

习惯

改变命运的关键力量

MAKING HABITS, BREAKING HABITS

Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick

[英] 杰里米·迪安 (Jeremy Dean) 著 刘勇军 译

每个月，有过百万人次的读者在分享这本书！

素黑 张德芬 联袂
高德 威尔·鲍温 推荐

《洗碗术》作者 《不抱怨的世界》作者

Jeremy Dean

提供有效工具，一劳永逸地解决习惯问题！



湖南人民出版社



博集天卷
CS-BOOKY

014041762

B842.6-49
183

习惯

改变命运的关键力量

MAKING HABITS, BREAKING HABITS

Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick

[英] 杰里米·迪安 (Jeremy Dean) 著 刘勇军 译



北航

C1731065



湖南人民出版社



博集天卷
CS-BOOKY

B842.6-49
183

图书在版编目(CIP)数据

习惯/(英)迪安(Dean, J.)著;刘勇军译. —长沙:湖南人民出版社, 2014.3
书名原文: Making habits, breaking habits: why we do things, why we don't, and how to
make any change stick
ISBN 978-7-5438-8703-9

I. ①习… II. ①迪…②刘… III. ①习惯性-能力培养-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055875号

著作权合同登记号: 18-2013-554

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

MAKING HABITS, BREAKING HABITS: Why We Do Things, Why We Don't, and How to
Make Any Change Stick by Jeremy Dean

Copyright © 2013 by Jeremy Dean

Simplified Chinese translation copyright © 2014

by China South Booky Culture Media Co., Ltd.

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group through
Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

上架建议: 通俗读物/成功心理学

习惯

作者: [英]杰里米·迪安(Jeremy Dean)

译者: 刘勇军

出版人: 谢清风

监制: 于向勇 康 慨

责任编辑: 胡如虹

策划编辑: 赵 辉

特约编辑: 郑 荃

版权支持: 辛 艳

营销编辑: 吴建荣

封面设计: 仙境工作室

出版发行: 湖南人民出版社 [http://www.hnppp.com]

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

版 次: 2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

印 张: 8

字 数: 171千字

书 号: ISBN 978-7-5438-8703-9

定 价: 36.00元

(若有质量问题,请致电质量监督电话: 010-84409925)

谨以此书献给霍华德和帕特里夏

事实上，习惯就像一个有暴力倾向且非常奸诈的女教师。她悄悄地、逐渐地在我们身上树立权威；开始时，她的举动既温和又谦卑，但她在时间的帮助下站稳脚跟之后，就会露出她那狂暴和专制的一面，而我们终将任她摆布，甚至不敢抬头直视。

——蒙田

C O N T E N T S

目录

001 / 第一部分 习惯剖析

- 第一章 习惯的起源_002
- 第二章 习惯VS意向：一场不公平的较量_014
- 第三章 你的秘密惯性_025
- 第四章 不要顾虑，行动吧_039

053 / 第二部分 日常习惯

- 第五章 日常生活_054
- 第六章 深陷令人压抑的循环中_083
- 第七章 当坏习惯能置人于死地时_104
- 第八章 永不下线_121

习惯

改变命运的关键力量

141 / 第三部分 改变习惯

第九章 培养习惯_ 142

第十章 革除习惯_ 162

第十一章 有益健康的习惯_ 185

第十二章 创意习惯_ 209

第十三章 幸福习惯_ 232

250 / 致谢

Making Habits, Breaking Habits

第一部分 习惯剖析

在这本书的开始，我想问大家一个看似非常简单的问题，而这个问题的答案似乎也非常简单：你养成一个新习惯需要多长时间？有人说，如果你每天都重复一种行为，那么21天之后，你就能养成一个新习惯了。然而，研究显示，在通常情况下，人们需要66天才能养成新习惯。

01

第一章 习惯的起源

在这本书的开始，我想问大家一个看似非常简单的问题，而这个问题的答案似乎也非常简单：你养成一个新习惯需要多长时间？打个比方说，你计划经常去健身房健身，多吃水果，学会新的语言，结交新的朋友，练习乐器，或做其他什么需要持之以恒的事情。那么，多久以后，这些事情才会成为你日常生活的一部分，你再也不必强迫自己去做呢？

我自己去找了找答案，而我找答案的方式和现今大多数人的做法一样：到谷歌上搜索一下。经过一番搜索，我得到了一个非常清楚的结果。大多数排在前列的答案都给出了这样一个不可思议的数字：21天。搜索结果中列出的网站这样说，“研究”（这里完全有必要加引号）显示，如果你每天都重复一种行为，那么21天之后，你就能养成一个新习惯了。但这些网站并没有提到所谓的行为都是什么，也没有说明人们都是在什么样的环境下重复行为，只是单纯给出了21天这个数字。锻炼，吸烟，写日记或翻跟斗，等等，反正

