

眼前快樂讓人上癮、潛移默化支配行爲……

# 習慣的力量被低估了

近日，美國《心理科學》雜誌刊登的一項研究稱，人們普遍低估了習慣對行爲的支配作用。“我們做的大部分事情都是習慣性的，但很多人不願承認這是習慣，而是將其歸因於喜好等。”該研究作者、美國南加州大學心理學教授溫迪·伍德說。

## “喜好”還是“習慣使然”

為了調查習慣與行爲的關係，研究者做了一項問卷調查。結果顯示，參試者認為“身體疲勞”是他們喝咖啡的重要原因，其比重是“習慣使然”的兩倍。接下來，研究人員為參試者提供一周的免費咖啡，每2小時記錄一次他們飲用咖啡和疲勞情況。結果與前期的問卷結果差距較大，“習慣使然”與“身體疲勞”對參試者消費咖啡的影響同樣重要。

研究者還對參試者進行了一項行爲試驗，他們將參試者隨機分成兩組，一組要不停地按左手邊“否”的按鍵；另一組則要按右手邊“是”的按鍵。訓練結束後，研究者詢問參試者“是否願意完成更多的試驗？”結果發現，一直按左手邊



“否”按鍵的參試者更有可能會拒絕。研究者分析稱：“這應該與他們先前進行的訓練有關，該試驗證明了，雖然人們總是將自身行爲歸因於‘個人意願’，但事實上可能僅僅是‘習慣使然’。”

北京大學精神衛生學博士汪冰告訴《生命時報》記者：“習慣是一種固定的感知方式、思考方式、行爲方式。”例如，被他人開玩笑時，有的人會感到無所謂，有的人則感到憤怒，有可能是兩者感知方式不同造成的；有的人會不假思索地認為對方只是開玩笑，有的人則會想“對方是不是有敵意”，這是不同思考方式帶來的差異；有的人對玩笑話一笑置之，有的人會立即跳起來反駁，也有的人表面默不作聲但內心已開始謀劃反擊，這是行爲方式不同產生的結果。我們總是認為他人行爲引發了自身反應，而忽略了我們習以為常的內部感知或思考模式。

“習慣就是一種慣性反應，決定了一個人看待問題、解決問題的角度和方式，生活中它無處不在，卻很難被個體察覺。因此，很多人‘習慣性’地低估了習慣的力量。”西南大學心理學部應用心理系教授湯永隆說。

## 習慣是為了給大腦“節能”

人們每天要面對許多情況，如果每次都進行細緻的感知、思考、決策，就要占用大腦大量的時間。湯永隆說，大腦為了“節約能耗”，會對之前已經通過總結、思考、決策並且從中獲利的反應，進行慣性重複，最終形成習慣。

## 給娃斷奶選春秋季

提起斷奶，很多家長頭疼不已，看着孩子哇哇大哭，有的母親于心不忍，結果一拖再拖；還有些家長覺得不能慣着孩子，狠下心來，強行改變喂養方式。其實給娃斷奶也要根據季節、寶寶的身體情況等因素選擇時機。

世界衛生組織建議，在嬰兒最初6個月內給予純母乳喂養。6個月至2歲或更長時間內，母乳喂養的同時還要補充輔食。每個寶寶都需要經歷離斷母乳的過程，具體多大斷奶是有個體差異的，根據母親的乳汁情況，寶寶的身長、體重、心理等生長發育情況以及寶寶和媽媽依戀關係的不同有所不同。一般來說，多數寶寶能够在12月齡左右完全離斷母乳，也有一些寶寶母乳充足，並配合良好的輔助食物，母乳喂養可以持續至2歲左右。

孩子斷奶是一個過程，不是一天兩天就能實現的。考慮到夏天天氣炎熱，食物容易腐敗變質，也是嬰幼兒消化道疾病的高發季節，如果此時斷奶，寶寶容易出現消化不良、嘔吐、腹瀉等消化道疾病。相較來說，在春秋季節離斷母乳比較合適。這兩個季節天氣不冷不熱，蔬菜水果也多，寶寶比較容易適應。此外，如果寶寶身體出現了異常情況、生病等，或者有生活環境的變化、主要帶養人的更換等外界因素時，也不要着急給寶寶斷奶。

