

PSYCHOLOGY OF HABBIT

〈教育輔導〉系列 21

習慣心理學

古今中外的習慣探討與研究（歷史篇）

柯永河
——
著

SHR



<理論篇> 本書以「習慣」為關鍵概念，探討心理治療的相關工作與理論，擬藉此整合各心理治療學派的内容與精髓，並建立一套層次較高的心理治療理論與體系，經由對習慣的重新定義，將心理治療的實務過程詮釋得更為具體，容易了解、學習及傳授。



<歷史篇> 本書延續《習慣心理學——寫在晤談椅上四十年之後》（理論篇）對「習慣」這個關鍵概念的探究，目的是要引起世人對自己與他人習慣的注意與重視，以期正視習慣對個人、人類存亡關係重大的事實。全書揭開古今中外與習慣有關的知識寶藏，其質與量均頗可觀，堪稱該研究領域有史以來最完備者，不但為習慣心理學的研究提供了豐富的資料，也在證了習慣的重要性與應用性乃是跨國界的。此外，習慣的論述更橫跨了不同的學術領域，包括臨床心理學、認知心理學、社會心理學等相關學者，都可以此作為學術工具，探討其研究領域的特殊問題。從回顧有關習慣的參考文獻中，作者帶領大家了解古今學者對此概念的重視與使用程度，追蹤前人走過的蠶絲路，也試圖在錯縱複雜、經緯粗細不一的研究中，理出一條可供將來研究的康莊大道，並確認習慣概念的學術價值。

ISBN 957-693-333-1



00420



9 789576 933332

〈教育輔導〉系列21

習慣心理學

——古今中外的習慣探討與研究（歷史篇）

作 者／柯永河

執行編輯／溫敏麗·周旻君

封面設計／邱顯能

發行人／劉安屯

總經理／張春居

總編輯／王桂花

出版者／張老師文化事業股份有限公司

郵撥帳號：18395080 張老師文化事業股份有限公司

台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

編輯部電話：(02) 3697959 傳真：(02) 3637110

業務部地址：台北市文山區景華街128巷8號

業務部電話：(02) 9300620 傳真：(02) 9300627

排 版／龍虎電腦排版股份有限公司

製 版／祥開製版印刷股份有限公司

印 刷／永光彩色印製股份有限公司

初版一刷／1997年11月

登 記 證／局版台業字第 6229 號

定 價／420 元 *168*

I S B N / 957-693-333-1

※如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

著作權所有·翻印必究

Printed in Taiwan

PSYCHOLOGY OF HABIT

〈教育輔導〉系列 21

習慣心理學

古今中外的習慣探討與研究（歷史篇）

柯永河
—— 著

SHR

念慧莊，
我親愛的。

永河 1997.10.8

序言

自從《習慣心理學——寫在晤談椅上四十年之後》(理論篇)出版以來，我一直依照自己的寫作習慣，每天以寫一、二張稿紙(每張600字)的速度趕稿，心中掛著模糊的目標，希望在該書出版後的第三年初能再出版第二冊《習慣心理學》(應用篇)。但事實上此書不得等到今年炎熱的暑天才能成形；在這三年間接踵而來的現實雜務使我不得不告訴自己：「宇宙間，時間雖無盡多，但已用過或正在用的才真正算是你的時間。」

難掩喪妻之痛

過去三年，是我迄今人生旅途中最黑暗的時期。相伴一起走了三十八年的慧莊，突然走了，讓我單獨走完剩下的路程。本書撰寫工作因此停頓一段很長時間。本來對於我經常面對書桌揮筆撰稿的習慣不表同意的慧莊，自從《習慣心理學》(理論篇)問世以後，出乎意料之外，改變了她已往對我撰稿習慣的態度，大表贊同，有時甚至還會以令我感動的關懷之情輕輕地探問兩句：「書寫得如何？寫書重要，健康也要照顧噢！」有一次，她開心地笑著對我說：「說真的，過去我一直不欣賞你的研究路線；你自稱是臨床心理學家，但不做臨床心理學家應該做的研究，經常僅在臨床心理學真正

問題的周邊做表面搔癢式、一點也不重要的研究，看了就不痛快！但那本《習慣心理學》的書就大大地不一樣了。我非常贊成你的說法，習慣真的是看不見的可怕敵人，會害死我們自己。不過習慣有時候也是看不見的好幫手；像我從小就有物歸原處的好習慣，所以從來不會像你那樣常把東西忘記放在那裏，常在上班前就很緊張地，滿身大汗地在家中到處找你的那一串鑰匙。」

前年的四月二十八日中午時分，吾妻慧莊因心臟病突發很孤單地昏倒在台大醫院門口路旁，雖然被護送到台大醫院急診處急救，為時已晚。在救護病房連續昏迷六天，最後回天乏術，不留下任何一句交待，在我、兩個女兒及慧莊弟妹傷心欲絕的心情與淚水中，於昏倒後第六天夜晚十點四十分和我們做了無言的永別。相伴相扶一起走了三十八年的人生坎坷路之後，另一半突然無言離去，此情何堪？她走了以後，我常面對她的遺照，不知問了多少次「為什麼，為什麼？！」她走後，突然變得空空蕩蕩的房子，每天傍晚，回到家再也聽不到亡妻晚餐前喚我的熟悉聲音：「永河，吃晚飯了，晚來就沒有你的份！」，更聞不到妻在冬天做拿手菜炸排骨的聲音，和炸好後陣陣撲鼻而來，令我垂涎三尺的好香味。為了消滅陣陣襲來的寂寞感，每晚睡前我會獨站妻的遺照前，那是她留給我唯一五官上可感受到的紀念品，看著它看著它，心中很希望把它裝進腦中，帶進夢鄉。不知好幾次，夜晚枯坐桌前，矇矓中好似聽到亡妻對我說：「累了就去睡。」驚喜地醒過來才知那不是真的，然後失望地上樓去躺在孤單的床上。

為了處理亡妻留給我的心痛，我已沒有繼續撰寫此書的

心力，雖然也努力了好多次，想用忙於寫書來削減分離之痛，但心、手皆不聽使喚。心還是不定，有時浮浮地不知要飄到那裏去？有時惶惶地無重心，有時沈沈地，在幾千尺深的谷底，根本提不上來。

時至今年三月，我的心情與整個身體才慢慢地習慣於單獨孤單的生活，回到空空蕩蕩的家不再使我害怕，慢慢地我心中開始添加了以前的熟悉感，「那是我要回去的我的家」的感覺也一天比一天地濃郁起來。這時候，心中也開始起了一個建設性念頭；有一天，我發現自己在對自己說應該為慧莊做一些有意義的事才對，慧莊一定也希望我能如此。念及此，我最先想到了趕快把這本尚未寫完的書趕完，做為對慧莊永久的紀念。這個念頭使我頹喪了好幾個月的死火山心情又活躍起來，也積極地把今年五月二日定為完成本書草稿的截止日期。我讓自己的心、頭和手都動起來了。五月二日到了，但書沒有趕完；那一天，站在慧莊遺照前我心中對自己喊說：「慧莊，妳真的不再回來了？」然後，深怕我和她有關的一切會從此永遠消失在捉不到的時光隧道裏，我更勤奮地寫作，為了完成此本紀念性的書，把筆動得更快。

過去，我確有前面慧莊所說的那種不良習慣；她屢次勸我一定要改善，但我都覺得那不重要，所以屢屢不改。或許看了很多次我早上上班前又滿身大汗地尋找鑰匙的可憐、可氣又可笑的景象以後，她心中大概就斷定我的惡習是屬於「江山易改本性難移」型的，所以，以後她就改用含蓄不直接的口吻對我說：「自己天天勸人要培養良好習慣，自己的壞習慣卻是依然一簍筐，真是光說不練，活該！」

雖然，慧莊以「光說不練」四個字諷刺了我，但她生

前，而且是去世不久前以激賞的口吻說的那一段話：「……但那本《習慣心理學》的書就大不相同了。我非常贊成你的說法，……」我此生難忘；在她激賞我的話中，我在她心靈中很紮實地找到了知己的珍貴影子。我好幾次對自己說：「我一定要把這本書如期完成，好讓我早日能報答她生前對我的那段知心話！」

完成《習慣心理學》（理論篇）時，我對本書有了兩個構想，其一是計劃以《習慣心理學》（應用篇）為題，一點一滴地寫出過去我以習慣為關鍵概念，從事心理診斷與治療工作的實際臨床經驗，讓對於改變別人或自己習慣有興趣或有需要者當參考；其二是計劃以《習慣心理學——另一種心理治療理論》（治療篇）為題，一方面寫出過去自己習慣取向的心理治療具體臨床經驗，另一方面建立一套立足於習慣關鍵概念的心理治療體系之必要性與可行性。

