目 錄

前言
請戴上「成長型思維」的帽子 …… i

吉格勒定理
高目標才有高成果 …… 2

機會成本效應
選擇的代價 …… 6

隧道視野效應
把眼光放長遠 …… 10

洛克定律
定一個合適的目標 …… 14

韋特萊法則
從別人不願做的事做起 …… 18

摩西奶奶效應
從現在開始努力也不晚 …… 22

青蛙效應
從量變到質變 …… 26

布利斯定理
做好事前準備 …… 30

飛輪效應
萬事開頭難 …… 34

貝爾納效應
堅持的力量 …… 38

延遲滿足效應
鍛煉你的自控力 …… 42

費斯廷格法則
掌控自己的人生 …… 46

木桶效應
短板決定成敗 …… 50

馬太效應
讓自己變得更好 …… 54

知識圓圈
活到老學到老 …… 58

青蛙效應

從量變到質變

「差不多」先生

青蛙效應

如果安於現狀，麻木地面對周圍環境的變化，一旦危害由量變引起質變，就會帶來災難性的後果。

温水煮青蛙的實驗

在歷史上，很多科學家及非科研人員都做過「温水煮青蛙」的實驗。這個實驗易於操作，實驗的步驟也相對簡單。第一個階段是直接將青蛙投入放了熱水的容器裏，只要容器不算太高，青蛙就會立刻跳出來。第二個階段是將青蛙放入冷水中，緩慢地持續加熱。在這個階段，一般會有兩種結果：一種是等到水温上升到一定温度時，青蛙才會跳出來；一種是青蛙覺察不到水温的緩慢變化，從而錯失逃生的最佳時機，最終導致沒有足夠的力氣從水裏跳出來。

對實驗的結論，學術界莫衷一是，但是通過對比兩個場景下青蛙的反應，人們總結出了一個道理：事物的發展會有一個從量變到質變的過程。當青蛙所處的環境從冷水變温水再到開水，這個過程是漸進的，會讓青蛙放鬆警惕。習慣的養成也是這樣，壞習慣最初的影響是微弱的，它會使人處於舒服而麻木的狀態中，時間一長，其影響慢慢累積，由量變引起了質變，就會造成嚴重的後果。

青蛙效應的啟示

1. 習慣的培養需要長時間的堅持

不管是養成好習慣，還是改掉壞習慣，堅持就是勝利！

2. 改掉壞習慣不要着急

給自己多一點時間慢慢來，一步步改進，不要輕易放棄。

3. 養成好習慣，除了靠毅力，更要靠方法

形成一個好習慣通常需要 21 天，可以用充滿儀式感或者娛樂遊戲的方式獎勵自己來堅持。

名言加油站

心若改變，你的態度跟着改變；態度改變，你的習慣跟着改變；習慣改變，你的性格跟着改變；性格改變，你的人生跟着改變。

——亞伯拉罕．馬斯洛