

# 习惯学初探

王立群题

## PRELIMINARY LEARNING HABITS

既然习惯是人生的主宰，但愿人们能尽可能培养起良好的习惯。  
无疑，幼年时开始的习惯是最完善的……

(英) 弗兰西斯·培根

周明德 著

# 习惯学初探

王立群题

## PRELIMINARY LEARNING HABITS

既然习惯是人生的主宰，但愿人们能尽可能培养起良好的习惯。  
无疑，幼年时开始的习惯是最完善的……

（英）弗兰西斯·培根

周明德 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

习惯学初探 / 周明德著. — 北京 : 九州出版社,  
2014. 2  
ISBN 978-7-5108-2648-1

I. ①习… II. ①周… III. ①习惯性—能力培养—少儿读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第027167号

## 习惯学初探

---

作 者 周明德 著  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 黄宪华  
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)  
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6  
网 址 www.jiuzhoupress.com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com  
印 刷 北京华忠兴业印刷有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 32开  
印 张 6.5  
字 数 162千字  
版 次 2014年7月第1版  
印 次 2014年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-2648-1  
定 价 25.00 元

---

## 绪论

### ——用习惯的视角看世界

尽管我们立足的世界是那么多彩博大，尽管我们所处的社会是如此纷繁复杂，有那么多国家，有那么多种群，有那么多民族，有那么多广多的人民，这些人由于所处环境、所受教育、自身好恶等方面的不同，他们的习惯嗜好也不相同：有的爱看书，有的爱听戏，有的爱喝茶，有的爱咖啡，有的爱吃面，有的爱吃米，有的爱唱歌，有的是舞迷……真是形形色色，精彩纷呈。但是，你若用习惯的视角来观察，它就如一把钥匙，会给你打开一个习惯的世界，使你豁然发现：人们都生活在自己的习惯之中，且无不以其习惯的思维模式来看待眼前的事物，并以习惯的行为方式来对待这一切。

鲁达拳打镇关西：因其同情弱小，疾恶如仇，胸怀大义，不畏强暴，自然路见不平拳头相助，该出手时就出手便成他的不二选择，也是习惯方式，从渭州到东京都是如此。林黛玉

玉：多愁善感，葬花赋诗，哀怨终日，哭哭啼啼，那是她悲剧人生养成的习性。在阿 Q 看来：“革妈妈的命”就是“我要什么就是什么，我喜欢谁就是谁。”革命党则是“白盔白甲都拿着板刀，钢鞭……”这是阿 Q 在他所处环境中养成的习惯的思维模式。县里的老把总来抓阿 Q：要带上“一队兵，一队团丁，一队警察，五个侦探，悄悄地到了未庄，乘昏暗围住土谷祠，正对门架好机关枪……”虽然我们看来这样像煞有介事地排兵布阵，如临大敌地去抓阿 Q 有点滑稽，但这才是老把总习惯的思维模式，习惯的行为方式的真实写照。一个人是如此，某一方人由于其环境及所受教育等方面的类同，也会有一些共同的行为方式和思维模式，他们也会以其特有的地方习惯对待事物。同样某民族，由于民族环境及民族传统，教育等的特异性，也会形成其特有的民族习惯，并以此对待事物，判断是非。不同教派的人，由于其世代所处环境及教义的不同，宗教习惯也便不同。同理，各个国家的人，由于其社会环境、历史传统、所受教育、价值观等方面的不同，也会形成各不相同的习惯思维方式和习惯行为。

如：日本人民尚礼，经常是一遇客人便不停地点头哈腰：“谢谢光临！多多关照！”中国人则吃苦耐劳，能忍辱负重，一见面多以“您好啊！吃了吧！”互相关照；欧

美人崇尚平等自由，有点洒脱不羁，一相遇“哈喽！”“早上好！”“晚安！”是他们的口头禅……总之，或谦恭，或朴实，或浪漫，或潇洒……多姿多态，不一而足，这便形成了人类社会习惯的多样性，与生活方式的各不相同。

下面仅就中美两国人民的习惯作以对照——《岁月》杂志 2007 年 2 期上发表有一篇《中国人与美国人》的文章，现转录如下：

“中国人姓在先，名在后；美国人名在先，姓在后。中国人寄信先写收信人地址，次写寄信人的地址；美国人反之。中国人署年、月、日；美国人则署日、月、年。中、美语言习惯中的相反现象数不胜数。美国人送礼是表示友好，故一见面即呈上，受礼者当面打开，甚至马上就用，以示对送礼者眼光的欣赏；中国人送礼总似有行贿之嫌，故一般是临别时悄悄拿出或丢下，受礼者则淡然处之，等送礼者走后才打开检视。中国人关心别人在干什么，却往往不知自己在干什么；美国人不管周围人在干什么，却知道自己要干什么。中国人讲主义，美国人讲实利；美国人好财，中国人喜功。中国人重信仰，表扬冒生命危险从车轮下捡起一分钱硬币，避免国徽受污的少年；美国人重生命，朝鲜战场上的美国战俘身上带着印有十六国文字的投降书。中国人在街上争吵，开会时很文明；美国人在国会争吵，上