本書的撰寫工作始於《習慣心理學》（理論篇）出版不久後。寫作甫始時，我擬先按照擬定於《習慣心理學》（理論篇）作者序第八頁處的目錄，依序寫出〈第十一章 西方社會人士對習慣的重視〉、〈第十二章 一九四三年以後西方心理學家對於習慣的研究〉及〈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〉。然而，開始撰寫第十一章不久後，發現自己不忍心對其他學人的習慣研究內容僅做「蜻蜓點水式」的介紹。他們的研究，個個均極為珍貴；筆者自己過去所想、所做的都一一被不同研究者說出、做出、討論過。

為了使這一本要獻給慧莊的紀念性書籍更有用、更有助人價值，也更能符合慧莊生前「燃燒自己照亮他人」的護理

師精神（慧莊逝世之後，許多她的摯友都異口同聲地說，蒲慧莊太富於同情心、助人心；經常忙於他人的健康問題，反而忘記了自己的。她為別人忙，忙到死前的一個小時前還在為助人而忙；大概佛祖認為她此生此世的助人工作家庭作業已完成，把她提早召回去了。）我就大幅地改變初衷，改成把本書的全部內容限制在有關習慣的文獻，分國別、年代別，加以詳細介紹。

計劃改弦更張以後，我用更大的篇幅去做可兼顧深度與廣度的文獻探討；也因為要求本書內容能更充實，能臻於完善（這也是慧莊生前的最高處事原則），我就把原擬的完稿截止日期往後更改，定為七月三十一日。

以上一段長話與此書能否問世關係密切，又原與我心目中重要（大概是最重要）的紀念性學術作品有關，所以不顧讀者是否有興趣，詳實加以說明記述。

習慣理論的綜合整理

目前，本書的大題目定為：「習慣心理學」，小題目定為「古今中外的習慣探討與研究」。大題目還是定為「習慣心理學」乃為了要引起世人對自己與他人習慣的注意與重視，習慣對個人幸福、人類存亡關係乃重大的事實。打從三年前，《習慣心理學》（理論篇）出版以來，要我以「習慣」為題做演講的邀請接踵而來；為了應付各方的好意，我衡量自己的時間與體力，對外則以「非習慣的演講我不做，非習慣的文章我不寫」為理由，謝絕了其他不關習慣的演講、座談會及投稿。一般人士對習慣主題的熱烈反應可見，《習慣心理學》（理論篇）目前在我國社會逐漸引起了大家關心、注

意、引用，以及實際生活上的應用。知道我喜歡用習慣觀點幫助適應困難者的疑難諸症，也喜歡用習慣語言與前來求助的人對談，許多求助人也都主動開始用他和我都可徹底了解的習慣語言來敘述他自己的問題。

本書把小題目訂為「古今中外的習慣探討與研究」，其主要理由是，以此來強調做學問不必全往艱深處尋挖；最重要、最普遍的道理往往是散落滿地，處處可見、可撿、可拾的。譬如，物質運動的基本道理可見於幾萬、幾千、幾百、幾十年前，前天、昨天、今天，或以後每天從蘋果樹往下掉落的任何一顆蘋果的現象裏，不管這蘋果是英國、美國、德國、日本或是台灣的；同理，生物的、動物的運動基本原理也是可見於幾萬、千、百、十年前，前、昨、今天或明天以後不管什麼時候的社會，人、動、植物的移位現象裏。也許不同的個人、不同文化圈的人，使用不同語文的人會分別使用不同的字眼討論表面上好像很深奧、很不相同的現象，但我們如果能不受文化表面差異假象所欺騙，而能直視這些不同字眼所要表達的真正存在體時，就知道同樣的存在體，其實古今中外都有人談過；若將這些古今中外所談的內容加以分析、比較、統整，則我們人類對那個真正存在體的了解可以更快地加深，對於它的應用也可以更改善、簡化，更有利於個人及全人類的福祉。

撰寫到最後，本書內容分為三大篇：第一篇收納美國近代及現代心理學家有關習慣的研究，在這篇我將一些臨床心理學家的有關論著特別詳加介紹，因為他們對於習慣做了嚴謹的定義，所做的研究與所推薦的應用方法既清楚，又很有系統，對於讀者讀後的應用價值極高。一般言之，與其他學

