

習慣

心理學

習慣的進化、發展與衰退

Psychology of Habit

辨

識

篇

上

柯永河教授◎著



習慣

心理學

習慣的進化、發展與衰退

Psychology of Habit

辨

識

篇

上

柯永河教授◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

習慣心理學. 辨識篇 / 柯永河. -- 初版. --

臺北縣：張老師, 2001 [民 90]

冊；公分. -- (教育輔導系列；40-41)

ISBN 957-693-482-6 (上冊：平裝). -- ISBN
957-693-483-4 (下冊：平裝)

1. 習慣心理學

176.74

90007938



◎教育輔導系列◎ N40

習慣心理學—辨識篇〈上冊〉

作 者 ➡ 柯永河

特約編輯 ➡ 林右仟

封面設計 ➡ 巫麗雪

發行人 ➡ 李鍾桂

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

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02) 2369-7959 傳真：(02) 2363-7110

E-mail: lppc@lppc.com.tw

業務部

116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930-0620 傳真：(02) 2930-0627

E-mail: b7959@ms22.hinet.net

登記證 ➡ 局版台業字第 1514 號

初版 1 刷 ➡ 2001 年 6 月

ISBN / 957-693-482-6

定 價 ➡ 500 元 *2005*

法律顧問 ➡ 林廷鋒律師

排 版 ➡ 龍虎電腦排版股份有限公司

印 製 ➡ 永光彩色製版有限公司

著者序

我覺得為了完成這本《習慣心理學・辨識篇》自己已經花了將近五年的歲月，也覺得這一本書我寫得很認真，也很辛苦，花了不少工夫。如今，撰寫工作將接近尾聲；如果對這一段寫作的歲月做個回顧性感言，大概可用「雖然辛苦，其中至少也有一絲絲快樂與滿足感。」

長久以來，我一直有兩個夢想；其一是能在物理、植物、動物、人類等四個現象界做一個知性的漫遊；第二個夢想是，希望經由如此漫遊的結果能回答兩個問題，亦即在它們每一個現象分別擁有的慣性、習性、及習慣之間有沒有基本共同點？如果有，如何命名它最恰當？

如今，漫遊四個現象界的第一個夢是圓了，第二個夢也幾乎圓了，因為我至少找到一個共同點，它可取名為「習慣」。至於客觀上，這兩個夢真的都圓了嗎？這問題的答案就請諸位讀者來告訴我。

昨天晚上，我參考了習慣心理學「歷史篇」的出版日期(1997年11月)，想從它推算出為了這本書我真正花了幾次寒暑易節。但一推算，我才很驚訝地發現到，真正花的時間只有三年又四個月。為什麼我的主觀感受卻是五年之多？對這時間上主客觀的差距之大，我感到很驚訝也很好奇，也很想做個能說服自己的解釋。除了自己確實老了，像每位正常老人一樣記憶力變差了，時

間觀念變弱了的解釋以外，還可想到的另一解釋是，在過去這三年四個月間，我生活中發生了許多變化的緣故。是嗎？究竟發生了什麼？如此自問，我的時光隧道就向過去三年的往事倒流過去。

仔細想一想，在這 1125 天內，我得到了很多新的珍貴智識，也失去了健康，而在這得與失的經驗裡，心情也隨之上下起伏了不知多少次。我所得的是與天體有關對我來說是全新的知識，例如：太陽、月球、及地球的自轉與公轉方向、它們之間所保持的距離、互相關係與作用、它們的大小與幾億年後的命運；也更了解化學諸多元素與元素之間互動關係的種類，礦物界、物理界、植物與動物界的許多以前我不清楚的點點滴滴，以及對宇宙間各種現象之間的差異及冥冥之中可能存在著的進化學上的神祕關聯。這些所得的新智識，使我心中有說不出的充實感與穩定感，也更覺得自己是一個合格的地球人。

