

howto

NEW YORK TIMES BESTSELLER

TINY HABITS

เปลี่ยนน้อยนิด เพื่อพิชิตทุกเป้าหมาย

ปลุกนิสัยเล็กจิ๋วจนน่าขันเพื่อบรรลุทุกเรื่องสำคัญของชีวิต
จากงานวิจัย 20 ปีที่ได้ผลตั้งแต่เรื่องส่วนตัว ธุรกิจ ไปจนถึงการสร้างสรรค์อะไรก็ตาม

BJ Fogg, PhD

นักวิทยาศาสตร์พฤติกรรมจากสแตนฟอร์ด
ที่ใช้วิธีการ Tiny Habits
เปลี่ยนชีวิตผู้คนมากกว่า 60,000 ชีวิต

พอทกัย อภริชฎาพร แปล

แปลไป
26 ภาษา

พบครั้งที่ 1

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

p64

๖16505995
๐125๐๖583
; ๒๒41๐x๖๖

howto

TINY HABITS

เปลี่ยนน้อยนิด เพื่อพิชิตทุกเป้าหมาย

ดร.บีเจ ฟ็อกก์

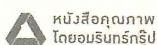
เขียน



ก ร อ ่ า น คื อ ร าก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

ถ้าคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้
ก็เป็นไปได้มากกว่าคุณมีนิสัยที่อยากเปลี่ยนแต่ยังไม่สำเร็จ
อะไรกันล่ะที่ทำให้ความพยายามของคุณล้มเหลว

- ดร.บีเจ ฟ็อกก์



สารบัญ

บทนำ : การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย (และสนุกด้วย)...1

1

องค์ประกอบ
ของพฤติกรรม

24

2

แรงจูงใจ
เน้นการจับคู่

54

3

ความสามารถ -
ยากๆ ไม่ ง่ายๆ ทำ

94

4

สัญญาณ
พลังของหลังจาก...

128

5

อารมณ์
สร้างนิสัย

170

6

สร้างนิสัย
จากเล็กไปหาใหญ่

214

7

คล้ายปมนิสัยแย่ๆ
ด้วยทางแก้อย่างเป็นระบบ

260

8

เราจะเปลี่ยนไป
พร้อมกัน
ได้อย่างไร

302

บทสรุป :

การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ
ที่เปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง ...349
คำขอบคุณ362
ภาคผนวก368
เกี่ยวกับผู้เขียน407