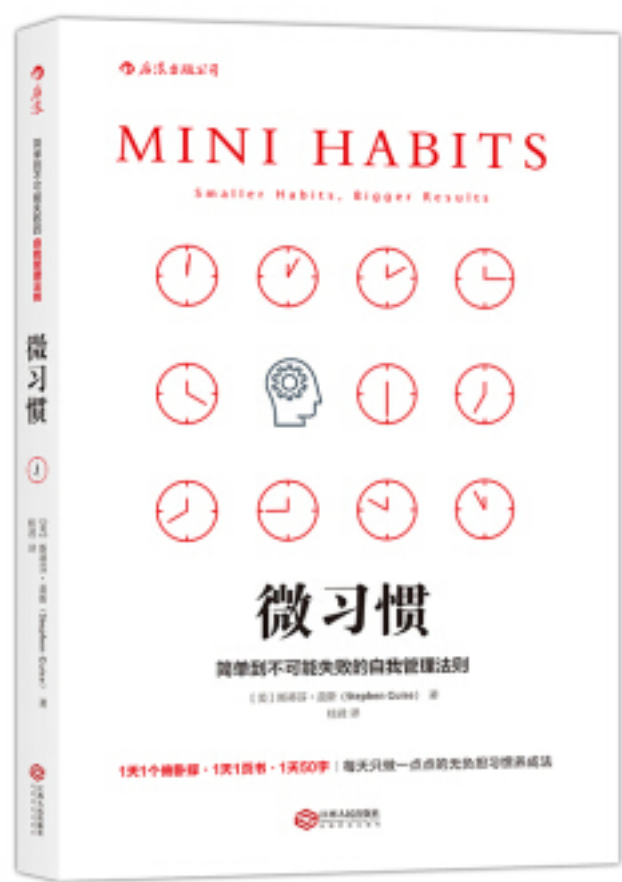


微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则 [Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results]



[微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则 \[Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 斯蒂芬·盖斯 著

[微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则 \[Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

半年来 让我受益匪浅的一本书 值得推荐

每逢活动必买书，合适

刚刚读完这本书，书很薄，用二三十块钱去买一种新的方法和理论也是非常值得!全文核心就是微习惯三字，说白了就是目标不要定的高，要从最小的开始设定，慢慢调整，最后形成自己的习惯，融入生活!最后还是要点赞京东，自从有了京东，我开始疯狂的在网上购书，跳出了实体书店的坑。

习惯改变生活，活动价格很划算!

简单到不可能失败的自我管理

喜欢看纸质书，刚好618活动，买了好多好多书，希望在书的世界里能够看到真正的自己。

很满意， 书很好， 值得购买!

趁活动买了好多，可以慢慢看了！希望多做活动让我们爱看书的人多来读好书!

商品包装完好，字迹清晰，正版的，服务售后也很好，物流速度很快，京东自营，值得信赖。以前没有用过京东，都是朋友推荐的，用了后感觉物超所值，感觉京东的物流售后服务跟其他的平台完全是两个概念，希望京东的服务能一直这么好，保持，下去，我也会帮忙介绍周边的朋友来京东买东西，加油，我们会永远支持你。。。。。

听了别人推荐买的，不过真的是又薄又小的一本书

宝贝已收到，与想象中基本一致，与商品页面介绍商品特性比较吻合。不管是对于售前咨询还是售后服务，商家都表现的非常耐心和专业，解释清楚，描述详实。总体上店家比较靠谱，本人真诚推荐。另外，京东锦衣卫日驰夜行，马不停蹄，电光石火之间已将宝贝送至本公府上，完好无破损，质量有保障！

刚刚收到 还没有看 质量很好 比实体店的纸张好多了

为我的书架增加收藏，留着慢慢看，哪怕有一点帮助也值了。

【确认！迪士尼真人版《花木兰》将由@刘亦菲主演】迪士尼在过去一年里去了五大洲选角，参与试镜的人数接近1000。要求会武术，会说英语，最重要的是有明星素养。现在终于定了，期待刘亦菲的演绎！该片由《动物园长的夫人》导演Niki Caro执导，Chri***ender、Jason