為了充實本書內容，使讀者覺得言之有物，有證據，我把十多年前為了幫助朋友的事業勉強買下來，而一直未曾有機會去翻閱的一系列《國際百科全書》，共二十本，逐一搬到飯桌上來尋找所需材料。為了要把植物與動物學的專有名詞翻譯成中文名詞，我幾乎每天都要查閱一本（其重約有兩公斤半的）國際英翻中的大字典，其中所印的都是特小號的字，因此被迫在有生以來第一次戴上眼鏡；我也日夜不離手地參考四大本成一系列的國際醫學百科全書和一本英文翻成中文的醫學字典，那是我內人的妹妹，她於二十六年前所遺留下來唯一紀念性遺物；當然還有心理學百科全書以及寫書時常不離手的幾本中文字典。所參考過的書，其重量與冊數，客觀上雖尚不能「汗牛充棟」四個字來形容，但主觀上卻覺得，只有這四個字才能表達我內心的感受。

另一方面，在撰寫期間最深刻的印象是我失去了自己硬朗身體的健康。在前年秋去冬來時，有一天我發現自己的排尿系統出了問題；從下午慌恐地掙扎到夜幕深垂的晚間時分，我才告訴大女兒我的緊急狀況；她當晚陪我到台大醫院掛急診。從那一天開始，排尿系統陸續出了狀況，例如：有一天三更半夜裡，我從睡眠中被因下腹部位傳來如刀割的疼痛而驚醒過來。這是我生理上從未經驗過的異樣感覺；因為夜已深，不便叫醒女兒她們，只好在激烈疼痛感覺和由它激起的不安經驗與可怕聯想中渡過那一夜；那是又孤單又寂寞的黑色長夜。翌朝，在一位很熟悉的醫師緊急處理下，做了種種檢查；初步診斷為原因未明的嚴重血尿。及右邊腎臟疑有結石。服用了他處方的藥後，血尿減輕了，但尿道口燒熱的不舒服感覺卻愈來愈明顯，變為更強烈，在人靜夜深的時候叫我無法不注意到它，不為它擔心。後來經由介紹，到一所私立泌尿科醫院接受診治。接受該院主治醫師的治療後，血尿和尿道口灼熱感才逐漸離去，排尿量也顯著增多。有一天在尿道口發現一小塊黑又尖的異物，原來是一塊小石頭！難怪會有血尿。看了那一塊小東西，家醫科那位醫師就笑著說：「嘿嘿，就是它，都是它惹的禍！」。本以為從此以後，一切可恢復正常，被迫停止了一段時間的撰書工作又可繼續下去；但好景不長留。

大概過了一個多月，接著來的大麻煩是呼吸道的毛病。本以為在流行性感冒季節裡會咳嗽是一件平常事，不值得大驚小怪；但沒有料到，那次的咳嗽卻來勢洶洶，繼續了一個多月後，變得更嚴重；每分鐘就來一次非咳不可的生理衝動，而每次都無法阻止地要連續咳三、四次。後來發現這種咳只要我坐下來要撰寫或閱讀，及中午和晚間累了想躺下來休息時，就一定發作；奇怪的是，走路、跑步時就不見蹤影。這是非同小可、簡直要命的症

狀；因為白天無法坐下來做事，也無法躺下來取得片刻的休息。我看了好幾位西醫，他們開的藥量愈來愈重，手掌、腳掌都變得麻木、感覺也遲鈍起來。我兩個女兒替我很擔心，到處打聽有何名醫可使我的病，藥到病除。

後來，二女兒從她同事打聽到台北市內有位中醫師，是那位同事心目中的名醫。很親切、很有自信。把了脈、看看舌頭的狀況、問了一些相關問題後，他就笑著對我說：「你的身體很虛，但我有信心把你的咳嗽治好」。服用了一大包藥材煎出來的苦汁五天後。再回去複診時，他就說：「症狀好多了，再服用一個禮拜藥力較弱的現成藥粉就會全好」。說也奇怪，做夢似的以後就真的不再咳了。如此，前前後後在咳嗽的痛苦感覺中，我又荒廢了將近兩個月的撰寫工作。這當中，我也常很悲觀地想到：此書在我有生之年，大概是寫不出來的。那時候(暑假期間)，幾乎每天下午，當忍不住咳嗽的煎熬時，我常到校園內「醉月湖」旁的散步道走一回，盼望著利用欣賞湖中小魚群安詳的水中游，一部分地安撫心中與日俱增的焦慮感和灰色心情。

咳嗽就停了，我能再坐下來寫書了，晚上也能躺下來享受睡覺的樂趣。那時候我有說不出的幸福感，對於完成此書的信心，也全部撿回來了。

但是又是另一次的好景不長在。十多年前自從兩腳接受整形外科手術以後，每遇冬天，開過刀的皮膚處就癢得很難受，而今年新曆過年的時候，開始變得更嚴重；好多年來，這項皮膚癢的症狀一直局部性地只發生在兩腳；但到了今年，癢的症狀逐漸向左右兩側大腿、臀部左右側、背部左右側蔓延開來。覺得事情不妙時，我的大女兒就陪我到口碑很好的私人診所接受診治。醫師專心地靜聽我的症狀敘述之後，很快地掃描了我呈現給他看的左

右兩腳症狀處，然後就說我的皮膚太乾燥，理應買些護膚用的乳膏來滋潤與保溼皮膚。他開了三天份的兩種藥，其中一種是口服用，另一種是管裝的藥膏。帶著無限的希望，我依醫師的指示，把該使用的三天份藥膏與該口服的藥粉都服用完了。三天以後，我又回到該診所，擠在人群中排隊掛號。

以前我從未想到或聽到皮膚的問題和睡眠問題有密切關聯；但這次的皮膚問題真的給我的睡眠帶來很大威脅。我按照這醫囑做了，而發現藥膏的副作用非常強。每次擦完後都會產生強烈的刺痛感與滲透感的副作用外，也有促使泌尿系統及排便系統的肌肉緊縮在一起的又緊張又難受，十分難加以貼切描寫的複雜感覺。因為這整個藥效作用，從開始發作直到完全平靜下來的時間，大約要費時二個半小時。因為癢處從腳部逐漸密密麻麻地擴散到全身後，若每一個癢處都要塗藥膏的話，大約要費時兩個鐘頭。假如把藥膏塗完，而在藥效作用尚未全消之前就上床，則因為藥副作用會累積在一起，使得每隔一分鐘雙腳和腿就很強烈地抽搐一次，使得好不容易墜入夢鄉的我又被叫回來。若為了要取得充分的睡眠，而硬要讓自己躺在床上，則不但因雙腳抽搐不斷而睡不著，反而會增加想睡但睡不著的痛苦。幾乎每個深晚，我都要在臥房裡踱來踱去，希望藉此動作能把會擾亂睡眠的上述副作用早一點消耗掉。我很重視睡眠，但每夜卻只能眼看深夜的時間一分一秒地流過去，但藥膏副作用的不舒服，仍然很頑固地停留不去。幾乎每天的夜晚都要受到這種痛苦的折磨。藥膏的另一項相同副作用是前述泌尿及排便系統的緊繃感；因為有這兩系統的緊繃感，所以常有很強的尿意與便意，因此也要常跑廁所。這種副作用持續了幾天以後，我就開始懷疑並擔心泌尿及排便習慣會不會受到不良後果，糟糕的是這項擔心與日俱增。除此之外，後腦部分的

肌肉也會隨著擦藥膏的副作用而緊繃起來，這緊繃感相當強烈，好像後頭部的肌肉都要結成一塊硬硬的球；雖然沒有當場量血壓，但主觀上感覺到血壓好像已經衝上 150 或以上了。

更糟糕的是，這藥膏雖然有很急烈的副作用，但它並不是「一針見效」地有效，而且舊症不消，新症卻一天一天地增加，且擴散到全身，最後連頸部、臉部、眉毛、額部、臉頰、耳垂到處也都開始癢起來。遇到這情形，誰不會恐慌起來？心一慌，撰寫這本書的樂趣也就大減。

因為從那位醫師得不到療效，又加上已經有了一個多月的嚴重睡眠不足，有好幾天每天只能睡三個多小時；有一天晚上，我告訴認識的家醫科醫師我目前的惡劣狀況，希望他給我指示，以後該怎麼做才好。他很親切地要我隔天下午去找他，讓他看了我症狀的嚴重性後再做決定。

當天晚上，我也打電話給我的女兒，希望她隔天下午陪我去台大醫院家醫科，也老實地告訴她，因皮膚癢幾天來都沒有睡好，明天若一個人去醫院，很難說半路上不會發生交通事故。

隔一天，台大醫院家醫科的那位醫師發現我的失眠狀態確實嚴重，所以介紹了同院的皮膚科醫師。事情很不湊巧，那位醫師剛好請假一個星期到外國旅遊去。在猶豫不決時，有人推薦了另一位醫師。

皮膚科的病患人數也是驚人地多；好像那是皮膚癢的季節，大醫院小診所的候診室都是席無空位。

經推薦去看的是一位女醫師，她很仔細地從腳到腿、臀部、背部、肩膀、頸部都觀察了一番，甚至用手去觸摸有症狀的地方以便了解症狀性質，然後她說：「因為你在外面接受過治療，症狀的原型已被打散，無法診斷出來病名，所以暫時不能做診斷。」

今天只能以治標的方式來幫助你，請告訴我目前你最需要解決的痛苦是什麼？」我迫不及待地對她說：「請設法讓我晚上能睡六個小時以上，以及設法讓我的癢的程度減輕。」

按照我的懇求，她開了兩種口服藥後來增加一種、及三種擦在病症的藥膏。因為她把第三種口服藥的效果說得很神奇，所以本來又要沉下去的治好病的希望又出自東方。

果然，那位醫師並沒有用謊言來對我做催眠，使我相信她。按照她的處方，我每天兩次口服了三種藥丸，以及擦了三種藥膏，發現「藥到症退」的好療效。現在，我每夜睡得很深，也很長。雖然為了能睡得深、睡得長，我每天必須付出半天頭腦較糊塗的代價；但這是值得付出的代價。

如今，症狀似乎穩住了；醫師也說，一個月後回門診做追蹤就好了。而在這一個月之間，我可視病況自行調整用藥的劑量。

現在已是三月下旬；從去年十二月中旬至今，整整有三個月的苦鬥日子。已成過去的這一年冬天，我絕不會忘記它的。現在已是要跨進春季的時候，希望皮膚癢的症狀從此一去不還，而不要像「今年的冬季去了，但明年還會再來」一樣明年冬天還要回來找我。請千萬不要！然而這時候，我會想起上週四那位家醫科醫師對我說的話：「到了冬天皮膚會癢是老人的正常現象，但如果你培養了『洗澡後就全身要擦凡士林油膏』的好習慣，你的苦惱就會減輕許多」。今天去看那位皮膚科女醫師時，她則說：「你不要繼續盼望自己會擁有好看漂亮皮膚。老人應該把對自己皮膚的期望水準降低一點。冬天皮膚癢是老年期的正常現象，要它完全不癢幾乎是不可能的事，但若能養成洗澡後使用凡士林適當地保持皮膚的水分或濕度，或許可減少80%這方面的痛苦」。很有趣的是，兩位不同科的醫師用不同文字表達出他們對我的歸

類，及同樣的建議，亦即我是個老人，老年人應該培養的好習慣是「每天洗完澡後全身要擦凡士林」。

柯永河

謹識於台北市舟山路住所

中華民國九十年三月二十日

前言

大自太陽，小至細胞，舉凡宇宙間所有存在體都具有特殊運動習慣。

地球以反時鐘方向及一定速度在它軌道上繞著太陽運行了幾十億年；月球也以反時鐘方向與一定速度在它被指定的軌道上繞著地球也運行了上天文數字之長的歲月；小小原子世界裡，陰電電子則可能也以反時鐘方向及某特定速度，在特定軌道上繞著陽性質子運行了和其原子生命相等長的時光。某些藤類植物，在攀登其他植物的枝幹時，也以反時鐘方向繞著其所攀登的植物；它們這項攀登習慣不知已存在了多久，其歷史在同一種植物中料必也已相當悠久了。在運動場上，參加中長距離徑賽爭名次的選手，自從1896年的奧林匹克比賽以來，以及自從有棒球賽的打擊手以來，一直都是以左轉方向繞著比賽場搶分數。

所以，可肯定地說，白天照在我們頭上的太陽及晚上高掛在我們頭上的月亮，我們踏在腳下的地球，我們庭院花園裡的一些藤類植物，以及在運動場上以及棒球場上的運動選手，長久以來都有反時鐘繞行的活動習慣。為什麼從天文到人類，有這項共同的運動現象？這是不謀而合，或是偶然的巧合？是有理由的必然？或是人類與其他宇宙所有存在體之間，本來就有的共同基本習慣所致？

