是加入一个群体，还是共同认可一种文化（比如追星、摇滚或者宗教信仰），都会深刻影响到自身。

第10章 如何找到并消除你坏习惯的根源

我们的一些潜在动机包括：

- 节省精力
- 获取食物和水
- 寻找伴侣并传宗接代
- 与他人建立联系并结合
- 赢得社会的接受和认可
- 减少不确定性
- 获取地位和声望

渴望只是深层动机的具体表现。你的大脑并非因为渴望吸烟、查看照片或玩电子游戏而进化。在更深层次上，你只是想减少不确定性和缓解焦虑，赢得社会认可和接纳，或者获得一定的社会地位。

看看养成习惯的任何一种产物，你会发现它没有让人产生新的动机，而是攀附在人性的潜在动机之上。

- 寻找伴侣并传宗接代 => 使用约会（Tinder）软件
- 与他人建立联系并结合 => 浏览脸书（Facebook）
- 赢得社会认可 => 张贴在“照片墙”（Instagram）上
- 减少不确定性 => 在谷歌上搜索
- 获取地位和声望 => 玩电子游戏

✎ 我经常想玩王者荣耀。但事实上比王者好玩的、有创意的游戏多了去了，如果为了游戏的乐趣，玩王者并不划算。事实上我喜欢的是在王者中与人互动（通过游戏的对抗配合、聊天）和打王者的省力（对比于其他活动）。

渴望是一种缺乏某些东西的感觉，是改变你内在状态的愿望。当温度下降时，你的身体目前的感觉和它想要的感觉之间存在差距。你当前的状态和你想要的状态之间的差距提供了一个行动的理由。

欲望就是你的现状与你设想中的未来状况之间的差别。哪怕是在最微小的动作背后，也隐含着想要改变现状以获得不同于当前感受的动机。当你大吃大喝、点上一支烟或浏览社交媒体时，你真正想要的不是薯片、香烟或一大把点赞，而是要体验这些异乎寻常的感觉。

现在就想象一下，仅仅换个词：你不是“得”而是“想”做那些事。[插图]你上班想早起；你想打电话给潜在的客户以提高销售业绩；你想为你的家人做晚饭。只需换个词，你就可以改变你看待每个事件的方式，从将这些行为视为负担转变为视它们为机遇。

关键是上述两种说法都是对的。你得做这些事，你也想做这些事。**无论我们选择何种心态，我们都能找到证据。**

我曾经听到过一个使用轮椅的人的故事。当别人问他是否感觉行动受限时，他答道：“**我没有被困在轮椅上——我被它解放了。要不是因为我的轮椅，我就只能躺在床上，根本不能到户外活动。**”这种视角的转变彻底改变了他每天的生活状态。

重建你的习惯，突出它们的益处而非不足，这种短平快的方式可以改变你的思维方式，并让一个习惯更有吸引力。

✎ 假如你想做一件事，但是又迟迟不愿意开始做，那再想想这件事做完后你能得到什么，当初你为什么想去做。这样可以抵消掉部分对做这件事本身的懒惰和拖延。

比如我上次去书城看到一本运营的书，我觉得写得不错，于是买下来想学会后可以更好地推广自己。

可是买完后我就提不起一点劲去读它了。但我用了上面的方法后，我又认识到读这本书给我的好处，又愿意开始了。

如果你想更进一步，你可以创建一种激励仪式。你只需练习把你的习惯和你喜欢的东西联系起来，然后无论何时你需要多一点动力，你就可以启用这个提示。例如，如果你在做爱前总是播放同一首歌，那么你会开始将这首歌与做爱相关联。每当你想酝酿这种情绪时，就按下播放键。

✎ 有类似的经历。

如果我想专注工作，我会把耳机戴上，或者给自己冲一杯茶。这种情况下我会比较专注。