买书一直买京东自营的书，都有薄膜包装，很严谨，本人喜欢书，特别害怕买的新书送到后，会有折损或污迹，这个在京东购买完全可以放心，非常完美。书是正版。每次买书都是买很多本。

很好的一本书，值得拥有，有助于培养良好习惯。

三天打鱼，两天晒网，无果而终。这种无奈的结果时常困扰着自己。可喜读到《微习惯》这本书，为建立和巩固一种好习惯，坚持一项有益的事情，提出了切实可行的方法，提高执行力。

2017下半年，中国影坛闯出了一匹黑马！上映20天，其票房增速仍在疾驰，丝毫没有歇息的迹象。据猫眼实时票房数据显示，截至8月15日17时，《战狼2》票房突破47亿，相信很快又将奔向50亿大关，再一次刷新中国的影史记录。

正在看，感觉还是挺不错的……京东还是最喜欢的一个平台，速度快，东西好，给个赞

一下子在京东买了好多本书，可以好好过过读书的瘾了！

很不错的书，希望能对我的懒癌有帮助

总是在京东买书，速度快，质量有保障

一本小册子，希望能有些启发。

很小的一本书。内容其实也不多，翻来覆去灌输了微习惯的原理和使用方法，目前看来算比较实用的，谁一天抽不出时间来看两页书呢？但每天看真的很重要哦。

最后这两页也真是醉了，质量还行吧。有的地方读不懂，讲大脑的，希望自己能养成好习惯吧

特别表扬京东客服小姐姐，虽然不知道她叫什么，但是人真是太好了，比以前回答我的客服好太多了，一万个赞给她，特别善解人意的小姐姐～(￣▽￣)～这次买了很多书，就不一一评价了，书的质量都很好，可以查的查了一部分，都是正品，大部分书第二天就到了，速度也是很快了，内容就不评价了，还没怎么看。因为客服小姐姐人太好了，第一次这么长评价

当你的才华还撑不起你的野心时，那你就应该静下心来学习；
当你的能力还驾驭不了你的目标时，那就应该沉下心来历练。
梦想，不是浮躁，而是沉淀和积累！

书不错，是正版，物流很快，书的质量也不错，赶上了读书节，囤了很多，慢慢看。这本很厚实，书壳是硬皮的，纸张质量不错，当当打折很给力，第二天就到了。已经看完了第一章，写到日常生活中的小技巧，今天早上就实施了，觉得很不错，书虽然不厚，但是都是干活

书的内容完全是西式风格，很多话都不明白是什么意思，感觉帮助不是很大，老是在重复自己发明的微习惯多么牛逼。。。

良好的习惯，从最简单的一个动作开始，每天只做一个，关键在于做不做，而不是做多少

很快很快很快！很快很快很快！

闲着没事多看点书还是挺好的，帮我同学买的书，鸡汤类的，他觉得还不错

这本书已经看完小小薄薄的看了收益颇多。非常感谢作者，以及京东平台送货和优惠力度都很完美

通常都急功近利，希望立竿见影，所以制作了一个强大而完美的计划，结果玩了一两天，发现任务太大太难，然后没有耐心失去信心。从微习惯开始吧！从一个俯卧撑开始！当你启动后，总能轻易完成目标，而且更多的时候可以额外完成。

非常好的一本书，看完之后立马做了一个微计划，已经顺利实施两天了，希望会有效，至少迈出第一步，以前制定了非常多的计划最后都是不了了之，希望这次会有效。感觉最难完成的还是每天写50字，现在这个评论就是今天的50字作业，加油。

