

The Power of Habit 读后感

2018 年的暑假，我读了三本英语原版书，其中印象最深的是 The Power of Habit 《习惯的力量》。《习惯的力量》的朗读者是美国人 Mike Chamberlain，他纯正地道的美音让人听得入迷。我平均每天精听精读 30 分钟，基本上都是利用上下班走路的时间完成的，边听边走，单调的行走变得有滋有味。

之所以能够在 60 天踏实读完三本英语原版书，是因为这三本书都是“下班哥”推荐的英语原版有声书。有声书最大的优点是极大地降低了学习的门槛及成本：只要打开播放器，带上耳机，在任何时间任何地方都能收听学习。对于上班族、开车党、带娃的奶爸、妈妈等人而言，无疑是最佳的选择。

其次，相比其他的听力素材如 VOA、CNN、BBC 等，有声书显然更能让你产生持续收听的欲望。CNN、BBC 等材料是以新闻资讯等为载体的，主播只会追求清晰简洁，没有感情色彩，大家往往是很机械性地听完，不会打心底里喜欢。而有声书更像是一部艺术作品，每一本书的朗读者大多功底深厚，在咬字、语气、情感等方面都驾轻就熟，有部分优质的有声书还配以背景音乐，让你置身在作品的环境中，体会至深，甚至是欲罢不能，也就很容易能够坚持下去了。

此外，我认为更重要的是，有声书可以成为你走进原版书籍的一个窗口。想想我们当中有多少人是真正读完或听完过一本原版书的，大部分人对原版书是敬而远之。对比过原版书和翻译版的朋友应该知道，翻译后的文字不仅在意思上会有偏差，且失去了原版书籍用词和句子的美，味道已经变了。英美有太多值得细读的作品，如果单单只通过翻译去阅读，未免太过浅薄，也是一

种遗憾。通过有声书能够走进原版的文学作品，感受到原汁原味英语之美，找到学习英语的新乐趣，让你更能持续学习。基于此，把英文有声书作为学习的素材，感觉特别好。

《习惯的力量》The Power of Habit，这是解析“习惯”的最好的一本书，几乎没有之一。本书的作者 Charles Duhigg，是耶鲁大学历史系学士、哈佛大学企业管理硕士，曾担任《洛杉矶时报》特约撰稿人、《纽约时报》商业调查记者，现为《纽约时报》等多家出版社的撰稿人，撰写了一系列极具影响力的报道。他曾获得美国国家科学院新闻报告奖、国家记者奖等众多奖项，并于 2013 年获得了普利策新闻解释性报道奖。

《习惯的力量》于 2012 年在美国发行，一经出版，便成为了一本风靡全球的“习惯改造指南”。这本书曾入选《金融时报》/高盛 2012 年度商业图书！荣获 2012 年亚马逊网站编辑推送的十大畅销书之一！曾高居 2012 年《纽约时报》畅销书排行榜第二名！

这本书真正把“习惯”给讲透了，不只是局限于个人，而是从个人、企业组织与社会三个角度去分析习惯的形成和运作方式，探寻什么是影响个人行为的“关键习惯”，研究企业组织是如何利用“习惯”来谋求利益最大化的，并分析个人的“行为习惯”又将为企业组织和社会带去怎样的影响？

这本书告诉我们：习惯不能被消除，只能被替代。只要掌握“习惯回路”，学习观察生活中的暗示与奖赏，找到能获得成就感的正确的惯常行为，无论个人、企业和社会群体都能改变根深蒂固的习惯。学会利用“习惯的力量”，就能让人生与事业脱胎换骨。

Charles Duhigg 是记者出身，他在书中引用了大量生动的案例，以一种新闻叙事的方式给我们分享了数十个论证案例，可读性非常强，这也是这本书最好看的地方：作者的每一个结论都有丰富的案例作为支撑。

从学英语的角度而言，这本书没有太多复杂的长难句，行文简洁，含有大量可以供写作模仿的句型和表达。此外，书中含有了大量的案例，大家除了能巩固常用词汇外，还能学到医学、社会学、行为学等领域的相关词汇，能进一步扩充并丰富自己的词库和英文表达。同时，你还能学习如何简短地叙述一个案例，并学会利用丰富的例证，使自己的英文写作更具说服力。

毫无疑问，这是提升认知能力和英语水平的极佳选择。因此，我极力推荐这本书。