

THE *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

# สร้างความสำเร็จ เปลี่ยนแปลง ครั้งใหญ่ ด้วยนิสัยแค่ 1%

THE POWER OF HABIT



CHARLES DUHIGG

WE  
LEARN

# 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. สตาร์บัคส์กับนิสัยแห่งความสำเร็จ  
เมื่อหลงใจกลายเป็นนิสัย 169
6. พลัสแห่งเหตุวิฤติ  
วิธีสร้างนิสัยผ่านเหตุบังเอิญและการออกแบบ 199
7. ทาร์เก็ตรู้ได้อย่างไรว่าคุณต้องการอะไร  
ในเมื่อคุณเองยังไม่รู้เลย  
เมื่อบริษัททำนาย (และบงการ) นิสัยของผู้บริโภค 233



### ส่วนที่ 3

#### นิสัยของสังคม

8. โบสต์แชดเดิลแบ็กกับการคว่ำบาตรรถประจำทาง  
ในเมืองมอนต์กอเมอรี  
ขบวนการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นได้อย่างไร 273
9. หลักประสาทวิทยากับอิสระในการเลือก  
เราต้องรับผิดชอบต่อนิสัยของตัวเองหรือไม่ 309



#### ภาคผนวก

คำแนะนำในการนำแนวคิดในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ 345

ประวัติผู้เขียน 359