发货很快，喜欢在京东自营买东西，服务也好，每次都很满意，满分

一直都是在京东买书的，京东的物流很快，一直都是相信京东的

京东物流很好，快递员态度很好，书也不错。就是字有点小，希望再版时字能大点。

学无止境，永远在学习的路上，知识是最好的老师！

朋友推荐的一本书，老婆也喜欢看，成功在于细节！

书是正版，物流快捷方便，价格合理，让人家新华书店咋办呢？

618买了好多书屯着，无聊的时候看看，没办法啊，人丑就该多读书

好薄的一本书，不过一本书能把方法说清楚就行。

送货很及时，内容吸引我，希望读完有所收获。

要自我管理，还是多看点书吧，加油，我自己！

是不错 可以好好的学习一下 并实践运用

收到，物流很快，纸张也不错，没有很大的味道。

这么多本，辣么沉，快递都给送上楼啦，@的好评！好好学习啦！

京东快递依然很快，活动也很划算，买了就好好读书

太小了，只能希望真的能改变我的坏习惯吧

京东购买图书性价比强非常方便，而且都是正品。

内容不错，分析到位，是正版！

物流超快，买了好几本，但愿能领会做人的道理

非常不错，质量很好，物流快，摸着手感好，与车座包裹严实，赠品也很体贴，值得推荐。
非常不错，质量很好，物流快，摸着手感好，包裹严实，赠品也很体贴，值得推荐。

书已收到一些日子了，纸质不错，是正版，多读书，长知识。

非常好?，特别值得一读，开始尝试微习惯，值得购买！

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

微信上看的书评和内容介绍,感觉不错,买了一本

物流很快，昨晚订的今天上午就到了。正版好书(?▽?)

微习惯对抗情绪的小方法，值得一试。

知道他薄，没想这么薄，不过据说非常值得一看

趁活动时买的，比较划算，内容还不错。

买书来给自己充能，买到好书能受益一生。

买了一堆喜欢的书，应该够看很久~加油~

非常不错的一次购物，物流很快，服务也好，比*强的太多！

130多页的小册子，但愿能从中学到更多有用的东西

还是不错的管理类书籍，值得看一下吧

相信自营品质，希望对自己有帮助！

不错的成人书，很涨知识值得购买阅读，京东买书质量有保证

很好，很满意的一次购物！这本书值得一读，真！

听说这本书挺不错的，希望我能变得自律

把目标分解到不能再小后 几乎不用动用大脑的意志力就可以保持每日完成 鼓励超额
每日自我赞赏。从某种意义上也许可以坚持更久 毕竟动力可能是个昙花一现的东西

质量好，包装优，京东物流快

一如既往的好，支持京东。

是正品，还没看，微习惯

618买书不要太划算，给力，书不错，认真阅读

做好时间管理，现在好狼狈

买给学生看的希望他们能从中得益，其实现在的书很便宜啦，*块钱一本，只要能从中
学到一个好的方法，那就很值得了，动辄上千上万的培训班，本质也就是一个知识点，
一个知识点的价值。