都是21天。此外，很多作者还提到一件事情，那就是一定要连续21天重复行为，不能间断。这个数字是从哪里来的呢？我是个心理学家，受过做研究方面的训练，根据我以往的经验，但凡这种肯定的结论必定会有参考文献作为依据，但我在这些网站上找不到任何依据。

于是我又去图书馆做调查，在那里，我找到了很多关于这个数字来源的相关资料。毫无疑问，外科整形医生、医学博士麦克斯韦·马尔茨吸引了我的注意。1960年，马尔茨博士出版了著作《心理控制术》（*Psycho-Cybernetics*），他在书中写到，一般情况下，被截肢者需要21天才能接受他们已经失去了肢体的事实，也就是说，人们需要21天来适应生活中的重大变化。^[1]此外他还写到，他给一些病人做过面部整形手术，在这些人身上，他也看到了相同的情况。他发现，他的病人需要21天才能建立自信心，接受他们手术之后的新容貌，或者将自信心恢复到手术之前的程度。

在励志书籍作家的笔下，21这个数字拥有了更为强大的力量。书店里随处可见这种名字的书，比如《21天养成百万富翁的习惯》（*Millionaire Habits in 21 Days*）、《21天打造节俭好习惯》（*21 Days to a Thrifty Lifestyle*）、《21天让你吃得更好》（*21 Days to Eating Better*），最后再来看看这本，这可以说是最具乐观主义的书了：《挑战21天：21天改变一切》（*21-Day Challenge: Change Almost Anything in 21 Days*）（这本书至少注意到了这是个挑战）。有时候，人们会觉得21天过于乐观，于是就多给自己一周时间来改变，来看看他们对自己更加慷慨的书名吧：《28天活力计划》（*The*

28-Day Vitality Plan）、《饮食康复：28天和那些让你发胖的食物说再见》（*Diet Rehab: 28 Days to Finally Stop Craving the Foods that Make You Fat*）。

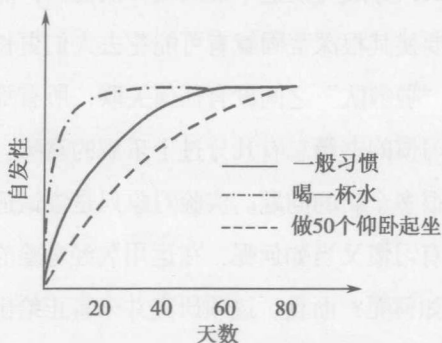
无论是21天还是28天，有一件事显而易见：我们吃什么，怎么花钱，与我们失去了一条腿或者接受了整容手术完全是两码事。拿马尔茨博士对他的病人的观察结果概括全部的人类行为，这未免有些以偏概全。如果考虑到习惯的不同种类，那么这种偏差就更大了。开车去上班，躲开路上的裂缝，谈论体育运动，遛狗，吃沙拉，订飞往中国的机票……这些都是习惯，但这些习惯涵盖了我们生活的不同领域。话又说回来，讲句公道话，马尔茨博士并非第一个提出21天这个概念的人。目前市面上有各种各样关于这个时间出处的文献，但其中大多数都没有科学依据。

然而，近来出现了很多相关研究，由此我们才能知道养成一个习惯到底需要多久。伦敦大学学院发起了一项研究，研究人员邀请了96位实验对象，并请他们选出一项他们希望将其发展成习惯的日常行为。^[2]实验对象选择的全是当下没有做到并且可以每天重复的事情，其中很多都与健康有关：他们选择的都是吃午饭时吃一块水果和晚饭后跑步15分钟这类事情。在84天的实验期后，他们登录网站填写信息，告诉研究人员他们是否还在继续自己选择的行为，以及这种行为达到了何种习惯性程度。正如我们下面就要看到的结果，不假思索地完成某种行为，或者说“自发性”，才是习惯的中心要素。

那么，一个重要问题就出现了：养成习惯到底需要多久？对这

这个问题的简单回答是这样的：平均下来，对那些提供了充足数据的实验对象而言，他们需要66天才能养成新习惯。此外，在此期间，中断行为一两天并不会对养成习惯产生重大影响，这一发现和人们的普遍认知恰恰相反。

