编辑原创概要 - Tiny Habits / BJ Fogg

发布日期: 2026-10-25

本PDF是编辑原创概要与应用示例，不是全书，也不是经授权的全书复制。

Tiny Habits - BJ Fogg：找到可靠的开始时刻

福格的方法把很小的新行为连接到已有的日常时刻，并在完成后给予积极确认。锚点要具体，例如关上工作电脑之后，而不是有空的时候。最低版本是为了让开始可靠，并不禁止状态好时多做一点。合适的时刻往往比更多提醒更有帮助。

编辑举例：一名上班族想写晚间日记。他把杯子放进水槽后，写下一件已完成的事情。有时只有一句，有时会写得更多，两者都符合约定。若这个时刻总不方便，就更换锚点，不把困难解释为性格缺陷。先观察安排是否合适，再判断下一步。

积极确认不必依靠购买奖品。这里是独立应用示例，不是福格的官方练习，也不复制其品牌卡片。

1. 选择一个多数日子已经发生的明确事件。
2. 把新行动缩小到忙碌日也能完成，并意识到自己已经做到了。

来源

- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits