



120

埃莉诺·沃韦尔著 王本法 高峰强译

人类习惯心理探秘

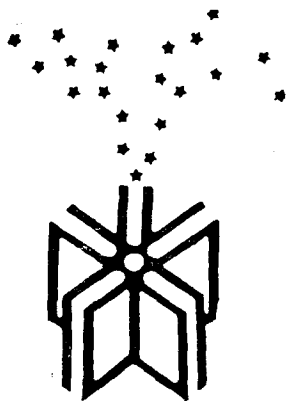
WU JIAO



五角丛书

上海文化出版社





五角丛书

人类习惯心理 探秘

埃莉诺·沃韦尔著

王本法 高峰强译

上海文化出版社

(沪)新登字104号

责任编辑：王牧群

封面设计：陆震伟

人类习惯心理探秘

埃莉诺·沃韦尔著
王本法 高峰强译

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 上海海峰印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张4 字数72,000

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷 印数1-19,000册

ISBN7-80511-561-3/C·30

定 价 1.50 元

习惯就是习惯，没有人可以
把习惯扔出窗外，但可以从
楼上把它一步步哄下来。

——马克·吐温

目 录

一 习惯的作用及危害

- 1. 形成习惯的基本因素.....1
- 2. 不良习惯的危害.....5
- 3. 习惯对人的作用.....8

二 习惯的类别

- 1. 运动习惯.....11
- 2. 记忆习惯.....14
- 3. 道德习惯.....17
- 4. 交往习惯.....22
- 5. 工作习惯.....26
- 6. 成瘾性习惯和强迫性习惯.....28

三 习惯形成的外部因素

- 1. 父母.....41
- 2. 榜样.....44
- 3. 同伴.....47
- 4. 配偶.....50
- 5. 教育与训练.....51

四 习惯形成的内部因素

- 1. 自我意象.....54
- 2. 好奇心与偶然事件.....57
- 3. 强烈的体验.....59
- 4. 重复.....60

5. 身体变化.....	62
--------------	----

五 习惯能够改变

1. 社会化.....	65
2. 团体与指导.....	67
3. 运动与技能训练.....	69
4. 自我意识的转化.....	71
5. 环境的变化.....	74
6. 新榜样.....	76
7. 奖赏与惩罚.....	78

六 改正不良习惯的方法

1. 消极体验法.....	83
2. 替代性反应法.....	85
3. 脱敏法.....	87
4. 分流法.....	90
5. 催眠法.....	91
6. 放松训练法.....	93
7. 生物反馈法.....	95
8. 厌恶疗法.....	97
9. 切断诱因法.....	98
10. 中断改变刺激法.....	100
11. 心理剧疗法.....	102
12. 心理疗法.....	104

一 习惯的作用及危害

1. 形成习惯的基本因素

每当谈及习惯，人们往往首先会想到抽烟成癖、嗜酒如命、吸毒成瘾、赌博成性等等。其实，这是对习惯的误解。尽管有些不良习惯需要改正，但多数习惯并不一定是有害的，其中有一些还能给人带来一定的益处。我们每个人都有自己的习惯，每个人都处于一系列习惯的控制之中。

习惯的范围十分广泛。诸如：高兴时手舞足蹈；胜利时眉开眼笑；伤心时诅咒命运不公；失败时慨叹时运不济等等，等等。

这些行为、思想和情绪都属习惯之列，它会在成千上万人身上表现出来，溶入到人的性格和品格中间，成为人的性格和品格的构成部分。

你一定能够描述出你父母和兄弟姊妹的性格。他们是敏捷的还是迟缓的；是乐于与人交往的，还是沉默寡言的；是乐观的还是悲观的；是充满自信的，还是无所适从的。同时，你也一定了解他们的品格。是忠诚的还是奸猾的；是勤奋的还是懒惰的；是克己奉公的，还是自私自利的；是值得信赖的，还是不可靠的。但是，你也许不清楚反映他们性格和品格的

习惯是怎样形成的。

斯蒂勒认为，习惯是通过学习而获得的。换句话说，习惯是一种程序化了的行为、思维和感情模式。

这话有道理。

事实上，习惯无时不伴随着你，它们逐渐由意识的控制转向自动化。这些自动化了的习惯能左右人们工作和生活；也让人体验到安全感。许多事实表明，如果干扰一个人程序化了的习惯，就会使这个人忧心忡忡。