街时很文明。中国政府爱人民，美国政府怕人民。中国的书报影剧都是教育人民的；美国的书报影剧多是教训政府的。中国的报上成就多；美国的报上灾难多……正因为中美之道大异，所以两国领导人频频互访以求同矣。”

在不同国民间，由于习惯不同常常会互不理解，闹出笑话或冲突。如在影片《刮痧》中就有这样的情节：中、外两个小孩打架，双方家长碰到，老外家长还没弄清为什么，中国家长不问青红皂白就打起自己的儿子。老外家长莫名其妙！后问中方家长为什么打孩子？中方家长说：是对你尊重呀，给你面子呀！外方家长更摇头：打孩子是对我尊重？给我面子？难以理解的中国人……他哪里知道两个孩子打架，中国家长赶到都是要先训斥、打骂自家孩子的，这是中国传统的礼数！

那么不同习惯的人在人际交往中，如果出现习惯的冲突应该怎么办呢？当然不能让其演变成“有我无你”的人际冲突，而是应认真想想哪种习惯更好些，更有道理，更有利于个人和社会，从比较中作出选择。

下面是《南方都市报》记者对郎平的专访，它就反映了不同习惯者的磨合过程。文章的标题是《我改变美国女排，美国女排也改变我》：“三十年前，她满脑子都是球，要球不要命；三十年后，她的队员告诉她，生命中最重要

不是排球。‘其实，输赢算不了什么，打世界大赛，毕竟不是打世界大战，我们打的不是利益，我们打的是一种人类的精神。’三十年前的‘铁榔头’不会也不可能说出这番话。以下是郎平的自述：‘……我基本不跟她们讲在中国是怎样练的，她们不接受这个，甚至觉得你不懂科学，你疯了。我们中国人比较勤奋，比较有耐心；但是美国人就不行，开会看比赛录像大概 40 分钟就受不了。她们觉得适应不了，我就适应，我让步了。尽量压缩集中精华。例如把 40 分钟录像缩成 20 分钟……这和咱们国内的训练思想和体制是不一样的，国内基本上一切为了国家队的荣誉，国家队是第一的，不管什么时候，只要你一个电话，第二天队员就到了。在美国就不一样，你得看菜下饭，所以刚开始特恼火。2006 年世界锦标赛，我们的二传突然离队了，要去和男朋友度假，她觉得男朋友更重要，所以决定把国家队给放弃了。刚开始我特别不理解，我问自己应该用什么样的心态去面对，别把自己折腾疯了。后来我想了一个应变办法，一个位置我找四个队员，走了一个还有三个……你来就按这种打，你不来我还有第二种打，再不来我就打第三种。磕磕碰碰训练了一段时间，她们回到各自的俱乐部，都觉得进步特别大。她们有一种比较，为什么在俱乐部的时候教练都不教这些，有队员还发短信给我说，有我这样的一个人教练能够学到很多



东西。看到了这种提高，队员们都愿意回来。这就是大家互相慢慢地适应吧……’ ”

这便表述了两种不同的习惯思维模式和行为方式的渗透磨合过程，尽管最初十分别扭，很不适应，但终于慢慢适应，也会向更好发展。

以上是个人间习惯不同所引发的一些矛盾。同样在民族间、教派间、国家间，也会因习惯的差异互不理解，产生摩擦、冲突，乃至战争。历史上征服异教徒的战争屡见不鲜；民族间的争斗不计其数；国家间的征战也多有发生。这就说明同住地球村，首先便须要互相包容，求同存异，然后才能在相互了解，相互渗透，取长补短中逐渐完善。要相信人类是向善的，向好的，有能力自我改进，趋向完美的。也唯其如此，才能创建出和谐的社会、国家和世界。

总之，如前所述，不论世界多么博大，社会多么复杂，矛盾多么普遍，事物多么浩繁，而作为这一切的主宰者——人，则每天每时每刻都在以自己习惯的思维模式和行为方式，在思考和对待着眼前遇到的事情。整个社会也就在这些习惯的相互包容和碰撞中运转着……面对这种现实，我们在认识到习惯的普遍性和重要性的同时，就有必要去进一步研究它和剖析它，弄清这一现象的本质及其形成过程。这对我们认识并利用它，改去坏习惯，养成好习惯，以改善

我们的生活质量及人际环境，将是颇有裨益的。这也是利己利人利国利民的大好事。所以本人不揣浅陋，以多年的观察与体会，对习惯初步探讨如后。

# 目 录

## 第一章 习惯本论

- |            |      |
|------------|------|
| 一、何谓习惯     | / 1  |
| 二、习惯的性质    | / 4  |
| 三、习惯的优劣    | / 11 |
| 四、习惯的成因    | / 13 |
| 五、习惯的形成过程  | / 21 |
| 六、从习惯到思维   | / 23 |
| 七、习惯对人生的意义 | / 28 |

