

掌控习惯



作者：（美）詹姆斯·克利尔著；迺东晨译

出版社：北京联合出版公司

出版日期：2019.07

总页数：269

介绍：《纽约时报》畅销书《华尔街日报》畅销书《今日美国》畅销书《出版商周刊》畅销书《快公司》畅销书《商业内幕》畅销书为什么“习惯改变命运”因为个人40%-50%的行为取决于无意识的习惯。习惯形成需要4步：提示→渴求→反应→奖赏。提示触发渴求，渴求激发反应，而反应则提供满足渴求的奖赏，并最终与提示相关联。这4个步骤一起形成了一个神经反馈回路-提示、渴求、反应、奖赏；提示、渴求、反应、奖赏-并最终让你养成自然而然的习惯，由此构成完整的习惯循环。美国著名习惯研究专家、习惯学院创始人詹姆斯·克莱尔根据习惯形成的4个步骤，总结了相对应的培养习惯的4大定律：让它显而易见；让它有吸引力；让它简便易行；让它令人愉悦。本书通过这4大定律、56个具体案例，帮助你快速养成良好的习惯，同时利用这4大定律的反面，可以帮助你戒除不良的习惯。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14629077.html>）查找全本阅读方式

掌控习惯 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14629077.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14629077.html>

书名：掌控习惯