

芜湖市委市政府 党政干部共读计划 (第三十四期)

罗马不是一天建成的,成功更不是一步登天的神话。如果你喜欢看成功人士的故事,你会发现,他们的事业金字塔是由一块块考究的基石逐渐搭建而成的。这些“基石”,就是做人做事的习惯。习惯的力量,让我们的人生有所不同。转变思维,形成思维习惯,再将思维习惯转化为行为习惯,你的人生将会从此改变。这本书让你彻底了解习惯并改变习惯,实现自我的完美蜕变。

小变量撬动大改变

马莹

领读老师带我们解读了《习惯的力量》这本书,到底什么是习惯?习惯就等于坚持吗?习惯就等于重复吗?其实不然,坚持未必是养成好习惯的必经之路,还有更多的路可以走。书中通过简单的案例给我们分析了习惯的运作机制,即真正的习惯包含“能做到”和“自动化”两个要素。

不靠意志力去坚持,怎么改掉坏习惯、养成好习惯?改掉坏习惯的核心就是“自动化”,即行为替换。我们发现,一旦我们想要改变一个坏习惯的时候,总是劝自己说“别这么做”,但是一旦这么做之后可能就会把自己陷入一个陷阱当中,坏习惯反而更难改正。为什么会有这样的结果呢?原因在于我们大脑的特点,越让自己杜绝坏习惯的时候,反而会提醒自己将更多的

注意力锁死在坏习惯上。我们需要投入更多的意志力来抵制诱惑。如果你的意志力不够坚定,很有可能功亏一篑。到底该如何改正坏习惯呢?我们不需要悬崖勒马,而是用替换的思路,绕过意志力,启动自动化。改正坏习惯并不是踩一脚“刹车”来制止,相反,提高成功率的方式是“变道”。用新动作替换有问题的旧动作,温柔而坚定地改变,这样我们改掉坏习惯的过程就会变得相对轻松,且成功率更高。

不靠意志力去坚持,改掉坏习惯,如何养成好习惯呢?养成好习惯的核心在于“能做到”,即微习惯。养成好习惯的时候,不要设定一个宏大计划。宏大的计划往往完成难度较高,可能从一开始就没有办法实施下去,容易知难而退。养成好习惯可以从微习惯开始,把需

要养成的好习惯简化成一个不可能失败的动作,正因为这个特性,它不会给你任何压力和负担。以俯卧撑为例,微习惯策略通常的目标是每天做1个。你不仅会适应做1个俯卧撑,还会适应每天做更多个俯卧撑的行为,所以这一小步带来的影响比你预想的要大得多。一小步+想做的事=较高的进一步行动的可能性。俗话说,万事开头难,这并不是说开头真得很难,如果第一个动作比较简单,就会形成强大的推力,产生惯性,主动接受与被动坚持,形成正向循环。利用微习惯,因为它足够简单,一定可以给我们带来掌控感,将事情做成功,从而养成好习惯。

小习惯造成大改变,这在心理学上有一个专有名词——狄德罗效应,狄德罗因得到了一件真丝睡衣

却最终换了一套房子。这原本是一个讽刺的故事,教育我们要抑制自己的欲望,但是我们可以将狄德罗效应应用到好的方向,让自己做一个小改变去推动更多大的变化,用小变量撬动人生的大改变。

读了这本书,我开始反思自己的工作,如果每天多学习一点,进步一点,从细微处改变工作方法,就像滚雪球理论一样,只要从高处每天都简单往下推,雪球就会越滚越大,后期的力量、速度也会越来越大。古人也曾说:不积跬步无以至千里,不积小流无以成江海。平时不经意间点滴积累,总会在你需要的时候挺身而出,赋予你前所未有的力量。这些好习惯如同雨水一般,润物细无声,却有着穿石的力量。

作者单位:中航华东光电



勇敢向自己的坏习惯宣战

姚强

跑步让我获得了正向激励,让我每天坚持去跑。

天下难事,必作于易,天下大事,必作于细,让意志力成为一种习惯。如何养成习惯,应该由易到难,由基础到高阶。比如每日洗漱、吃饭、打扫卫生,这些是确保生活正常运行的基础习惯;健身、学习等,这是确保进步的高阶习惯。同时要在内心形成意志力,不做这件事内心就感到不安、不适,可做可不做的时候,一定要做。同时,把每天当作独特的一天去认真对待,认真生活,专注才能有所收获。