引入輔助食物後，除了種類逐漸豐富，食物的粗糙程度也應逐漸增加，攝食餐具要適應寶寶口腔的發育，逐漸將奶瓶過度至杯子和碗、勺，並鼓勵寶寶自己攝食，為斷奶做好準備。如果媽媽在現場孩子攝食不容易成功，可由其他帶養人照看。隨時哺喂和頻繁夜奶，不利於規律飲食習慣的建立，對後面斷奶造成較大的阻礙。兩餐之間應間隔一定的時間，1~2歲的寶寶建議間隔3~4個小時，寶寶在饑餓時接受新食物的可能性增加，離斷母乳也會容易一些。



具體來說，習慣的形成分三步：做出嘗試—獲取獎賞—形成習慣。面對新事物、新情況、新環境，人們首先會根據已有經驗，嘗試做出對自己最有利的反應。如果有人在偶發的嘗試反應中獲取了獎賞，就會有意識地在未來碰到相同情況時採取重複的反應。一種反應被多次重複、強化後，就會被固定下來，此時的重復已經不是有意識的重復了，而是下意識的行爲，也就是習慣。如果没有得到獎勵，或收獲了懲罰，人們就會重新選擇反應。

“每個人的習慣不同，是因為人們的獎懲感知、價值排序、對及時行樂還是延遲滿足的判斷存在差異。”湯永隆說，以電子遊戲為例，部分青少年會認為打遊戲能收獲快樂，長此以往，在不快樂時就會習慣性地選擇打遊戲，形成對遊戲的依賴、上癮；而部分青少年可能發現，打遊戲還會“收獲”下滑的成績、父母的責罵、老師的不信任，這些會帶來不快樂，並且這種不快樂是無法通過遊戲解除的，於是便不會再繼續選擇遊戲。遊戲、成績、父母、師長等多種因素的價值排序，在青少年心中是不一樣的，因此不同的青少年面對“遊戲成癮”會有不同的反應，形成不同的習慣。值得注意的是，遊戲帶來的獎勵是即時的，而懲罰是延遲的；讀書的“懲罰”是即時的，獎勵是延遲的……因此在價值觀尚未完全成型時，青少年很容易看不見遠期的利益，選擇短暫的快樂。

汪冰稱：“各種習慣累積起來，會潛移默化地導致不同的個人行爲、選擇、生活方式乃至不同的人生。”有的習慣可以節省腦力，將人的注意力集中於更重要的創造性活動中。例如，很多成功人士會選擇一次性購買多套相同的衣着，工作着裝非常單一，就是因為不想把精力浪費在糾結形象問題上。有的人則會變成習慣的“奴隸”。例如，一個人在空閒時可以有幾個選擇，比如刷會兒短視頻、讀會兒書或是外出散步，但是慢慢地，他發現拿起手機刷短視頻能立刻收獲快樂，並將其養成習慣。之後再有空閒，他就會不假思



## 運動計劃定對了，才能堅持

很多朋友在運動時會有一個疑問：為了讓鍛煉堅持下去，是每天做同一種自己喜歡的鍛煉比較好？還是把各種形式的鍛煉結合起來，如周一跑步、周二室內騎車、周三有氧健身操，換着花樣來比較好？為解答這個疑惑，《生命時報》記者採訪了成都體育學院運動醫學與健康學院副院長廖遠朋。

廖遠朋說，首先值得肯定的是，這兩種方法都對身體有好處，但選擇比較豐富鍛煉方式的人，有機會鍛煉到身體各部位肌肉，能獲得更好的鍛煉效果，也更容易堅持下去。這是因為，每種運動一般只能鍛煉到身體中的一個或少數幾個部分，效果有限，而每種運動也都存在一些缺陷，需要用其他運動補充。比如，跑步對增強上肢力量、身體柔韌性的作用就不如舉啞鈴、練瑜伽等。有研究發現，隨着鍛煉時間的推移，多嘗試新鍛煉方式是最有益的。因此，應盡可能多地豐富運動項目，讓自己多些選擇。

美國國家運動醫學學院提出了一個“FITT”定律，即頻率（Frequency）、強度（Intensity）、時間（Time）、類型（Type）。遵循這一定律制定運動計劃，不僅可以提升運動效率，還能讓運動更容易堅持下去，也能防止鍛煉進入平臺期，以繼續提高鍛煉效果。對此，廖遠朋給出具體建議。