很好看，希望出第二部。

618活动价买的，实惠，一直在京东买书，每个月都买好多，停不下来的节奏，质量好，是正版，发货快，快递神速，慢慢看，相信京东！

好评好评好评好评好评好评好评好评

囤货中还未看，朋友推荐说不错，家里还有好多书没拆封，平时遇到好书就放购物车等618和双十一，这次活动下了11单书？

受益匪浅，从小事做起

比想象薄，但是很精致

书质量不错，就是有点薄。

点滴养成，重塑自我！

不错的书，值得表扬

书特别好！赶上618买书真的太划算的。虽然没有抢到400-300,-280也很便宜了。这些书够看好一阵子了。很棒！继续支持京东。

你，你，你，我洗澡哟，我洗澡坐硬卧个，这行

每天一个微习惯，成就@的人生！上午买下午就到，神速，给个@的赞

挺好期待哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

超级薄的一本书。内容一般，看看消磨时间。写作方法与我天朝作家相比差太远了。这哥们要在天朝写书估计得饿死。

薄薄的一本，还没看，应该不错，活动买的，希望能养成良好的习惯_(:3」 ∠)_

我还没有看，但书是正版，看起来很不错的。我还没有看，但书是正版，看起来很不错的。

我喜欢，挺有用的

快递小哥的速度令我吃惊，本来以为今天下午才会到货，结果没想到早上就到了，冲这个速度以后买东西京东就好。

说到这本书，真的是早有耳闻。这次买了回来，并且很认真的读完了。这段时间有些懒散，接下一定会把微习惯坚持下去。

超级简单的排版，估计在书店都能让人直接略过。是被种草的，不过看过内容真的觉得非常有可行性。决定从细微处改变自己。

不错可以不错可以不错可以不错可以不错

下次再来购物。

微习惯是一种非常微小的积极行为，你需要每天强迫自己完成它。微习惯太小，小到不可能失败。正是因为这个特性，它不会给你造成任何负担，而且具有超强的“欺骗性”，它也因此成了极具优势的习惯养成策略。
微习惯策略的科学原理表明了人们无法长期坚持大多数主流成长策略的原因，也揭示了人们长期坚持微习惯策略的可能性。人们无法让改变的效果持久时，往往认为原因在于自己，但其实有问题的并不是他们本身，而是他们采用的策略。当你开始用微习惯策略教你的方法按照大脑的规律做事情时，持久改变其实很容易

还没有拆封，不知道纸张质量怎么样，但是看这本书封面和背面都给我挺大收益的...

央行表示，今年的通胀率达到7.5%，等于说如果你的投资收益率没超过7.5%的，资产相当于在无形的缩水！100万变18万，只需20年[皱眉][皱眉]

赶上京东618，自营图书满100减50，赶紧下手，图书包装较好，应该都是正版。

每天一个哑铃，不消耗意志力

之前大部分的我都看过的，不过还是觉得值得，至少可以很好的保存！也可以借朋友看！

挺好的，信任京东的品质。希望京东越来越好！挺好的，信任京东的品质。希望京东越来越好！

好书不错，好书不错，好书不错，好书不错，好书不错，好书不错，好书不错，好书不错，好书不错，好书不错，

这是一本好书，通俗易懂，没有那么多专业词汇，希望能通过这样的书改变自己

到货速度快，书质量不错，买了很多，需要解决问题时总能找到可参考和学习的一本~

书很好，就是东西太多了，不想一一评论了，否则浪费时间了，反正很好京东自营

习惯类书籍的超级好书，养成运动习惯从每天一个俯卧撑做起，养成阅读习惯从每天一页书做起。

非常不错，值得一看的指导性用书。可以配合番茄工作法，断舍离之类的一起看。

就是非常简单 目标分解之后的精细行为 通过降低难度 来提升成就感
通过坚持达到最终的习惯养成计划

非常不错，微习惯，微锻炼，从简单做起，心理上的不抵触，而非动力意志力

单位图书角购买的图书，深受单位同事喜爱。京东购书方便快捷，值得信赖。

一次买了好多，宝宝看的还有自己看的，都挺不错的，习惯看手机，还是纸质的更有感觉

配送方式 上门自提 211限时达 配送服务查询 配送费收取标准 海外配送

这本书特别好，养成一个小小的习惯，正面改善，培养自己的自控力，挺好

这个书看着有点薄，跟想象中不大一样，嗯，反正还没看到时候再说吧。

外国人的书就是一个观点要讲很多很多研究，思路很好，会改变自己。

这本书不错，值得拥有，期待学习到比较多的东西，读书自娱自乐

书包装完美，全新未拆封，第一感觉很好，书质量高级，内容正在看中，总体很好，不错。

趁活动团购了一批，感觉今年促销的力度和优惠没有去年大和多。

好用，物美价廉，比实体店便宜。。。。。。。。。。

习惯本就没大小，但是习惯的养成就比较困难，值得一读。

[illegible]

做活动买的，屯书慢慢学习，京东快递快， ， 。

出去玩忘记评价啦，嘿嘿，非常好的宝贝，家里人都很喜欢

很好很好很好很好很好很好很好还好还好很好很好很好很好

200减100抢购的，通用能力和垂直能力宝典，给自己充电

这个非常好，目前正在运用之中，相信一定可以改变自己

还没看，但是已经列在2018年度书单计划中了。大神推荐的书，想要研究一下。

东西挺不错，物流也还好，以后肯定还会继续光顾。。

非常好的一本书，内容非常丰富，学习，深刻，嗯，物流很快，送货非常及时

非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！非常好！

还行，没看呢，从一个小到不可能放弃的事做起，一步一步提升

这本书不错，感觉每天一小点进步。对习惯的养成有很大的帮助。

很好的书籍 要加油学习了??????