识别习惯,改掉自己的坏习惯。改掉坏习惯最好的方法不是抹除它,而是替代它,就像书中所说,习惯不是单独的行为,而是一整套回路。改变坏习惯,我们首先要明白自己的内心需求。比如爱喝酒、爱迟到,我们要首先明白这些坏习惯满足了我们什么需求,才能对症下药,一旦了解了自己内心的真实需求,我们可以用一种更健康的手段去替代掉原来的坏习惯,时刻记住,喝酒不是我们的目的,缓解压力才是,毕竟缓解压力也可以通过跑步、健身来实现,让我们勇敢地向自己的坏习惯宣战。

建立回报机制,以奖励提升成就感。查尔斯告诉我们,一个行为要变成特定的习惯,它一定是经历了一连串的暗示与奖励,最后才能变成习惯行为。在我们日常生活中,建立属于自己的头脑回报机制,一旦建立了回报机制,就能激发你后续的努力,让大脑没有抵触情绪。比如,我坚持每天跑步,刚开始是强迫自己,后面发现跑步很舒服,晚上睡眠质量变好,发现了这些好处以后,给了我很大的激励,慢慢喜欢上了跑步,

作者单位:湾沚区市场监督管理局

与习惯相互成就

任晓晗

芜湖共读第三十四期读的是《习惯的力量》这本书,这节课让我不由地想起了英国作家王尔德的一句话:“起初是我们造成了习惯,后来是习惯造就了我们。”

《习惯的力量》这本书中,查尔斯·都希格介绍了一个新名词,叫作“习惯回路”,它一共分为三个步骤:第一步,作出一个暗示,能让大脑进入某种自动行为模式,并决定使用哪种习惯;第二步,存在一个惯常行为,可以是身体、思维或情感方面

的;第三步,是奖励自我,通过奖赏让你的大脑来辨别且记住这个回路。逐渐地,“习惯回路”就会形成一套自动化的流程,并对人产生重大影响。

如何将这些自动化的行为变成一个好的习惯,就成了一个重要的课题。杨昌济先生在年轻时,常常在清晨以冷水冲洗身体,并大声朗读:“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”正是这样坚定的信念、顽强的

毅力和不懈的努力,为他的优良习惯打下了坚实的基础。联系自身,我们也要时刻提醒自己,为了目标和志向务必要以水滴石穿的精神,去塑造良好的习惯,在人生历程中,不断反思,不断总结,提高自身。

书中还提到,习惯是不能被消除的,而只能被代替。面对坏习惯时,我们就可以用这种方法。我们每天回到家中第一件事可能就是倒在沙发上,打开手机,开始躺平,久而久之,近视眼、腱鞘炎甚至是耳鸣

等健康问题都会涌现。取而代之,我们可以选择每天回家坚持运动一小时,增强自身的身体素质,那这些问题也都会迎刃而解。当独自一人难以坚持时,我们还可以寻求团体的帮助。叫上家人朋友,相互督促,相互鼓励,团体的力量能让我们信心倍增,更加坚定。

我们应该了解习惯,把握习惯,坚持好习惯,代替坏习惯,主动利用习惯的力量,迎来更美的人生。

作者单位:无为市司法局

小的微习惯变成大的好习惯

丁博

这次共读的书是《习惯的力量》,本书告诉我们:“要掌握好‘习惯回路’,认真学习和观察,就能获得成就感的正确惯常行为,正确对待并努力,就能摒弃坏习惯,养成好习惯。”

书中说到“微习惯”,哪怕一天只做一个俯卧撑,坚持下去,不要总是说自己身体跟不上。找借口其实是大脑不愿意,没有养成好的习惯。比如要你出门去跑步,你会有很多理由不出去,其实真去跑步,也

没那么麻烦,就是没有养成好的“微习惯”。养成好的冲动,一个好的开始很有可能会让大脑养成好的惯性,一个好的正向循环。久而久之,微习惯就会成为好习惯,小的微习惯就会变成大的好习惯。

作者又谈到了怎么帮助小朋友养成好习惯,比如说要孩子去阅读,家长们会规定孩子每天要读多少页,读多长时间,以期帮助孩子养成好习惯,但往往会让孩子有逆反心理,期望和实际南辕北辙。书中说

