

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

สร้างความ เปลี่ยนแปลง ครั้งใหญ่

ด้วยนิสัยแค่ 1%

THE POWER OF HABIT



10043603

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

วัน
คุณ



CHARLES DUHIGG



สารบัญ

บทนำ

ยานำบัดนิสัย 9

• • •

ส่วนที่ 1

นิสัยของบุคคล

1. **วงการแห่งนิสัย**
นิสัยก่อตัวขึ้นมาได้อย่างไร 23
2. **สมองผู้โหยหา**
วิธีสร้างนิสัยใหม่ ๆ 55
3. **กฎเหล็กแห่งการเปลี่ยนนิสัย**
ทำไมการเปลี่ยนแปลงจึงเกิดขึ้น 91

• • •

ส่วนที่ 2

นิสัยขององค์กรที่ประสบความสำเร็จ

4. **นิสัยหลักกับวิธกรรมของพอล โอนิลล์**
นิสัยแบบไหนสำคัญที่สุด 133

5. สตาร์บิคส์กับนิสัยแห่งความสำเร็จ
เมื่อพลังใจกลายเป็นนิสัย 169
6. พลั้วแห่งเหตุวิกฤติ
วิธีสร้างนิสัยผ่านเหตุบังเอิญและการออกแบบ 199
7. การเกิดรู้ได้อย่างไรว่าคุณต้องการอะไร
ในเมื่อคุณเองยังไม่รู้เลย
เมื่อบริษัททำนาย (และบงการ) นิสัยของผู้บริโภค 233

ส่วนที่ 3

นิสัยของสังคม

8. โบสต์แชดเดิลแบ็กกับการคว่ำบาตรรถประจำทาง
ในเมืองมอนต์กอเมอรี
ขบวนการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นได้อย่างไร 273
9. หลักประสาทวิทยากับอิสระในการเลือก
เราต้องรับผิดชอบต่อนิสัยของตัวเองหรือไม่ 309

ภาคผนวก

คำแนะนำในการนำแนวคิดในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ 345

ประวัติผู้เขียน 359