



## 第3章

How to Change  
a Habit

## 概观：最初 30 天



**新**手上路，我建议你将“30天计划”作为起点。在这个时期，你真正需要的是开始行动，而那些进阶性的方法只会让事情变得复杂。进阶性技巧我会在后面的章节介绍，但它们都不如最初的30天重要。

过去几年，我执行了很多“30天计划”，发现它们大多按照一个基本模式进行。虽然执行不同的计划所面临的挑战不尽相同，但我们仍然可以抓住其中一些共同点，做好更充分的准备。开启一个“30天计划”有点像去一个陌生的地方度假。依靠地图和指南，我们可以做好充足的准备，但途中总会出现始料未及的状况。我发现，大多数“30天计划”会经历这样几个阶段：

- 全速起跑期
- 疲惫放缓期
- 过渡期
- 颠簸期
- 稳定期

---

## 全速起跑期：前三天

---

我把前三天称为“全速起跑期”。在此期间，计划执行起来既阻力巨大，又动力十足。虽然在这三天，你可能不太习惯突然的改变，但通常会高度专注地行动。这个阶段最需要注意的是调整自己的节奏，避免透支精力，昙花一现。

以运动为例，人们很容易在一开始猛跑十英里，之后几个月都不再运动。这个阶段你需要放慢脚步，避免用力过猛，过度疲劳。其他习惯如节食、节制预算或者早起都是如此。找到一种让自己能够长期坚持的节奏，而不是执行几天就没力气了。

---

## 疲惫放缓期：第 4 ~ 10 天

---

一般来说，在这个阶段你会遇到第一个阻碍。它异常艰难，也是大多数失败发生的阶段。在此期间，最开始的动力和干劲已基本消失殆尽，而执行计划的阻力却仍然巨大。动力转瞬即逝，但阻力通常会持续好些日子。

在“疲惫放缓期”失败通常有两个原因：①你可能在“全速起跑期”已经过早地把精力和干劲消耗殆尽了；②你选择的任务对你来说可能太难了，无法一气呵成。如果是第二种情况，我建议你将任务分成几小块，每一小块都在你的能力范围内，然后通过多个“30天计划”来完成。

---

## 过渡期：第二周、第三周

---

“过渡期”通常在执行计划的第 10 ~ 20 天。在此期间，你开始逐渐适应新习惯，执行起来也变得没那么困难。你也许在第 9 天还觉得阻力巨大，缺乏干劲，但在第 19 天，一切通常会变得容易多了。

然而，这个阶段仍存在隐患。习惯变得容易坚持了，人也容易忘记去坚持。因此，你需要建立一些机制，时刻提醒自己执行计划，否则一旦阻力减弱，你便会开始放松警惕。记住，你至少需要坚持一个习惯 30 天，没有例外，所以这个阶段不是用来休息的。

## 颠簸期：第二周、第三周期间某处

“颠簸期”通常出现在我计划执行大概一半的时候，这对成功改变习惯是巨大的阻碍。它是执行计划过程中发生的某一个事件，或者出现的某一个障碍，却足以威胁到整个计划，打乱你原有的节奏。例如，开始节食之后的某一天，你不得不和朋外出聚餐庆祝；或者你计划早起，却因为工作不得不晚睡。

这种障碍为什么会在“过渡期”出现呢？因为这个阶段是你最脆弱的时候。最初一周，你通常劲头十足，注意力集中，能够迅速解决出现的问题。最后一周，习惯已基本根深蒂固，出现再大的阻碍也可以轻松应对。而在第二周到第三周之间，你很容易放松警惕，问题和阻碍便在此时乘虚而入。在后面讲到安排协调的相关内容时，我会为你提供一些避免此类麻烦的方法。

如果已经努力到了第四周，却还是没有把某项习惯纳入生活，变为常态，那么你需要回到一开始，重新设计你的计划。学习一下本书的进阶性特殊技巧，看看自己是否忽略了某些重要的方法，才使习惯的养成变得如此艰难。

---

## 稳定期：第四周

---

“稳定期”是“30天计划”的最后阶段。如果你在之前均按照正确的方法执行计划，那么这个阶段通常是最轻松的。此阶段更像一个收官考查，测试一下习惯是否已成为常态，无须再在严格控制下执行。在此期间，你要努力使习惯最终成为自然，而非再像之前那样，需要不断强化。

此阶段的隐患只有一个：如果你的计划在最后这周失败，那么你可能要推翻一切，从头再来。这就好比制陶，如果在窑中烧陶时发现陶器上出现了裂痕，那么你能再回到陶轮那儿重做一个。

这听起来可能太令人沮丧了，但你也不要泄气，因为有时即使你的计划在这个阶段出现了“裂痕”，也还是有一些补救方法的。但是，在最后阶段，如果你仍需要强烈的意志力执行计划，这通常不是什么好兆头。一般来说，在最后阶段遇到了困难，你需要利用更多的进阶性技巧去审视和改正自己的问题。

可能你在前三周很成功地执行了计划，但在最后一周仍然觉得需要费些力气才能坚持。不要担心，这很正常。想当初，即使坚持到了第30天，我仍然不喜欢清早5:30起床跑步，但我已经把这个习惯当成了常态。这就是你需要达到的目标——自然而然地去做某件事，无须任何提醒，也不会感到困扰。