你或许可以想象到，不同的人养成习惯所需的时间各有差异。20天后，下定决心在早餐后喝一杯水的人，其行为达到了最高自发性，而决定要在吃午饭时吃一块水果的人则花了至少两倍时间才养成这个习惯。事实证明，运动方面的习惯就更难养成了，84天之后，一位实验对象依然没有养成早上喝过咖啡之后做50个仰卧起坐这个习惯。不过，另一位实验对象在50天后就养成了吃过早餐后走10分钟这个习惯。



在通常情况下，人们养成习惯需要66天。20天后，喝一杯水这一行为能够达到最高自发性；而该研究显示，人们需要超过84天才能养成做50个仰卧起坐这个习惯。

习惯

改变命运的关键力量

从上图可以看出，这项研究得出一个结论，即重复行为和自发性之间存在着一种曲线关系。也就是说，在培养习惯初期，重复某一行为能为养成习惯奠定非常牢固的基础，从而非常有助于习惯的养成。随着时间的推移，这种帮助作用就越来越小。这就好像是在爬山，一开始地势险峻，越接近山顶地势越平稳。刚开始爬山时你大步流星，爬得很快，随着你越来越接近顶峰，你的步幅就会越来越小。然而，对大多数实验对象而言，新习惯并不是自然而然养成的。事实上，研究人员对如此之慢的习惯养成速度惊讶不已。尽管实验期只有84天，但研究人员通过对上述曲线的推断，证明人们要想养成某些习惯，至少需要254天——这可是大半年时间呢。

我们从这项研究可以看出，如果是针对早餐后喝杯水这类简单的习惯，那么21天养成习惯这个说法或许很恰当；而对于一些更加复杂的习惯，要使其根深蒂固就有可能花去人们更长的时间。马尔茨博士和他的“啦啦队”之间没有任何关联，所有那些保证人们能在几周内改变习惯的书籍总有几分过于乐观的意味。当然了，上述研究又带来了很多全新的问题。实验对象只是尝试适应新习惯，那他们本身的固有习惯又当如何呢？在运用久经考验的心理学技巧方面，他们做得如何呢？而且，这项研究并未真正给出以下三个问题的答案：人们对习惯的感觉如何，人们如何体验习惯的发展过程，以及习惯养成后会出现哪些情形。



我们整天都在做些什么呢？有时候我们忙忙碌碌，时间一下子就过去了，到头来我们能记住的事情可以说是少之又少。不论是在工作，还是在家里无所事事，人们都特别想知道自己的时间都用在了什么地方，有多少时间是用在了习以为常的事情上。很不幸，我们往往很难回忆起那些习惯性行为，因为我们都是在潜意识思维下做这些事情的，关于这一点，我们可以找到非常有说服力的证据来解释。心理学家由此进行了日志研究，相比于依靠人们的回忆，通过这项研究，我们就能更为准确地了解人们到底都在忙什么了。习惯研究人员温迪·伍德进行了一项研究，他给了得克萨斯州农工大学70名大学生每人一个闹钟。^[3]在这些大学生处于清醒状态时，闹钟每隔一小时就会响一次，提醒学生们把当下所想和所做的事情记录下来。这种做法的目的不仅在于记录行为，还在于要观察相关行为发生的背景。研究人员做了两项独立研究后发现，在三分之一至一半的时间里，人们做出的都是习惯性行为。由此可见，我们在清醒状态下有一半时间都是在重复习惯性行为。尽管这个比例已经相当高了，但它还是有可能被低估了，因为实验对象全是年轻人，而他们身上的习惯尚未彻底巩固。^[4]

那么，伍德的实验对象都在忙什么呢？他们都是学生，所以他们最常做的事情就是学习，其中包括去上课、阅读、去图书馆，仅

习惯

改变命运的关键力量

去图书馆这一项就占去日常活动32%的时间。在这些行为中，大约有三分之一的行为都可归为习惯性行为。处在日常活动排行榜第二位的是娱乐活动，实验对象把14%的时间都用在了这方面，其中包括看电视、上网、听音乐等。在娱乐行为中，习惯性行为占了54%。排在日志条目第三位的是社交活动，占去日常活动10%的时间，其中47%的行为可归为习惯性行为。在各个分类中，习惯性行为比例最低的为清洁，比例为21%，最高的则是睡觉和睡醒，比例为81%（至少他们没有隐瞒懒懒散散、不修边幅的习惯）。