非常棒，内涵丰富，内涵深刻，值得拥有，值得一看，非常喜欢！

在京东买书体验很好，质量好，活动给力，速度快。

正读中 美好生活的开始读书以来 超级无敌实用？后面再加评论？

书的内容不错，值得一看。纸质很好，应该是正版

618备货季，价格便宜，物流方便，告别超市，

一直觉得自己自制力太差，很多目标很难坚持，希望改变从每天的一点点做起

有活动就买了，价格很有优势，欢迎京东多做活动

我最先了解到这本书是从一个朋友那里发现的，她推荐我买来阅读的。

物流迅速，好书一本，推荐阅读，包装完好！！！！

物流很快，在京东买就是喜欢他的物流。书不错

包装完好，纸质不错，还没仔细研读，希望对我这个懒癌患者能有所帮助

天下难事必作于易，天下大事必作于细。从简单的能做到的事情做起。

每买一本书都是精挑细选的，有它的能量，不错

书籍真的非常好，如果能包装的好一点就好了，可以更好的避免书被弄坏

非常有启发性的一本书，能收获自己想要的东西。不错的阅读之旅。

还可以吧，京东买东西总体来说还是不错的

很满意，京东有优惠，就买了，纸质很好，也是自己一直向往的书。

非让评价超过二十个字，买了很多不想一一评价，都很好，都很满意，够了

这真的很不错 不想多啊说什么了 谢谢各位的捧场！！ 什么鬼啊

小书一本，还是有点用处的，相信会有所改变。

很薄，感觉不能买书了，不想看了。。。就这样。

这本书内容感觉不好看，空洞无味，没什么价值

不错，都是让人从简单入手，来改变自己的习惯！

推荐！很好的习惯养成的书籍，仔细看，用心做，成就一个不一样的自己！

这本书很好的解决了想改但不如从何下手的问题。一切的改变源于一个微小习惯的培养，习惯的养成才是自我改变的真正方法。

很好的一本书，也非常实用，其实能完全践行才是最大的收获！

让618来的更猛烈些吧。屯屯屯，买买买

读书可以学习更多知识，来吧！一起读书！

618期间买的，价格实惠，非常划算。

听得到APP介绍的一本书，好好看看，这种方式有其道理，价性比不高，134页，卖38元，这么薄，出版社抢钱。

速度快，质量好，京东自营一如既往！

给我前女友推荐了很久，终于分手了，她买的这个书……

期待有一个很好的阅读体验！物流超级快！

内容还没开始看，但印刷还是很精美的。

不能放弃学习，从最简单的开始努力↘(^ω^)/↗……买给自己的书，京东买书的包装不错，不像某dang网站～买书的包装是用塑料袋装的，每次书回来～角都被磕坏了！买书的人应该都是爱书的人，书角坏了会觉得很难受的??

一直在京东超市买东西，物美价廉，物超所值，买的放心，用得舒心！

买书特别方便 送货很快，碰见活动非常划算。

送朋友了，不知道买了点。。送给我弟弟送给我妹妹送给朋友。

给自己培养一个微习惯，希望能坚持下去，最好还能影响到孩子，传递下去

小习惯决定大成败！很有创意的书，内容丰富可读性强！

不用再纠结要不要跑步了，先从一个俯卧撑开始

活动买起来很划算，囤来慢慢看，不过就是有的书不参加活动

非常好的书，内容丰富，值得推荐。

书写的不错，讲的很有道理，送货快

这次忍不住领了券下了好几单让我凌乱下

买了很多，买了很多，买了很多，买了很多。

[微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则 \[Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results\]_下载链接1_](#)

书评

[微习惯：简单到不可能失败的自我管理法则 \[Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results\]_下载链接1_](#)