

〈教育輔導〉系列 15

# 習慣心理學

寫在晤談椅上四十年之後(理論篇)

柯永河  
—  
著

PSYCHOLOGY OF HABIT

〈教育輔導〉系列15

# 習慣心理學

——寫在晤談椅上四十年之後〔理論篇〕

柯永河——著

國立中央圖書館出版品預行編目資料

習慣心理學：寫在晤談椅上四十年之後(理論篇)  
／柯永河原著．--初版．--臺北市：張老師，  
民 83  
面；公分．--(教育輔導系列；15)  
參考書目：面  
ISBN 957-693-143-6(平裝)

1. 心理治療 2. 心理衛生

178

83008425



【教育輔導系列】N15

習慣心理學——寫在晤談椅上四十年之後(理論篇)

作者 → 柯永河  
責任編者 → 張淑蓮  
封面設計 → 邱顯能  
發行人 → 李耀桂  
總經理 → 張春居

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers  
郵政編號：16396790  
台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓  
電話：(02) 23697959 傳真：(02) 23637110  
出版部 E-mail：a7959@ms22.hinet.net  
業務部 / 行銷部：  
台北市文山區景華街 128 巷 8 號  
電話：(02) 29300620 傳真：(02) 29300627  
免費服務專線：080021009  
業務部 E-mail：a7959@ms22.hinet.net  
行銷部 E-mail：lppo@ms73.hinet.net

登記證 → 局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1994 年 9 月

初版 6 刷 → 2000 年 11 月

ISSN / 957 - 693 - 143 - 6

定價 → 380 元 152

法律顧問 → 林廷輝律師  
排版 → 浩鼎電腦排版股份有限公司  
製版 → 祥興製版印刷有限公司  
印刷 → 永光彩色印刷股份有限公司  
裝訂 → 同一版訂股份有限公司

# 著者序

如果有人問我，以甚麼東西（宇宙間任何存在體）來代表我目前的心境最恰當，我會毫不猶豫地說：燈塔、電燈泡、太陽、夜光珠或鑽石……等任何會發出光亮的東西。是的，我現在的心情就像這些東西一樣，不斷地想要把自己內在認為不但對自己、對於別人也有用的東西，絲毫不留地表達出來，讓需要它的人，不管他是現代的人，將來幾年、幾十年，甚至於幾百年以後的人，盡量去利用、使用它們。

民國八十二年，透過張老師文化公司的美意，我把過去四十多年發表過有關心理衛生和心理治療的文章匯集成兩冊平裝單行本或一本精裝本；前年適逢筆者七年一次的休假，可不負責繁重的例行教學工作，所以剩下不少時間可從事於把累積多年的論文做上述的整理。當時，做這種整理有兩個目的：一是，回顧自己在生涯路上走過那一些幹道及羊腸小道；二是，擬根據回顧所得，檢討將來應該如何走法，是否應該繼續順著前人走過的路，欣賞沿途景色，或是走出自己的路，欣賞未曾看過的另一番人生景色呢？

在心理學園區的迷宮裡走了四十多年之後，我仍然發現尚有許多迷津大開入口的門等著我們進去尋寶；但走過

的迷津多了以後，碰到另一新的迷津進口時，曾有過的那種立刻要踏進去尋奇挖寶的衝力已經不如從前，代之而有的是一種與日俱強的自問式內語聲音，這些內語不斷地說：「夠了，不要再迷進去了，與其立志要讀萬卷書，探遍各理論，不如也自創理論，若能如此，人生豈非更是滿載而歸?!」

真的，該是這樣的時候了，就我國心理學發展史而言，也就現今世界心理學的現況而言，心理學界是應該新生一套包容性、統整性皆更大的心理學理論的時候了！或許，讀者覺得我是睡人在說夢話；我有時也做如此自我批評的想法，甚至於有時也擔心、害怕我真的在說夢話！自從出版了《心理衛生學》一書（柯，民69），想到了「習慣」這個名詞或概念之後，我的心就無法拒絕地被它控制住，再也不容易被其他概念所吸引，好像穿著鐵甲衣走在習慣的大磁場內一樣。對於此變化，我感到好奇，也感到震驚！

好奇的是，「習慣」雖然簡簡單單地只有兩個字，但一旦把它研究下去，就發現好像跳進了一個千古的無價寶藏一樣，眼前所看到的是琳瑯滿目、無奇不有的知識世界，不知何時才能走到它東西南北的邊界，震驚的是，我的思路變成呆板，看到什麼、聽到什麼、想到什麼，都要把它和習慣拉成一個關係，覺得不但是心理現象，連宇宙中萬般現象都與此概念脫離不了關係；物理現象、化學現象、天文現象、植物現象、動物現象、心理現象、社會現象、法律現象，一切的一切，只要我有意去研究、分析它

們，它們好像都染上著一層濃濃的習慣色彩。

不管是好奇或是震驚，從那時到現在，自己的思考，甚至於情緒皆大受習慣概念的影響，已是無法否認的事實；爲了擺脫它的牽制，而恢復到從前享有思考自由，我想到我不能停，不能在只是「說一說」、「想一想」的地方原地踏步；而必須乾脆把它拿來做一個徹底的探討與研究，看看用習慣概念，我可做那一些研究，不能做那一些研究，或那一些現象非用它來了解不可，那一些現象則不能用它，若用了它，研究工作會受誤導，會走進死巷。

有了這種決定以後，我的文章、我的演講、我的教學、我的研究，就繞著「習慣」展開下去，變成「非習慣不寫，非習慣不講，非習慣不聽，非習慣不看，非習慣不作」的習慣研究怪人了。對於心理學圈內、圈外的人，我都刻意地、有系統地如此做相關的觀察。所得的觀察如下：它們是滿有興趣的。圈內人的反應特色是一片冷淡，有反應的人對於「習慣」概念的學術價值提出質疑，反應更強烈的人則甚至於表示反彈，而且冷冷淡淡地說一聲：「習慣」的概念不必繼續研究下去了。有位我自認和自己走得很近的圈內人，有一天問我爲什麼要耗費那麼多時間在「習慣」概念的研究。當反問爲何他提出這問題時，他說：「習慣」概念只不過是一項一般用語而已，他看不出也不認爲其學術價值有多大。圈內人士上述的反應與態度，先使我心寒，然後使我心疑，最後使我心虛。有一時段，我考慮再三；決定不再提到「習慣」二字，尤其站在圈內人士面前的那一時刻。

沒有預料到地，令人溫馨、鼓舞的支持聲音卻從聽我演講的圈外人士大量地湧進來。他們的聲音填滿了圈內人士在我心中挖留下來的幾處心虛洞，擦淡了幾份我的心疑，也部分地溫回了我的心寒。許多從事教育工作的教師，每聽完我用習慣的概念討論心理衛生、心理輔導與治療工作以後，就笑著臉告訴我說：「用習慣的概念討論複雜的心理衛生、心理輔導與治療的問題好像是很恰當，簡直可以把這些本來死的學術問題談活了；它們竟然會變得如此簡單易懂。」每當我說出：「心理健康的人是：良好習慣多，不良習慣少的人；而心理不健康的人相反地是良好習慣少，不良習慣多的人」時，一般聽眾都說他們知道我的意思而且能夠接受這種說法。同樣地，每當我說出：「心理治療工作並不神祕，也不複雜，主要目標是幫助心理不健者成為健康者，工作要領是一方面把心理不健者所欠缺的良好習慣一項一項地培養增多，二方面把其過多的不良習慣一項一項地革除減少」時，一般聽眾也都說，他們很能了解這種說法，因為我把心理健康和心理治療兩項複雜概念很合乎邏輯道理地說在一起，而且說得很簡單。

圈外人士的這種支持性聲音在鼓起我的學術勇氣方面確實幫了很大的忙；除此之外，另一種支持性聲音也非常有助於增強「我終於被了解了！」的高興及由此而衍生出來的勇氣；某次，居於意外的機緣我擔任了一位外校生的碩士論文指導教授；她是極少數擬以「習慣」為其學位論文關鍵概念的學生之一；在某次的論文討論中她說：「我

系的某位教授說，老師你選擇了永遠不會有同道朋友對它有興趣的一條孤孤單單的學術路，走起來你會很辛苦很孤單地……」。她的這一段話雖然表面上吐露了那位教授當時仍不甚了解我，但卻使我感覺到「我被注意到了」的一股暖流；我感覺到「雖然我的工作尚不被了解，但我知道已經有人以關懷的眼光在注意我所做的努力。」「我的努力已經被注意到了。」這個感覺繼續維持了我要把「習慣」的研究路繼續走下去的決心。

前段我說圈內人士對於習慣的研究表示了冷漠的態度，但實情並不全是如此；至少有位外國臨牀心理學家看了我用習慣概念說明、解釋心理衛生及心理治療的文章時，特地遠從美國西海岸的一所著名大學寄來一封信，其中附寄了一句鼓勵性的話；他說：「你用習慣的語言，把心理衛生、心理診斷，及心理治療工作解釋得令人難於置信地簡單又明瞭！」他恭喜我有機緣找到了這樣的看法。

最後，我覺得「不入虎穴，焉得虎子」是值得相信及遵行的名言；覺得最直接了當的「習慣」研究方法還是把習慣寫成書；所以，自從《心理治療與衛生——我在晤談椅上四十年》（柯，民82）一書出版之後，我就決心認真地為「習慣」概念投下二至三年的時間，討論所有與習慣概念有關的各項問題，並以兩本專書的方式，第一次有系統地把習慣的一點一滴介紹給世人；如此做法我認為有兩個好處，一是我為自己製造機會在習慣概念上做往下紮根的基礎工作，另一是將自己的想法公諸於社會，使社會中，尤其是心理學及其鄰接領域的有關潛在因素或潛能發



生共鳴。若這兩個好處皆能逐一獲得，一方面習慣可在學術領域找到它應有的定位點，從此以後屹立不倒，可以繼續沿著其注定的發展路線成長，另一方面習慣的研究路上從此以後則有許多人同行，走起來不再辛苦，也不再孤單。

這一本書的著書動機早在五年前就萌芽，而真正的撰寫計劃是在八十二年《心理治療與衛生——我在晤談椅上四十年》一書出版之後才確定的。在原計劃中，我並沒有打算在本書第十章做文獻回顧的工作。但後來爲了消除圈內人士無意中在我心裡挖留下來而一直困擾著我的那一份「心虛」，我就決定在這本書的最後一章，對於古今中外人士所發表的習慣文獻做一番心理學上未曾有過的最徹底的回顧、分析、檢討與統整工作。我相信，這項沈舟破釜的工作，可以幫助我消除對於習慣研究工作的心虛，而且可助我建立對此項研究工作的信心及新希望。

一方面因爲本書出版時間已到，另一方面又因爲習慣研究文獻的數量比自己原來想像的多出好幾倍，所以筆者改變了初衷，將文獻回顧工作改爲分成三章進行，各章分別介紹在不同時空的人物所做的研究內容，而在本書第十章，也是最後一章，僅介紹在西方社會，霍爾（Hull, 1943）以前的心理學家及非心理學家對於習慣所做的言論；至於在西方社會霍爾以後的相關研究文獻則在此系列的第二本書第十一章，也是卷首章陸續加以介紹。在該書第十二章，筆者將東方社會自古至今有關習慣的言論與文

獻也做不亞於在第十、十一兩章所作的徹底的回顧與討論。

進行本書第十章的撰寫工作中，筆者的心情真是高潮迭起；在已發霉的殘破舊書中，讀到傑姆斯（James）、華森（Watson）、霍爾（Hull）等（學生時代聽其大名，可惜無緣詳閱其大作）心理學大師關於習慣的高深見解時，驚喜地發現他們的見解是何等地與自己過去幾年所想的相似？！像這種書中與著名古人邂逅的經驗，實在是很特別的心靈享受；雖然他們皆是與筆者時空相隔又遠又久的古代西方人，但書中的邂逅令我深覺時間無法分割同一思想或理念，也深深體會到，一項真理是不會因「時移境遷」而變得面目全非的。在本書第十章我所得到的上述特殊經驗已把我原有的心虛幾乎一掃殆盡。在學術上，我發現自己不再是單身孤影、形單影隻，而是有古代一羣心理大師已走在前面。

宇宙萬般現象，千變萬化，飄浮不定；佛家認為「無常」是對於這千變萬化現象最恰當的形容詞。雖然世上的現象無常，但佛家認為有一個鐵定不變的「因果律」在主宰著這個無常。其實，現象的變與不變是相對的問題；在某段時間，從某層次言，一則現象確實變了，例如夏天的太陽對北半球赤道以北、北回歸線以南的亞熱帶地區住民言，夏季的氣溫變得比冬天的溫暖太陽炎熱而且難受得多，但從另一層次（以年為單位的）而言，這種夏熱冬冷的現象一點也沒有變，是一年又一年，相同現象每年在那兒週而復始而已。

心理現象的複雜程度絕不遜於宇宙萬般現象；它的無常程度也不低於自然現象的千變萬化，但心理現象也有其不變的因果律，也有常變與不常變，較穩定的層次；你看到的是無常的還是僵化不變的，端視你從那一層次觀察心理現象而定。如果你從低層次著眼，觀察的單位又是小的單位，則你只能觀察到瞬息無常、多端的變化；但如果你放眼於高層次，又採用大的觀察單位，則你可觀察到頗為穩定，或甚至好似永遠不變，你希望它變但它卻似乎故意不變的心理現象。

自古迄今，心理學的研究陣容一直旗色分明地分為兩個。其一將個人視為唯一觀察或研究對象，其二是把個人和與個人有關的外界環境視為一體，認為那才是一個完整的研究單位，認為只顧個體，而忽略有關環境是殘缺不全的研究方法，由此得來的智識與「現象的其所以然」無緣，只能在「知其然」的層次上做知識遊戲而已。

行為主義心理學者和完形學派（Gestalt school）與場地論派學者（Field theory school）都是將個人和環境視為一個研究單位的學術陣容健將。他們都異口同聲地主張，個人的行為或經驗是不能獨立於環境影響的單獨存在。雖然他們都很正確地強調，研究心理現象時，必須把個人與環境並重，但遲遲無法創新一個專有概念用來表示心理現象確實是個體與環境兩因素的「受精卵」，不能任文化或法律的自私或不平等而裁決它是「丈夫的」或是「太太的」後代，所以理應冠以夫或妻姓。可以說，屬於這陣容的心理學者有心要忠於事實或真理，但因欠缺重要

的專有概念或專有研究利器，所以只有「心有餘力不足地」徘徊於「心理真理殿堂」門外。那麼，甚麼是研究心理現象的最佳利器呢？互動論者（Interactionists）創設「interactionism」一詞，認為那是世人未曾擁有過的最佳心理現象研究利器。但是筆者認為互動論是一項研究取向，並不是專有概念，是不能用來直接指稱某一具體現象的。

其實，在心理學圈內與圈外早已有了一個世界性，也是歷史性概念，它是完全符合上述研究需要的；它的名字叫做「習慣」。雖然早年，習慣概念仍相當重視個體因素而相對地不強調環境因素，但時至霍爾時，他則很成功地經此概念給個體與環境相等的比重，正如在本書第十章所介紹，霍爾把習慣界定為經過學習而成立的刺激與反應的穩定關係。筆者則認為，若要賦與「習慣」概念更大的功能，借以擴大其應用範圍，故而不但能以它為最基本的心理學概念來解釋各種正常心理現象，也能以它來解釋不正常或偏差的心理現象，則習慣概念應該接受重新界定的處置，這種處置如果做得好，它的應用範圍就可以大量拓寬了。正如在本書第二章所討論，筆者接受了某位精神科醫師，也是我的執友的批評，把霍爾對於習慣所下的定義加以小幅度的修改成為「刺激與反應間的穩定關係」。若讀者把修改過的這項定義和霍爾所做的界定加以比較，則可發現到前者已刪掉了後者本來所含有的「經過學習」四個字。經過如此修改之後，習慣的應用範圍一口氣就寬闊了好幾倍。換言之，在新定義之下，以前不能被視為習慣的

心理現象，現在就能成為全然符合習慣定義的一則習慣了；例如，「反射反應」或「本能」等概念，在新定義下皆在習慣名單上可找到適當位置。

在本書第二章，筆者就對於習慣做了清楚的界定，所以方便許多有關的討論；例如，清楚的概念定義提供了有系統的習慣分類的依據與方向。本書的主要工作內容是習慣的分類，而分類的方法依據習慣概念的定義，首先可從習慣的刺激向度，然後可從習慣的反應向度，再來是從習慣的強度、新舊等向度；除了從這些與習慣定義有關的三向度給予分類以外，筆者繼續從習慣獲得途徑向度、好壞向度、利己向度、複雜性向度、層次高低等向度做了分類。筆者之所以做了如此詳細的分類，主要(1)是爲了使辨認或識別或診斷習慣的工作變爲更容易，(2)是爲了使習慣改變的臨牀工作或研究工作更容易，而且能有系統地進行。習慣的分類工作除了有助於上述兩項後續工作之進行以外，也有助於促進心理治療技巧分類學的發展。後者的可能性對於心理治療技巧之開發很可能將會有深遠的幫助；這一點並非筆者一開始就預料到的。

因爲筆者下定決心撰寫這本習慣心理學是爲了要解答多年來在實際臨牀心理治療工作及心理治療教學上所遇到的多項問題，在將完成本書撰寫工作之前，筆者就深覺到應繼續撰寫另一本書，專從習慣觀點來回答這些心理治療的臨牀工作與教學問題。

所以，在擬繼續出版的另一本書，筆者將把重點放在

如何矯正、改變或治療習慣等問題的討論；目前的撰寫計劃是這樣的：

**第十一章：西方社會人士對習慣的重視。**在這一章，筆者擬繼第十章補充介紹西方的社會學、歷史學、醫學、職業治療學、教育學、法學、企管學等領域人士對於習慣所做的言論。

**第十二章：一九四三年以後西方心理學家對於習慣的研究。**在這一章，筆者擬繼續介紹霍爾以後的西方心理學家對於習慣所做的理論性、實證性及應用性研究，並統整本書第十章、第二冊第十一章及第十二章的內容，試以理出過去西方知識份子對於習慣這個概念的看法是如何發展、改變，而將來這概念在西方社會的學術、實用方面會往那一方面發展與變化。

**第十三章：在東方社會，包括中國、日本及韓國，知識份子對於習慣概念所做的學術探討與研究。**在該章，筆者擬將東方社會自古迄今知識份子對於習慣概念所做的任何學術性貢獻做一個廣泛性的探討，雖然據於時間及聯絡上的限制無法隨心所欲收集到有關文獻，但計劃中文獻來源將包含中國、日本及韓國社會。筆者也擬在該章後半部對於東方社會人士與西方社會人士在習慣研究方面表現出來的異同點進行比較，藉此獲知對於習慣這個心理現象我們全人類迄今採取了什麼看法，也擬藉此討論為了我們人類的生存保障，身為人類的一份子，我們應採取甚麼樣的「良好，並利己的習慣觀點」。

**第十四章：習慣的診斷。**在這一章，筆者擬根據第一

冊的詳細分類方法及清楚的習慣定義，闡明如何使用觀察、晤談，各項社會資料，及測驗等方法，將個人的個別習慣及其系統辨認出來。

**第十五章：習慣的改變(一)：習慣與心理健康。**研究習慣的目的是多重的。其一是了解自己與別人。其二是了解習慣與生活各方面的因果關係，諸如與生理、心理健康的關係、學業成敗的關係、人際關係成敗的關係、事業成敗的關係、感情生活成敗的關係、人生幸福與不幸福的關係等，不勝枚舉。其三是提供資料做為判斷要不要改變某一項習慣的依據，藉以增加個人的幸福。在本章，擬就上述幾點作廣泛的討論。這種討論可以成為下一章及以後討論改變習慣技巧的基礎。

**第十六章：習慣改變(二)，培養欠缺的良好習慣。**把好的、有利於適應但個人所欠缺的習慣辨認出來，然後應用最有效的技巧加以培養，是改變個人習慣的一個重要治療方向或取向。在這一章，筆者將蒐羅古今中外有用的習慣培養技巧，對每一技巧從為什麼該技巧會產生習慣改變效果的觀點詳加分析。

**第十七章：習慣改變(三)，減除不良習慣。**減除不良習慣是習慣改變的第二個重要途徑。將不利於生活適應的不良習慣逐一革除，使得不良習慣一則也不留，則理論上，接受了如此習慣改變工作的任何人在生活適應上應該會有顯著的改善。在該章，筆者也將蒐羅古今中外有用的習慣消除技巧，並對每一技巧從為什麼該技巧會產生習慣改變效果的觀點詳加分析。

**第十八章：習慣改變(四)：促進習慣改變技巧發揮效果的催化條件。**每一種習慣改變技巧都在某種特殊條件之下才能發揮其預期效果，而不是在任何時空條件都會自動產生效果的。在該章，筆者除了要詳述這些催化條件的細目之外，也要討論為何它們也是習慣改變過程的不可或缺的條件。

**第十九章：習慣改變(五)：從習慣分類辨別習慣改變的難易。**習慣形成有其道，習慣更易也有其理；並不是所有的習慣都走同樣的途徑而來，順沿相同路線而消失；走不同途徑而出現的習慣很可能必須引導它走不同的管道，才會有效地消失；有一些習慣可以用幾種不同的技巧來消除，但有一些習慣則只能依靠一種特殊技巧來更換它。

在該章筆者擬討論習慣的種類與用以培養或消除它的技巧有何關係？古今中外的有關文獻對此問題提供了什麼解答？如果可能，筆者擬具體地列舉甚麼習慣以甚麼改變技巧來改變是最有效，或有效可是效果不大，或根本無效等。

**第二十章：習慣改變(六)：從習慣系統討論習慣改變技巧。**從習慣觀點言，個人就是一套習慣系統，這套習慣系統由幾套重要習慣亞系統所組成，而每套習慣亞系統又由幾個亞亞系統所組織，由此類推，在最後階層或在最基層留存下來的一個個就是一個一個單獨的習慣。因為每一個需予消除的不良習慣及需予培養或強化的良好習慣，並非單獨存在的，而是與其他習慣環環相扣或相互依存在一起，所以打算僅改變一個習慣而不使其他習慣受到絲毫影



響是難上加難的；既然，習慣的存在是採取這樣的型態，從事習慣改變之前，務必精通於或至少略通於系統理論及習慣動力學，或習慣結構學等知識，不然就難於收到事半功倍之效，而相反地容易導致事倍功半的無效結果。

這種習慣改變技巧或許說給自己與他人聽是很容易，但要百分之百做到是頂難的事；雖然這樣，筆者還是想嘗試看看，先蒐羅能找到的全部有關參考文獻，然後積極地將其整理，統整而尋找出幾項有應用價值的原則。

**第二十一章：習慣改變（心理治療）的過程。**在該章，筆者將細述堅信以協助心理病患使其恢復心理健康為天職的臨牀心理學者如何應用習慣理論，消除病患的不良好習慣，並經由培養而增多良好習慣來緩和病情之惡化或症狀之消失，或更高一層樓的增進積極面的心理健康。從習慣觀點言，心理健康無止境，任何人都可經由習慣之改變而使自己變得更為心理健康，所以不但心理不健康者，每位心理健康人也可從習慣改善工作變得更為心理健康。

筆者擬按照一般心理治療的作法，把習慣改變的全程從開始到末了大分為下列幾個階段，亦即：(1)良好治療關係的建立，(2)徹底的習慣診斷及徹底的習慣系統結構辨認，(3)選擇要優先給予改變的習慣及習慣系統，(4)選擇要使用的改變技巧，(5)要使當事人了解習慣改變工作背後之理論基礎、習慣改變技巧的方法與內容，以及當事人在過程中需要提供的合作，(6)實施或執行習慣改變計劃，(7)考核改變的有效性，(8)按照原定計劃，另尋一個應優先予以改變的習慣，並繼續改變之，……以此類推，(9)習慣改變