自從把「習慣」一詞的定義修改成「刺激與反應之間的穩定

關係」以來，作者逐漸感覺到此詞的涵蓋範圍是何等地廣，幾凡存在於宇宙間的極多現象，好像都可看成此概念的化身或都可從這觀點去加以了解。也自從對習慣概念做了如此重新界定以後，作者開始對自己周遭的一草一木都使用這觀點去做詳細的觀察。

含羞草在每天黃昏或被碰觸到時就會把葉子摺疊起來的現象，對於小時候渡過了十多年牧童生活的我而言，是非常熟悉的植物反應；但小時未曾看過曇花的我，這三年來，自從對於萬物的習慣開始有研究興趣之後，就開始注意到每年至少在十月初的幾個晚上五、六點鐘的時候曇花仍然含苞待放，但到了七、八點鐘的時候就朵朵盛開，在錯綜交織的枝葉間一面競展著它純白豔麗的花瓣，一面散發出淡淡的幽香。看到此花朵我甚感神奇，本想翌晨早一點起來再好好端詳它一番，但早上一起來看到的卻是令人失望萬分的景象，昨夜明明盛開的純白花朵不見了，我很驚訝地發現它們已經朵朵垂頭喪氣地垂吊在長葉下，且從此逐漸枯黃，而最後乾縮、蒂落；要再看那白皙的美顏花朵只有等到數月後的特定花期了。後來，我特別留意曇花的開花習慣，而有一年我在自己五年成一本的日記簿上做了詳細記錄。很可惜地，那本日記不知被我慎重的錯放到什麼地方，所以現在無法具體地抄錄下來一年中有幾次，在幾月幾日晚上幾點鐘又會在門前庭院中，白花盛開，而翌朝又是朵朵垂頭喪氣地吊掛在葉子下面；但我可肯定地說，曇花至少一年會開兩次以上，在一定的日期，在晚上一定的時間開始綻放，而經過幾小時後就一定會凋謝，花朵一旦謝了就不再開了。事實上，曇花的美與的凋謝之快，完全不是日本櫻花所能相比。曇花的開花習慣如上所詳述，而它所擁有的開花習慣年年可見，不知已經持續了多少年了，以前我一直沒有用心去注意到它罷了。

對於曇花有了如此富於趣味的觀察之後，我好奇的眼光則移轉到鄰居的花園上，尤其特別注意到「曼陀羅花」的開花習慣。鄰居友人的庭院有一株曼陀羅，它一旦開花，則全株數十朵粉紅摻白的喇叭花型大花朵就盛開滿株；有趣的是它的開花時間與曇花的不同，是白天花開，晚上也開花且開得更更有勁，如此大約一週後才開始凋謝。我已注意曼陀羅的開花習慣有一段時日，而一直自問它的習慣何以和曇花的習慣如此地不相同？我不是研究植物的，所以不得其解；但我清楚地觀察到兩者各有獨特的開花習慣。

我家大門上，二樓窗框上攀爬著一叢藤類的植物，它也一年至少會開花兩次或以上，花朵外型與顏色都很像牽牛花，但氣味卻有濃濃的蒜頭味，所以我的二女兒把它取名為「蒜頭花」。這一叢藤是她唸高中時親手種的，至今將近十五年之久，前一週它和曇花幾乎同時有花蕾，也同時綻放；它一綻放就持續一週左右，日夜都一樣地綻放著，然後慢慢凋謝，顯然與曇花之「曇花一現」綻放習慣大有逕庭之差異。

以上所述者乃僅關於三類植物的不同開花習慣而已，地球上會開花的植物種類總數是無數之多，對此事在本書討論植物界分類的那一章讀者諒必會知悉。所以，如果讀者能用心去觀察研究，則不難發現到每一種植物都有它特有的開花習慣，包含它開花的季節、月分、晝夜、時分，期間的長短等。

一般言之，植物的成長習慣是，根往地下扎，葉和花是向上有光的地方長出去的。

植物中屬於藤類者，除了有特殊的開花習慣之外，也有其特殊的依附於其他植物或物體的攀登習慣。內人在世時，一方面為了好奇，一方面為了隨當時村內的時髦，在家前院中，我也種植

了幾根川七（台灣的日本餐廳菜單上必有的——道炒菜）。它是藤類植物，繁殖力出奇地旺盛，所以現在幾乎「蔓延成災」，桂花、黃枝花、紫薇花的大幹小枝都被它攀登，逐漸變成營養不良，花也開不成。曾經幾次，我辛苦培植的紅竹也都被旋攀得無法展開嫩葉，幾乎要呈窒息狀。為了不弄破紅竹的葉子，有一天我小心翼翼地順著川七藤旋轉的相反方向，從紅竹葉上把川七藤逐漸解開下來。如此，連續解了幾株紅竹葉上的藤。進行這項頗需細心的工作中，我忽然察覺到，川七的藤子攀登紅竹時有一定的攀登方向，好像一定是從左下方往右上方逆時鐘螺旋狀地攀登上去，最初，作者並沒有特別去注意這一點；後來作者就自問，這個攀登方向是不是川七特有的攀登習慣？為了找到這問題的答案，我繼續觀察了攀登在紅竹及桂花樹枝上、黃枝花上的川七。陸續地做了幾次驗證性觀察以後，我得到一個滿得意的結論：相當肯定地下結論說：川七這一類攀登在其他植物的藤有逆時鐘方向的攀登習慣。

有了這發現以後，我就進一步地自問，是否所有的攀登植物也都有相同的攀登習慣。為了進一步回答這項問題，我就在我家前庭小花園裡觀察了其他藤類植物的攀登習慣。剛好，在小花園裡還長著一種藤類雜草，它有個不雅聽的台語名詞稱為「雞屎藤」。這種植物的味道極難聞，猶如雞屎的味道，聽說連毒蛇也怕它三分。因為它和川七一樣會攀登紅竹、桂花的大幹小枝，所以我就仔細地觀察它攀登的方向是否和川七一樣也是逆時鐘的，由左下方往右上方的方向螺旋式地攀上去。非常有趣的是此類植物居然也有類似川七的逆時鐘攀登習慣！藤類植物有這種攀登習慣也許早已被世人所悉知，一般植物學裡可能早已有多篇相關的觀察報告，而不必在這裡把它當作一個大發現一樣，煞費周章：

但是從習慣心理學的觀點來說，這是一件很值得提出來討論的事，因為這一件事所代表的是每一種植物都有它獨特的開花習慣，也有它獨特的一些動作習慣，例如藤類植物的攀登習慣，而這習慣可能非常穩固、長久不變，今年如此，不知多少年以前就如此或以後也會繼續如此。

至於上述藤類的攀登習慣無論如何都不會變嗎？

這是一個非常有趣的問題，但這問題的答案僅靠敏銳的觀察是無法得到的，而必須靠一些實驗操作才能獲得。

以上，作者使用相當大的篇幅討論了藤類植物如何攀登其他植物的問題。剛好作者正關心這項植物的運動習慣時，適逢夏天的颱風季節，而今年的颱風又特別多（在撰寫此序時已有十個），所以作者就和一般人一樣，收聽新聞報導時有特別多的機會聽到有關颱風的消息；其中有一部分消息特別引起我的注意，那就是每一個颱風的轉向。氣象播報員說，颱風的轉向一定是逆時鐘的。後來，又說北半球的颱風才有逆時鐘轉向，南半球的則相反是順時鐘方向。所以，從習慣心理學的觀點我們可以說，北半球的每一個颱風都有逆時鐘轉向的習慣，這是絕對不會改變的，今年如此，明年如此，並且幾十年後，甚至幾十世紀後也許還是繼續如此。

北半球的颱風轉向是一種自然天文物理現象；屬於這一類現象的，我們還可以舉出一件與天文物理現象有關的事件：台灣的氣候是冬天時吹北風，夏天時吹南風，秋天時吹西風，而春天時北風漸弱、南風及東風漸強，偶爾南風也吹進，北來的冷風與帶有豐沛水氣的東風、東南風或南風相碰就形成雷雨大作或忽冷、忽熱等春天特有的氣候現象，也就是俗語所說的「驚蟄」或「春天後母臉」。而這樣的現象也是今年如此，明年也如此，並且幾