派的理論相比，行為學派的心理治療理論和習慣理論較相近，重疊部分也較多。

除了臨床心理學者對於習慣概念的臨床應用以外，我也特別介紹了精神醫學社會工作學者，在臨床工作上如何應用習慣概念的問題。本書所介紹的該位臨床社會工作學者，鍾愛習慣治療理論對於心理衝動失控患者的應用。她的著作充分表露出她對於習慣概念的透徹了解，及她對於此概念極具高智慧的靈活運用。

在心理治療領域中，有八大學派多年來一直在其治療理論邏輯性、系統性及可用性上媲美，互不相讓。對這八大學派，諸多心理治療教科書編者都是稍加歸類後，一視同仁、相提並論，不加任何貶褒的評估性字眼而加以並重的介紹。我認為編者如此處理方式容易給學習中的讀者一個錯誤印象，以為各大學派分別擁有該派的鎮山之寶關鍵概念，而各派所見殊異，根本沒有共同相通之處。為了打破這項謬誤想法，我在第一篇即指出，其實八大學派中有一些學者也愛用「習慣」概念來解釋他們認為心理治療中應注意的一些基本心理現象。我深以為凡是一個心理事件或現象，只要從其中可清楚地辨認出刺激、反應及兩者間的穩定關係等三項因素時，該心理事件就可被稱為習慣。事實上，不管是採動力觀點、行為觀點、認知觀點，或存在主義觀點的心理治療者都根據這項定義進行他們的診斷工作；每一觀點的不同之處是他們執意要用他們理論取向的專有名詞，而不肯使用「習慣」這個共同名詞而已。

在普通心理學教科書中，習慣的概念以及有關的研究也繼續受一些心理學家的重視。在此次文獻回顧過程中，我知

道他們的研究不僅有助於習慣概念的分類及統整，對於推廣習慣概念在日常生活中的靈活應用也非常有用。

最近，習慣概念受重視之餘，有人也將此概念應用到神經心理學領域的研究活動中。這是很值得注意的事。其實，依我的習慣定義，神經系統乃習慣現象的基本原因；例如，諸多反射反應現象是因為感覺神經系統與運動神經系統天生連結在一起必然會產生的行為後果，而經由制約過程所形成的習慣是端賴於感覺神經系統與運動神經系統的後天性連結。所以，神經心理學在理論上應該是習慣現象研究活動最理想的沃壤。

最近發展心理學家開始以嬰兒為對象運用「習慣化速度快慢」的概念，進行此變項與其他心理現象發展快慢的相關研究；初步結果指出，習慣化速度快的嬰兒長大後的智力很可能是較高的。這是很有趣且極富深入研究價值的課題；這項相關關係所隱含的意義至少有：(1)習慣並非是「與智力全無關係的心理因素」，(2)研究習慣時可試用研究智力的方法，(3)我們可反過來採用研究習慣的方法研究智力的問題。

「習慣」是我們目前社會中常聽到的日常生活慣用語；因此，日常生活中，我們常在大眾傳播媒體接觸到有關習慣的訊息；諸如，醫護從業人員勸告民眾為自己身體健康，要培養各種良好習慣，包含飲食習慣、運動習慣、睡眠習慣；交通事業從業人員則經常透過大眾媒體宣傳，為了確保自己與他人的生命安全，養成騎機車時一定要戴安全帽，坐在小客車前座時一定要繫緊安全帶的好習慣；以及為了維持夫妻關係的和諧與穩固，成家的上班族要養成天天回家吃晚餐的良好習慣等。習慣的種類多如夜空繁星，而所需的良好習慣

與絕不可有的不良習慣是因時地之變而異。過去，尤其在西方社會裏，對男人來說，若沒有反而會被比下去的抽煙習慣，在目前任何社會裏，都被貼上了「害人又害己，會致命的不良習慣」；同理，台灣社會特有的「嚼檳榔習慣」，現在也惡運當頭；過去有過的亮麗與風光因專為它制定的管理規則出現，很快就會消失的。

眼看習慣現象被各行各業從業人員所重視，許多社會人士也朗朗上口，我忍不住要問：我國心理學家，或學術界人士迄今對於習慣現象究竟做了多少認真而正式的研究與討論？對這疑問，相信讀者都心裏有數，什麼是標準答案。簡言之，在我國心理學領域，這是一塊正面臨開墾的處女地。

鑑於此項理由，在本書第二篇，我在中國浩瀚學術領域中試做了一次「習慣」概念學術研究的尋根工作，而驚喜地發現，對「習慣」此詞依《正中形音義綜合大字典》記載，早在漢朝時，中國知識份子就做了細微的觀察性解釋。但由於我的中國文學造詣狹淺，無法短時間內由我國過去學者著作中收集到許多與習慣概念有關的學術研究資料。