運動頻率。如果平時每周跑3天，可增加到一周4次，最多一周跑6次，確保每周有一整天的時間休息，讓身體得到恢復。

運動強度。如果平時以70%的最大心率（220-年齡）進行鍛煉的人，運動一段時間後可提升到75%-80%。

運動時間。世衛組織運動指南提示，每周最佳運動量是150分鐘中等強度活動，或超過75分



鐘的高強度身體活動，同時保證，每次運動時間應在30分鐘~1小時。若已達到這個要求，可根據自身情況適當延長運動時間，比如，之前每次鍛煉30分鐘，那就再延長5分鐘或10分鐘。

運動類型。盡量嘗試不同類型的運動，以達到鍛煉身體各方面綜合素質的目的。喜歡跑步的人在增強心肺功能、耐力的同時，應增加力量性的抗阻訓練。喜歡跳繩的人，中下肢的力量、彈跳力、爆發力比較強，但耐力、柔韌性比較差，可選擇拉伸、瑜伽等鍛煉。喜歡游泳的人，心肺功能比較好，可增加彈跳類的運動鍛煉耐力、增加肌肉。對於運動本身就比較綜合的人來說，還可選擇羽毛球、乒乓球等揮拍類運動，調動全身肌肉，還可增加與隊友的合作性，結交更多朋友，提升運動的積極性。

每周運動方案按順序選擇上述建議，即第一周增加運動頻率，第二周增加運動強度，第三周增加運動時間，第四周增加運動類型，如此反復。



索地拿起手機，不再去想讀書、散步等選項，也不會想起當初只是為了打發時間而選擇刷短視頻，甚至會占用其他時間來刷短視頻，還告訴身邊的人：“我每天都很忙，沒有空閒時間。”在無意識中，人成了一個自動化的“機器”，失去了人生中最重要、最有價值的東西——自由選擇的權利。

## 學會利用“習慣的力量”

“一個人要想自己掌控人生，不做自動化的‘機器’，就需要做習慣的主人，讓習慣的力量為己所用。”汪冰建議，可從以下幾個方面學習利用“習慣的力量”。

養成好習慣，代替壞習慣。壞習慣的形成往往都有其內在根源，例如，喝過量咖啡可能是因為借助外力消除疲勞，或是為了在忙碌的工作中多得多一些休息時間；抽煙喝酒可能是因為壓力過大，需要排解渠道。如果強制性戒咖啡、戒煙、戒酒，原本的需求仍舊沒有得到滿足，不僅容易再次上癮，還可能導致心理出現其他困境、障礙。最好的辦法是，通過建立能夠滿足內在需求的好習慣，來代替原有的壞習慣。例如，忙得喘不過氣時，可以暫時放下工作，出門散散步，給自己一個休息時間，反而會提高接下來的工作效率。精神壓力大時，可以多做些運動，能夠有效疏解壓力，而不是吃垃圾食品或刷手機。

改變認知，找尋動力。好習慣的建立必須要內心認可目標，並有充足的動力去達成。湯永隆稱，很多人無法克服習慣改變過程中的惰性，是因為對改變沒有足夠的動力。例如，很多學生對學習或讀書提不起興趣，沒有養成自主學習的習慣，就是因為他們并不了解讀書可以獲得什麼，也不了解自己想要什麼，缺少學習、讀書的動力。

設立小目標，適當給“甜頭”。養成一個好習慣，需要漫長的過程。如果目標定得過高，在達成之前，很多人因為看不到希望而感到迷茫、懷疑，認為自身能力無法企及，便會採取回避的態度。建議將最終目標分為幾個階段的小目標，每達成一個小目標，就及時給予自己一定獎勵。

最後專家提醒，不是所有的壞習慣都必須被改變。“人無完人，很多成功人士也有壞習慣，但是這些壞習慣并不影響他們在專長的領域做出成就。”汪冰稱，有的人糾結於自身每一個壞習慣，將精力全部用來對抗壞習慣，把自己搞得筋疲力盡，這也是不妥當的。湯永隆也認為，習慣本身沒有好壞，社會普遍的、傳統意義上對好習慣和壞習慣的定義，往往都是從他者視角觀察給出的，難免會有所偏頗，並且社會環境在不斷變化，好壞的定義也并非絕對清晰。祇要不影響自己及他人的安全、利益，就不必過分苛責自己一定要改掉所有的壞習慣，有時改掉了一些所謂的“壞習慣”還可能失去自身的特色和優勢。