

ยอดขายหลายล้านเล่มทั่วโลก • แปลแล้วกว่า 55 ภาษา  
MILLIONS COPIES SOLD • INTERNATIONAL BESTSELLER

เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น

# ATOMIC HABITS

บทพิสูจน์ที่เปลี่ยนชีวิตคุณให้ดีขึ้นได้อย่างทิวา  
Tiny Changes, Remarkable Results

เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น = Atomic habit

BF335 ๙774๗ 2565 ๙.1



Barcode \*10054633\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

*James Clear*

นักเขียนหนังสือขายดีของ NEW YORK TIMES, ผู้เชี่ยวชาญระดับโลกด้านการสร้างนิสัย

แปลโดย ประภาพรรัตน์ ยงมานิตชัย

Change+

# สารบัญ

## ปฐมบท เรื่องราวของผม

### แนวคิดพื้นฐาน

ทำไมการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ จึงทำให้เกิดความแตกต่างอันน่าทึ่ง

1. พลังอันน่าพิศวงของนิสัยเล็กๆ ..... 21
2. นิสัยกำหนดความเป็นตัวตนของคุณได้อย่างไร  
(และในทางกลับกัน ตัวตนของคุณกำหนดนิสัยคุณเช่นไร) ..... 41
3. วิธีสร้างนิสัยให้ดีขึ้นด้วย 4 ขั้นตอนง่ายๆ ..... 57

### กฎข้อที่ 1 ทำให้เห็นชัดเจน

4. คนที่ดูเหมือนไม่ใช่ ..... 75
5. แนวทางที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นนิสัยใหม่ๆ ..... 87
6. แรงจูงใจที่ถูกประเมินเกินจริง  
สิ่งแวดล้อมมักมีผลกระทบมากกว่า ..... 101
7. เคล็ดลับในการควบคุมตัวเอง ..... 113

### กฎข้อที่ 2 ทำให้น่าดึงดูดใจ

8. ทำอย่างไรให้พฤติกรรมนั้นติดเป็นนิสัยจนเลิกไม่ได้ ..... 125
9. บทบาทของครอบครัวและเพื่อน  
ที่มีผลต่อการหล่อหลอมนิสัยของคุณ ..... 139
10. วิธีค้นหาและแก้ไขสาเหตุของนิสัยเสีย ..... 153

### กฎข้อที่ 3 ทำให้เป็นเรื่องง่าย

11. ก้าวไปข้างหน้าอย่างช้าๆ แต่อย่าหันหลังกลับ ..... 169
12. กฎที่ใช้ความพยายามน้อยที่สุด ..... 179

13. วิธีจัดดินพอกทางหมุดด้วยกฎ 2 นาที .....193
14. วิธีสร้างนิสัยดีให้เกิดขึ้นแน่นอนและการป้องกันนิสัยไม่ดี.....205

## กฎข้อที่ 4 ทำให้น่าพึงพอใจ

15. กฎสูงสุดแห่งการเปลี่ยนพฤติกรรม..... 221
16. ทำอย่างไรให้นิสัยดีคงอยู่ทุกวัน..... 237
17. การมีเพื่อนที่มีความรับผิดชอบ  
ช่วยเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งได้อย่างไร .....251

## เทคนิคที่ให้ผลแบบก้าวกระโดด

### วิธีเปลี่ยนจากการเป็นคนนิสัยดีไปเป็นคนที่มีนิสัยดีเลิศ

18. ความจริงเรื่องพรสวรรค์ (เมื่อไรที่พันธุกรรมมีผล  
และเมื่อไรที่ไม่ใช่).....265
19. กฎของโกลดิล็อกส์ (Goldilocks Rule)  
อยู่อย่างไรให้มีแรงจูงใจในชีวิตและการทำงาน .....281
20. ข้อเสียของการสร้างนิสัยที่ดี .....293

**บทสรุป** เคล็ดลับสู่ผลลัพธ์ตลอดกาล.....308

## ภาคผนวก

- คุณควรอ่านอะไรต่อไป ..... 314
- บทเรียนเล็กๆ จากกฎ 4 ข้อ..... 315
- วิธีใช้แนวคิดเหล่านี้ในธุรกิจ..... 323
- วิธีใช้แนวคิดเหล่านี้ในบทบาทของพ่อแม่..... 324
- จากใจนักเขียน.....325