道:大可不必这样,我们可以规定一个时段,比如睡前时段,定二十分钟,然后再延长时间,让孩子养成好的微习惯,慢慢养成好的习惯。给孩子选择,和孩子一起去选书、读书,让孩子在读书这个事情上有好感。读书不是难事,而是要坚持不懈,让孩子在读书这件事情上要有掌控感。

真正的习惯就是“能做到+自动化”,一步一步改变,小变量撬动大改变。老子也说过“天下难事,必作

于易;天下大事,必作于细”,小小的改变坚持下去,最后都能发生大变化。

我们芜湖第52场“畅聊早餐会”上,安徽师范大学校长李亚栋院士说到人才成长和人才培养这个课题时,特别强调“习惯的力量”。他说:“推崇‘勤奋’二字,是勤奋改变命运,我们要把勤奋养成习惯。”我们要拥抱改变,养好习惯,找到前进的力量。

作者单位:市园林管理处

习惯之上 汲取前行力量

王芷若

“能做到”显得格外重要。从小事做起,循序渐进,通过人生来就对掌控力的生理需求,逐步在不断完成的微习惯中积累快乐的多巴胺,使得坚持又增加了渴望感,这样的良性循环最终也许会迎来脱胎换骨的改变。2020年,突发的疫情将我们的生活搅得天翻地覆,让我们体会到个人生活方式与文明习惯的重要性。在全民抗疫中,全民戴口罩、勤洗手,各类餐饮、酒店等行业积极配合防疫政策,相关部门有序监督检查,大家都恪尽职守在自己的岗位上,从小事做起,共同抗击疫情。

思考现在,改变习惯。一代人有一代人的使命,一代人有一代人的担当。处在没有硝烟的战场,我们更是要有拒绝温水煮青蛙的勇气,将学习同思考、实践同思考紧密结合,把握对新事物的敏锐,学会用正确的观点方法分析问题,善于把握历史和时代的发展方向,把握社会生活的主流和本质,并充分发挥创造精神,勇于开拓实践,探索真理。作为市场监督管理局行政执法行列的一员,我更要学会用习惯践行规章,让规章成为习惯,并落实到工作中。

作者单位:湾沚区市场监督管理局

习惯成自然

周欣

少成若天性,习惯成自然。通过对《习惯的力量》的聆听,让我对这句话有了更深的领悟。

习惯是我们刻意或深思后的产物,习惯的养成会让我们做一些事情时,不用再花费心思全心全意地参与决策,而是自然而然地启动自己的身体开关,自觉地动起来。可能每个习惯的影响并不算大,但随着时间的推移,日积月累,这些习惯就会对我们的生活造成巨大的影响,从而塑造我们的人生。如何去认识习惯、把握习惯就成了我们的必修课。

好习惯的养成是听起来简单,

做起来却是艰难的过程。“自律”两个字不是一蹴而就,而是需要时间和意志力搭建起来的漫漫“长征”。“长征”路上的第一步,便是“相信”。想要变得更好,就要树立信心,相信一切皆可改变。然后,给大脑和身体积极的暗示,戒除不良嗜好可以为你带来健康的身体,能够激发创造力,暗示自己达成目标之后的收获,满怀期待,才有勇气去坚持克服过去的惯常行为,最后,有意识地去调整过去的行为,并用良好的习惯代替以前不好的习惯。当你的努力有相应的回报时,也不要忘

记给自己一点精神或物质的奖赏,用积极的暗示与奖赏,给培养好习惯灌入源源不断的动力。

培养好习惯之余,也需要巩固好习惯。一个人的力量终究有限,而抱团取暖、互相鼓励,是巩固好习惯的法宝。比如说如果你想减肥,就需要了解自己的习惯,是休息时多吃了几口点心,还是缺乏锻炼。然后,每当天休息时,你就可以约上想要减肥的三五好友,去健身房一起运动,彼此监督。研究表明,当个人和团体一起努力时,改变的成功性就会大大提高。当很多人为了同一个目标走到一起,

便会不自觉地形成一种类似于信仰的精神力量,而这种力量能够在很多时候给人慰藉和关怀,甚至可以创造出一种属于团体的精神、一种文化,来督促我们成为团体的一部分,养成更牢固的好习惯,成为更好的人。

习惯出现得不知不觉,却需要我们用心培养。我们每天都被不假思索的选择和无形的决定所包围着,需要我们去分析、去研究习惯,接着来把握、改变习惯,当我们拥有了超越习惯的决心,就有了重获人生自由的力量。

作者单位:无为市司法局