八、习惯养成的最佳时期——婴幼儿时期	/ 32
九、好习惯的养成	/ 43
十、坏习惯的改变	/ 50

## **第二章 习惯与社会**

概述	/ 65
一、习惯与习俗	/ 68
二、习惯与文化	/ 70
三、习惯与传统	/ 78
四、习惯与文明	/ 85
五、习惯与改革	/ 102

## **第三章 习惯的运用**

概述	/ 117
一、习惯在工业生产中的运用	/ 120

二、习惯在农业生产中的运用	/ 124
三、习惯在商业经营中的运用	/ 129
四、习惯在教育学习中的运用	/ 131
五、习惯在军事战争中的运用	/ 134
六、习惯在治理汽车拥堵上的运用	/ 137
七、习惯在人体超重减肥中的运用	/ 142
八、习惯在治理城市污染上的运用	/ 151
<b>后 记</b>	<b>/ 159</b>

## 一、何谓习惯

习惯是由后天重复行为逐渐形成的行为模式。它发展到极致就成了所谓的习性。由于它对人的一生影响巨大，古人很早就注意到这个问题，中国的古老典籍《尚书·太甲上》中便有“习与性成”的记载，即习久成性的意思。这也是在说明习惯力量的强大。

据报道：英国前首相撒切尔夫人在被迫辞职后，悲不自胜，恍恍不可终日，有次竟不自觉地走回首相府所在地，搞得十分尴尬……她出此洋相，便是长年形成的习惯所致。

还见报载这样一桩趣闻：旧社会有位理发师带了个徒弟，最初让徒弟练手艺时，就在他面前放个西瓜，让他用剃刀刮皮练功。每当师傅唤他干事，他把剃刀往西瓜上一扎便去了。后来手艺学成了，开始为顾客理发。有次师傅又唤他干事，他习惯地将剃刀往头上一扎，这就闯下祸了……其实这种祸事是谁也不愿闯的，只是习惯的力量太大了。

习惯越久，其稳固性越强，甚至会习久成性，养成所谓的习性。

据报道，上世纪二十年代，在印度加尔各答东北部的森林里曾出现过“狼孩”：当时山村人发现经常出没的三只大狼后面常尾随着两个四肢走路的人形“怪物”。后来就设法打死了大狼，从森林的狼窝里才看到“怪物”原来是两个裸体女孩儿。大女孩约八岁，小的约两岁。（据说狼在哺乳期失掉小狼，会叼来小孩哺乳。推测女孩都是半岁左右被叼去的。）她们已完全养成了狼的习性，也四肢奔跑，不吃素食要吃肉，并像狼一样把肉按在地上用牙齿撕着吃，喝水也像狼舔着喝，白天睡觉，夜晚活动，半夜狼样长嚎……她们被送进了米德纳波尔孤儿院，由教士辛格抚养。他并为大的取名卡玛拉，小的取名阿玛拉。为使她们回归人性，辛格夫妇想方设法，苦心教导。小的阿玛拉进步稍快，两个月会要水和食物。但终因幼小又不习惯新生活而早逝。卡玛拉学习进步极慢，进院两年八个月才学会直立，五年后才学会走路（快跑仍用四肢）。四年才学会六个单词，七年后才学会四十五个单词。卡玛拉到十七岁死去，也没有学会说话。

中国辽宁还出现过一个“猪孩”，名叫王显凤。她出生在“文革”时期，因母亲有大脑炎后遗症，没有能力照顾她，

不满周岁的她就与猪相依为命。饿了吃猪奶，吃猪食，困了和猪睡在一起。她九岁时还像猪一样四肢走路，完全养成了猪的生活习性。人们曾多次想办法把她拉出猪圈，以改变她的习性。但她习惯与猪为伴，又一次次地返回猪窝生活。后来在人民政府参与下，多方协作，又用了整整十年，才使其完成了由“猪”到人的转变。……

这些事例除了证明习久成性，也反映环境与教育对人养成习惯的影响巨大。更说明婴幼儿时期对人身心发育，养成好的习惯是何等重要。

总之，古今中外有数不尽的事例，都可证明习惯力量的强大与不容忽视！



## 二、习惯的性质

任何一种事物，都有所以成其为某事物的特有的性质，习惯也是一样。我们通过对习惯的剖析，概括出如下五大特性。

①后天性：习惯都是后天养成的。人生来就能的那是本能，如人生而有眼能视，有耳可闻，吃、喝、拉、撒、睡这都是本能。但他喜欢看什么，喜欢听什么，喜欢吃什么，喝什么，那则是后天慢慢形成的。

如著名作家赵树理很喜欢戏剧，并爱写戏曲，但他长年看的听的都是中国戏剧，当被邀看了芭蕾舞剧后，他便讥之为“白萝卜发叉”。

农民出身的陈永贵当了国家副总理，却还要特地从山西昔阳县找个厨师，到北京给他做麻食，擀面条。因为这是他最习惯、最爱吃的食品。