幸運的是，我的友人、或有適應問題受我幫助過的社會人士，以及知道我有這項研究偏愛的學生，偶爾會送來一些資料，其中有些是直接而有些是間接地與習慣有關。間接有關的資料，我就從習慣觀點加以主觀的解釋，並將之與直接有關的資料，一併放在本書第二篇中逐一介紹。所以，在第二篇，讀者可以接觸到四章分量的有關內容，每章分別介紹對於習慣的不同觀點；其中一章介紹中國古代人如何開始認識習慣現象的存在；另一章則討論佛教經典中有那一些基本概念是很類似於習慣的概念；又另一章則取《了凡家訓》四篇

爲例，說明袁了凡使用什麼途徑培養佛教認爲良好而且非常重視的布施習慣，最後使自己蒙利也嘉惠衆生。

在第二篇另一章所介紹的是游伯龍教授獨創的習慣領域理論。游教授專長的是商學、企管學，不是心理學。由一位不是心理學的學者獨創可獨步天下的「習慣領域」學說，是件可稱爲奇蹟的創舉。這一方面證明了游教授的遠見或學術造詣有過人之處，一方面也指出，習慣現象是跨學術領域的自然、生理、心理、社會、人文現象，是人人有權利去研究的。或許每一領域的研究推進到其極限，或進步到登峯造極時，走在該領域的尖端者，不管是誰，都會碰到習慣這個共同問題或瓶頸。

第二篇的殿後章介紹了我過去十多年來，在習慣概念上所做的探討，及對於習慣概念和相關概念的關係所做的實證研究發現。在該章，我刻意將十多年來所累積的結果依研究進行的時序介紹下來，好讓讀者更能了解我爲了這問題，曾經走過了那幾條思索路。

本書的內容早在三年前，當《習慣心理學》（理論篇）出版的時候就已經孕育在心的。當時我以爲屬於本書的內容用三章的篇幅就可介紹徹底；然而撰寫開始後，我發現中外自古迄今存有關於習慣的寶藏，其質與量實在太豐富，豈能僅用三章的狹窄篇幅將其盡數網羅在內。本書最後，以三年多的時間，花費三篇十二章的篇幅才能裝進我認爲應該囊括在內的所有文獻之三分之二，其他約三分之一就不得不暫時視爲滄海遺珠，等此書再版時設法予以補全。

第三篇專門介紹了日本學者的有關著作，共有三章。本來計劃要介紹更多日本學者這方面的研究，但因時間與空間

的不便，介紹的內容只能及於一位日本友人好意應我之託在目前日本書籍市場上較容易收購到的幾本書內容。

由寄來的三篇論著內容來看，日本學者習慣於從習慣觀點來了解小學及國中生在校園內的不適應行為問題。大部分作者都認為，飲食、睡眠、排泄、打招呼……等對於生活在日本社會的人而言是不可或缺的基本生活習慣，應該是從小時候在家裏就已經養成的。一個小學生如果還沒有建立這些好習慣，則在學校裏會引發一些表面上看似和這些習慣全無關連的不適應行為或心理症狀，諸如頭痛、腹痛、注意不集中……等。因此，輔導小、中學生的不適應問題時，輔導者務必先針對學生的基本生活習慣進行徹底的診斷工作。上述幾本輔導書籍的著者皆非常強調，工作者要先進行徹底正確的評估診斷工作之後，應該依照診斷結果訂定培養或改善生活基本習慣的工作方針，並且把這些工作分成由級任教師負責進行、由輔導室教師負責進行或由父母負責的三部分。如此，動員全部有關資源做同一工作，往同一目標協同合力，集中力量是非常講究效率的輔導工作方法，我認為是很值得我們效法的工作要領。

由日本友人寄來的參考文獻中，有一篇是由認知心理學觀點去探討世界聞名的京都歌舞者藝技的學習課程，乃極富日本本土色彩的精采論文。尤其有趣的是，文中介紹法國社會學者Mauss從人類文化學觀點提出的一項關鍵概念，稱為Habitus。從其字形判斷，應是和習慣(Habit)極相似的概念；但從該書作者對其意義所做的解釋來看，它雖仍是一種習慣，但從習慣分類觀點而言，是經由長年刻意學習過程而來的習慣，其過程細節至少包含四部分，亦即：(1)對其模仿