一个年龄较小的孩子突然被带到陌生的环境中去，他会因恐惧而发生哭叫。不管他们的家是多么贫寒，他们的父母是多么愚昧和冷酷，他的行为、思想和感情习惯早已紧紧地归系于这个家庭。因而一旦被带到新的环境，无论新环境是好是坏，他们都会由于不习惯而哭闹。有些罪犯，在监牢里呆上数年后竟无法再忍受自由。刚刚被释放，他们便试图再重返监狱。他们害怕改变他们在监狱中形成的习惯而去建立新的陌生习惯。他们得吃陌生的饭菜，与刚刚见面的人没完没了的寒暄，整日接待来访者或去看望别人。这使他们感到心情紧张，难于承受。

习惯的形成受到多种因素的影响，最常见的是三种：社会习俗、年龄和性别。

我们生活于其中的社会习俗和风尚，不仅影响着我们的行动，而且影响着我们的态度。六十年代，社会意识领域出现了一阵猛烈的骚乱。性行为的道德准则突然消失了，人们视性交为儿戏。大量的未

婚同居者开始出现，单身的妇女公开登广告为孩子寻找父亲。社会各阶层的人物都在滥用毒品，由吸毒导致的故事层出不穷。妇女们强烈要求取消对她们的歧视，试图参与到诸如消防、开车、宇宙飞行、北极探险等各种工作中去。数以千计的妇女参军入伍，致使离婚率骤然上升。……

当然，并非所有的剧变都是破坏性的。美国在经过一百多年的种族隔离后，终于取消了黑人和白人不能同校、同浴、同餐的规定。大多数白人迫于法律的压力而形成了新的行为习惯，他们和黑人开始互相了解，逐渐成为朋友。

到了七十年代，人的内心世界又出现了骚动。人们开始追求模糊的“自我发现”，其实质就是喜欢怎么做就怎么做。于是，盲目的离婚，随意的交媾，成了这一时期的象征。

进入八十年代，社会道德习惯似乎有所回归了。过去几乎所有电影中的英雄总是一面吸烟一面做事，而今餐厅和办公室中皆有了无烟区。喝酒不再被视作无害的；葡萄酒加冰块取代了烈性酒的位置。原先司空见惯的酒后驾车现象，变得近乎绝迹了。家庭也日趋稳固，离婚率明显下降，职业妇女开始生养孩子，很多妇女已乐于留在家中生儿育女。工厂、商店、政府和学校每隔一段时间都要对属员进行乱用毒品的检查。

年龄在习惯形成的过程中总会留下岁月的痕迹。婴儿只有通过啼哭换来大人的照顾。五岁的孩子则可以提出比较复杂、合乎情理的要求了，他们开

始有能力照顾自己。八岁的男孩已会有意奚落同龄的女孩；而八岁的女孩则崇拜同龄男孩的威严。年过十六岁的少男少女便开始彼此钟情，得不到爱情就神魂颠倒。

二十岁的人野心勃勃，他们总希望按自己的意图去重新构造世界。为此，他们遇事总是竭精尽力。

三十岁的人往往局限于家庭的小天地。他们所关心的更多的是个人的事。

四十岁的人一旦知道自己该干什么，便会雷厉风行地去干。他们建功立业，著书立说，并乐于为公众服务。

五十岁的人已自感“半截入土”，生活中的许多事情已无法激起他们感情的波澜。

六十岁的人面临“退休”，他们不得不重新确立自己的信念，塑造一套新的行为和态度习惯。

七十岁的人常常无法摆脱难以排遣的寂寞感，年轻人致力于繁忙的世界，似乎已将他们忘却。

八十岁的老人已进入风烛残年。小辈们视他们为累赘，他们也苦恼于自己的迟钝与无能。

卡斯廷包姆认为，年龄的增长会使业已形成的习惯产生紊乱。随着时光的流转，人们不会再像过去那样对特定的刺激产生特定的行为和想法了。比如有孩子上学的父母会积极地参加家长会，了解教育的最新发展，关注学校的最新决策。一旦他们的孩子长大成人，学校教育就很少再引起他们的注意了。

性别在习惯的形成中是个很重要的因素。因为不同性别的孩子，从出生之日起，就被以不同的方式

进行教养。

男孩子新陈代谢旺盛，欢喜活动，富于破坏性，不爱听话，粗心大意，时常惹是生非。由于好奇心强，常常将沙子倒进煤气罐；将爷爷的手表拆去零件。因为如此，所以常常受到责骂和惩罚。慢慢地，他们便形成一种淡泊于功名的外壳，批评很难再打动他们。他们通过与同伴竞争取得胜利来确立自己的自尊。尽管这些特征看似寻常，但它们却塑造了未来男子汉的性格。