相比于确切地知道人们都在做什么（尤其是对那些不是学生的人来说），此项研究更重要的目的是要了解习惯的特性。习惯给我们怎样的感觉？习惯在我们脑海里怎样延伸发展？和其他研究一样，从伍德的研究中，我们可以看出习惯具有三个主要特征。首先，对于重复习惯性行为，我们仅有一个模糊的印象。比方说，你开车去上班，却没有注意到信号灯。其实，你的一部分思维已经注意到了信号灯、路上的其他行人和车辆以及限速等问题，但你自己往往意识不到你做了这些事情。在伍德的研究中，实验对象的确都表现出了对习惯性行为模棱两可的态度。据他们称，在他们出去闲逛、看电视或刷牙的时候，只有40%的时间意识到自己正在做这些事情。这就是习惯的益处之一：每当我们进行这些习惯性行为的时候，我们就可以神游天外，想其他事情，比如说计划周末去哪儿玩。因为习惯，我们一方面可以在潜意识下进行那些乏味的重复性行为，另一方面又可以在有意识的状态下开始思维漫游。习惯帮助我们远离“决定疲劳症”：光是做决定就会

让我们心力交瘁。只要是进行自发性的行为，我们就可以节省精力，去考虑其他的事情。

习惯不仅不受意识控制，有时候还很“无情”，于是习惯的第二个特征就出现了：人们在进行习惯性行为时并没有投入感情，原因在于习惯性行为被一次又一次地重复之后，其中的情感因素就消失了。和我们生活中的所有事情一样，随着这些事情渐渐变成习惯性行为，我们的情感回应就渐渐淡了。情感研究人员尼克·弗莱吉达将这种情形归结为情感规则之一，而且这种情形在快乐和痛苦两方面都适用。^[5]对于我们曾经认为是很痛苦的事情，比如说很早起床去工作，我们在重复了一次又一次后，就会渐渐变得无所谓了。另一方面，一开始让我们觉得非常刺激或者带给我们乐趣的事情，比如性、喝啤酒、听贝多芬的《第七交响曲》，慢慢也会令我们感觉兴味索然。当然，我们肯定会奋起反抗，不让快乐溜走，有时候我们变换花样，于是我们就成功地留住了快乐。这就是有些人总感觉他们要不断地体验新鲜事物，才能一直保持新鲜感的原因。

这并不是说我们在进行习惯性行为的时候就没有一丁点儿情感了，只不过通常我们的情感很少涉及习惯性行为，而往往是与我们天马行空的思绪更息息相关。在研究过程中，从实验对象提交的关于他们情感体验的报告中，伍德确实发现了这一点。相比于非习惯性行为，在进行习惯性行为的时候，人们的情感往往不会发生任何变化。此外，相比于非习惯性行为，人们的情感与他们当下所做的事情也关系甚微。习惯性行为不会激起强烈情感的这一事实是习惯的一个优势。和进行非习惯性行为相比，在进行习惯性行为的

习惯

改变命运的关键力量

时候，此次研究的实验对象往往感觉事情更加尽在掌握，因此压力也更小。在实验对象转而开始进行非习惯性行为的时候，他们感受到更大的压力。

习惯的第三个特征就是习惯太平常了，以至于反倒被我们忽略了，或许正是这一点在某种程度上决定了习惯具有自发性。就好比几种典型的日常琐事：你早晨起床，去厕所，洗澡；接着你坐到汽车里，打开了你最喜欢听的广播；然后你在咖啡馆点了一份蓝莓松饼……这些行为都是由你所处的环境决定的。我们往往会在相同的环境下做相同的事情。从某种程度上来说，正是在环境和行为之间这种联系的作用下，习惯才得以形成。

正如俄罗斯生理学家伊凡·巴甫洛夫提出的那样，我们在环境和某种行为之间建立了联系。巴甫洛夫有一项最著名的研究，实验对象是狗，他在给狗喂食和摇铃之间建立了联系。后来，他尝试只摇铃而不给狗喂食，这时候他注意到狗开始流口水。就像巴甫洛夫的铃铛一样，厕所、汽车和咖啡馆这些环境因素无意中提醒了我们，对于长久以来形成的行为模式，当我们再次重复的时候，情形一定会和从前一模一样。一些针对人类的研究可以支持这一结论，在这些研究中，人们往往会在相同的环境中进行相同的活动。在上述的日志研究中，大部分行为比如社交、清洁及阅读都出现在相同的地点。

很明显，无论你是搬了新家还是找了份新工作，环境对习惯而言都非常重要。人们搬了新家，以前那些最简单的事情一下子就变得困难起来。比如你想做个三明治，但先要有意识地去想刀子和盘