**好习惯训练—21天完美计划**

心理学家研究指出，一项看似简单的行动，如果能坚持重复21天以上，个体就会形成习惯；如果坚持重复90天以上，就会形成稳定习惯；如果能坚持重复365天以上，想改变都很困难。

这就是说，任何一种行为，只要通过不断重复，就会养成一种习惯。这就是“21天完美计划”的设计原理，其具体要点如下：

1、坚持这个习惯21天。让自己清楚地了解新习惯带来的好处，因为感情往往比理性的强迫更有动力。

2、把它当作一个试验。像科学家那样，把培养习惯当作一次实验，而不是一个心理斗争；这将有助于集中对待，随时调整和正确对待结果。

3、远离那些危险区，远离那些可能再次触发你旧习惯的地方。

用更好的东西替代你失去的东西。

4、将计划写在纸上，并告诉你的朋友或父母，给自己压力。

5、建立习惯的要求只需要几条就行，简单点更容易坚持。

6、脚踏实地，一步一步地做起，不要指望一次就全部改变。

**21天完美计划**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 我期待培养的好习惯 | | | |
| 天数 | 想对自己说的话 | 总体评价（好、中、差） | 反思与奖惩 |
| 1 | 万事开头难，信息与坚持会帮助我到达胜利的彼岸！ | 好 | 完成较好，奖励自己…… |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| …… |  |  |  |
| 21 |  |  |  |