女孩子对自己周围的刺激非常敏感。当她们刚刚蹒跚学步时，便对任何一个不赞赏的信号，诸如皱眉、冷冰冰的声音或转身等特别注意，她们得知自己做了错事会深感羞愧，从而极力讨好大人。因此她们比兄弟们更惹人喜爱。由于她们肌肉的协调能力发展良好，因而书写工整，阅读清晰，父母和教师时常表扬她们恭顺、听话、成绩良好。成年后，妇女们更加小心翼翼，甚至往往成为谨慎的牺牲品。

任何人如果拒绝自己的性别角色，那么少男少女就得承受长期的性别校正所带来的痛苦。一个女孩子似的男孩子是不受社会欢迎的；同样，一个男孩子似的女孩子也会受到社会的责难。

可见，社会风习、年龄和性别会促使我们去学习相应的行为和态度，以使自己顺应环境。这就形成了我们各自的习惯。

2. 不良习惯的危害

习惯有有益于人的，也有有害于人的。有些习

惯会使人过于刻板、触犯法律、导致失败、损害身体。

过于刻板是由于顽固的习惯限制了人的视野，减少了人们选择的机遇。一个习惯于呆在家里的妇女，往往失去和人交往的机会。一个孩子若只和异性玩耍，他（她）的习惯就会歧向发展，他（她）的同性伙伴就会嘲笑他（她）、蔑视他（她），而他（她）只能在孤独中长大。只有那些具有丰富生活经验、能够扮演各种社会角色的人才更能适应社会。人的角色一旦转换，他们也最能够正确地分析前景，通过不同的方式认识更多的人。因而总是逢凶化吉，遇难呈祥。而那些动辄对人咆哮的男人和只谈个人功名利禄的女人都不会有知心朋友，他们也不会体验到与人交往的乐趣。

比过于刻板要严重得多的是，有些习惯还会使人触犯法律。将同伴的玩具带回家中，或是偷出爸爸衣兜里的零钱去买冰淇淋吃，如果说这对于学龄前的儿童来说还情有可原的话，那么，当他长成翩翩少年仍然去商店偷苹果或别的东西，那就是不正常的了。一个人从小就开始在拥挤的车站上偷窃人家的财物，抢劫人家的钱包，久而久之，这种偷盗行为便可能成为一种习惯，他迟早要接受法庭的判决。

一个在责骂和嘲笑声中长大的孩子，会形成一种对所有他讨厌的人都进行攻击的乖戾习惯。成年以后，他很可能因毁坏他人财产、纵火、恐吓、重婚、虐待或谋杀罪而锒铛入狱。积习已久的习惯很难一时改变。偷窃成性的人会偷他所见到的任何东西，尽

管他根本不知道摩托车怎么驾驶，机器如何使用。

你也许会对有些习惯将导致人失败这一点感到惊奇，其实，这并不奇怪。有些孩子在家中从不干家务，父母也以“他得做作业”、“孩子爱玩本来就是天性嘛”等理由去原谅他们。有些孩子呢？父母让他洗碗，他会给你打碎几个；让他打扫积雪，他会给你搞得到处泥泞。他们以这些小聪明迫使父母下次不再让他们干活。上述的这类孩子，毋庸讳言会形成逃避劳动的习惯。

有些孩子害怕读书、写字，老师上课提问时他只会摇头，那就往往遭到教师和父母批评甚至打骂。实际上，聪明的父母和教师这时应该做的，是鼓励他们上课时集中思想，给他们布置一些简短的作业，并督促他们去完成。老师和家长应该懂得，只有培养他们服从和勤奋的习惯，才能替代他们原有的自我放纵的习惯。

一个孩子如果经常受到惩罚，或者他本可以自己干的诸如穿衣、吃饭等事，大人都替他干了，他会自感窝囊，自感不能做好任何事情。这样，他未来的生活就难免要失败了。因为他没有胆量去尝试，结果自然一事无成。

即使一个原来很聪明的孩子，也会因一系列的打击而对自我能力产生怀疑，从而情绪消沉、自暴自弃。如不及时给以帮助，无疑也会导致他一蹶不振。

至于有些习惯会损害人的身体，这是显而易见的。长期过度的工作，伴随而来的往往是睡眠不足、营养不良、缺乏锻炼乃至身体垮掉。

抽烟成癖容易伤害人的肺和心脏，容易染上癌症。嗜酒如命容易伤害人的神经系统。吸毒成瘾常会引起人感觉、注意、创造等能力的下降。还会危及人的呼吸、消化以及心脏的功能。更容易导致慢性中毒、病菌感染、心力衰竭乃至致人丧命。

还有，饱食终日或者为减肥而忍饥受饿，这种习惯也是对人不利。它会延缓和损坏身体的功能，甚至也有可能导致生命的终结。

3. 习惯对人的作用

尽管有些不良习惯对人是有害的，但多数习惯却会使人们的生活变得轻松愉快，富于创造性，并可保证人们获得成功。这些习惯对人主要有以下一些作用。

一是可以节约时间。一个三岁的孩子，穿件衣服要费老长时间，而一个六岁的孩子穿衣服就轻而易举多了；同样，一个六岁的孩子在厨房帮助妈妈做事，他的动作和妈妈相比，又显得非常笨拙。究其原因，就是因为他缺乏劳作的规则性习惯。可见，规则性习惯可以帮助人节省时间。一个人如果事先安排好复信、打电话、会见来访者等特定的时间，他的工作一定井井有条而富有成效。一个人如果想到什么就干什么或者经常为些许小事而中断工作，他的工作一定显得十分忙乱，成绩欠佳，而且永远有办不完的事情。

对于儿童来说，形成固定的作息习惯，会节省许多时间。一个在特定时间睡觉的孩子是不会为了作

业而疲于奔命的。而那些没有固定睡眠时间的孩子，每夜都会有二十分钟难于成眠的时间被浪费掉，以至他总难有轻松的时候。

二是可以简化决策程序。人们也许有这样的体会，养成一醒即起的习惯，可以避免是去吃早饭还是宁愿不吃早饭也要多睡一会儿的动机冲突。遗憾的是人们对此往往掉以轻心，以致给自己的工作和生活带来许多不易觉察的不利因素。

每天准时去工作，可以赢得报酬，赢得自尊。不习惯于常规性工作的人，在面临问题需要做出决定时，总是犹犹豫豫。

有些人每晚入睡睡前都要洗脸刷牙，而另外有些人则在考虑是否有必要都这么做；有些人不管刮风下雨，总是坚持跑步锻炼，而另外有些人每天都在问自己是否要去跑步。宝贵的时光就在无聊的犹豫中溜走。

三是可以避免社会麻烦。一个运动员如果没能养成服从裁判的习惯，他必然会遇到麻烦。因为当他不服从裁判的裁决，教练就会勒令他停止比赛，坐到观众席上去。

同样，一个侮辱或殴打教师的学生将会被勒令退学。在工作需要加班时，断然拒绝的年轻人将会失去晋升的机会，有时甚至会丢掉工作。

有教养的孩子会对客人说“您好”，并且在需要的时候使用“谢谢”、“请”以及“对不起”等礼貌用语。他们将赢得朋友和别人的尊重。而那些受自己情绪支配的人往往一会儿贬低别人一会儿又奉承别人；

他们拒绝和别人说话,但却经常去打扰别人,人家很难从他那里听到道歉的话,因而,也很难把他当作愿意交往的朋友。

由于没有形成良好习惯而遇到的麻烦可能使人的生活蒙上阴影。而良好习惯一旦形成,诸多的麻烦也就可以避免了。

四是可以获得成功。稳定的和卓有成效的工作习惯可以保证人们获得成功。一个在家中能帮助父母干些杂务的孩子,在学校中也同样会做得很好。他们上课时能够认真听讲,也能够完成老师分配的任务。当他们在家中形成的稳定的自我评价,在学校中也不断获得肯定时,他们渴望干好工作的习惯就会日趋巩固下来。在未来的生活中,他们能够达到他们想达到的目标。因为他们明白成功必须努力,而他们恰恰能够付出这份努力。可见,良好的习惯也是人们走上成功之路的重要保证。

二 习惯的类别

1. 运动习惯

婴儿最早的和最基本的学习就是挪动身体，活动手脚。他们一降生便会呼吸，并且对奶头等具有与生俱来的吮吸能力。随着年龄的增长，他们还将学会上百种其他的运动。当肌肉能够对特定的指令作出反应时，他们的运动习惯就此确立了。

运动习惯的形成是有顺序的。

伴随着骨骼、肌肉和神经系统的成长，人体运动的强度、速度和精确度逐渐完善。人体肌肉和感觉的逐渐成熟是按下列次序完成的：第一，眼部、头部和颈部；第二，手臂及以上躯体；第三，下部躯体和腿部；第四，手指和脚趾。对正常的儿童来说，这种运动和感觉能力一般在两岁时便已发展起来。

新生儿旺盛的生命力最初在哭声中得到表现。无论高兴还是惊恐，他们还总是摇动着自己的身体，并且手舞足蹈。从这种最初的不成熟的活动到有明确目的的运动，基本上是一个自动化的过程。

泰琳观察了二十个四至五十二周的婴儿，记录下他们重复至少三次的动作，发现了四十七种独特的动作，其中包括踢、摇、晃、抓、扔、扭、抢等。大人