

培養習慣 活出理想

從行為、生物、認知角度培養習慣



樹洞香港

Future Thinking, Present Impact

序

我們的生活充滿不同的習慣。每天起床梳洗吃早餐，在巴士站候車時打開 Facebook 或者 Instagram，回到公司後自動到茶水間沖一杯咖啡，在晚飯後到公園慢跑一小時，在睡前閱讀三十分鐘。回想我們的一天，可能有 80% 都是依靠了一個自動導航模式去運作，一個個大大小小的習慣對我們的生活帶來了不容忽視的影響。正因為我們都知道習慣的威力，我們都會想為了進步、為了健康、為了改善身型而定下目標，設法透過建立習慣去改變自己的生活模式。

然而，在培養習慣的過程中我們都總會陷入知易行難的困局。我們知道一個習慣可以改變我們的生命，我們知道持之而行的行動才能為個人成長帶來真正的轉變；在行動上，我們卻往往會因為漸漸失去動力，沒有時間，有更多更重要的事去做而放棄繼續堅持下去。

樹洞香港，希望可以用心理學，讓你可以重新掌控自己的生活，認真地策劃自己的人生。在這本電子書中，你會學到：1) 習慣背後的心理學以及精神科學、2) 如何克服缺乏意志力的問題、3) 如何透過靜觀協助自己培養良好的習慣。

目錄

訓練自我：運用傳統心理學改變生活	2 - 3
大腦工程師：透過改變大腦達成理想	4
克服驚濤駭浪：了解動力波浪理論並定立合適目標	5 - 6
靜而觀之：解除陋習及擺脫障礙	7 - 8
結語：習慣是一種人生態度	9

訓練自我： 運用傳統心理學改變生活

你有試過一打開手機就不自覺地打開討論區嗎？每次別人批評你便忍不住大發雷霆嗎？你會一開始溫習就習慣性地吃零食嗎？當有壓力時便不自覺地咬手指嗎？在了解如何去改變自己的習慣之前，我們必須認知到我們的很多行為早已經被無意中建立的習慣所支配。每次出現上面的情況時，我們都彷彿沒有經過太多的思考。

心理學家指出每個習慣都有兩個元素：場景提示（contextual cue）和行動（action）。以溫習吃零食的習慣為例，坐下書桌望住課本就是場景提示，吃零食就是行動；又以每天回到公司就沖一杯咖啡為例，辦公桌的擺設、辦公室的環境就是場景提示，到茶水間沖咖啡就是行動。然而，單單了解到這兩個元素的存在並不足以去解釋習慣，也不能讓我們培養對我們有益的習慣。更重要的是，場景提示和行動之間的連繫是如何發展出來的。

行為主義心理學是心理學的一個範疇。行為主義心理學家主要研究外在環境的刺激對於行為的影響，其理論強調獎勵和懲罰在激勵行為的角色。我們有每天梳洗、守時、待人有禮的習慣，這些習慣很可能是在我們的成長過程中慢慢培養出來。在成長過程，家人和老師都會採用獎勵和懲罰進行。這些獎勵和懲罰並不局限於有形的物質獎勵（如金錢、玩具、食物等），更大機會是無形的（如溫暖、關懷、冷漠、責備）。吃零食、咬手指等習慣亦可能是因為這些行為可以使我們暫時從壓力中分心，換言之對我們來說一樣是一種無形的獎勵。由此可見，其中一個建立習慣的關鍵是行為之後的獎賞或者懲罰。

回到場景提示和行動的關係，我們仔細想想，並不是所有好的行為都會受到獎勵的。打招呼是有禮貌的，但不代表我們應該二十四小時不斷和人打招呼；我們還需要考慮場合、對象、環境等設定。行為必須符合場景的設定才會受到鼓勵。因此在一般情況，獎賞或者懲罰不只單單地影響了行為的頻率或者強度，而且將行為和場景提示扣連在一起。這不只適用於我們在成長過程所學習到的好習慣，看到手機就想檢查訊息、看到零食包裝就會因嘴饞而吃一兩口的習慣同樣是因為我們將場景提示（手機、零食包裝）和行動（檢查訊息、吃零食）扣連在一起，而當中的關鍵就是行動為我們帶來的愉悅感。

你可以採取的行動

在了解到獎勵、行動、場景提示之間的關係後，我們就可以獲得生活主導權，定立培養習慣的計劃，漸漸地改變自己的生活，建立良好的習慣。

具體上的行動有兩個。首先，我們可以針對行動作出獎勵。獎勵可以是有形或者是無形的。以每天閱讀為例，我們可以在每次閱讀後吃一點甜食，又或者對自己說一些鼓勵性的話，也可以找身邊朋友的幫忙，請他們在自己達成短期目標時繼續鼓勵自己。要注意的是，我們需要要以健康的方法獎勵自己，如果目標是擁有窈窕的身材，卻在每一次慢跑之後大快朵頤，最終只會本末倒置。

我們亦可以透過設計場景來提醒自己。又以睡前閱讀為例，我們可以將書本放在枕頭，提醒我們需要遵循自己所定立的計劃。如果發現自己難以抽時間閱讀的原因是因為睡前花了太多時間在手機或者電腦上，我們可以將便利貼黏在當眼處。這些佈置在行為尚未變成「自動化」的習慣之前，都可以很有效地提醒我們，將新的行為帶進自己的生活裏。

大腦工程師：

透過改變大腦達成理想

你有想過你改變你的大腦嗎？你想改變你的大腦嗎？如果你的答案是「想」的話，恭喜你，接下來你將會學到如何靠你的意志去改變你的大腦。很像科幻小說的劇情嗎？事實上，你腦袋的神經元每天都會因應你的生活、思想行為而改變。

你的大腦並非在你出生的一天就已經決定了未來的發展方向。在神經科學上，我們有一個概念稱為神經可塑性：腦的結構可以被經驗所改變。負責傳遞訊息的腦細胞被稱為神經元。在不同區域、擁有不同形狀構造的神經元各有著不同的功能。神經元之間會組成連結，稱為神經迴路。這些神經迴路可以跨越不同的部分，當我們在看到大蜘蛛時，我們會感到害怕，就是因為神經迴路連接了後腦的視覺皮層和負責處理情緒的杏仁核。傳統智慧會認為大腦的發展在成年前已經結束，之後的經歷都不會再改變到大腦的建構（故中國有「三歲定八十」一說）。然而，科學家發現成年後神經迴路仍然會因為大腦接收到的資訊而改變。在神經可塑性下，大腦可以強化已經存在的神經迴路，加強其相應的心理反應；亦可以建立新的神經迴路，為我們的行為帶來新的轉變。

赫布理論（Hebbian theory；又稱為細胞集結理論）提出「Cells fire together wire together」，一同發射訊號的細胞會組成細胞群。將理論套用到培養習慣上，我們可以期望負責場景提示或者念頭的神經元會誘發負責行動的神經元，持續的活動會強化兩個神經元群組之間的聯繫，將有意識的行動慢慢變成無須太多意識參與的習慣。相信大家都有如廁後洗手的習慣，這個動作早已經成為了我們無需意志力都能夠執行的習慣；在肺炎襲港期間，很多人亦迅速地培養了用肥皂洗手的習慣。對大家而言，腦細胞的運行機制都不太重要；重要的是我們知道我們可以透過不斷重覆、練習，改變自己的大腦結構，成為自己生活的主人翁。

克服驚濤駭浪：

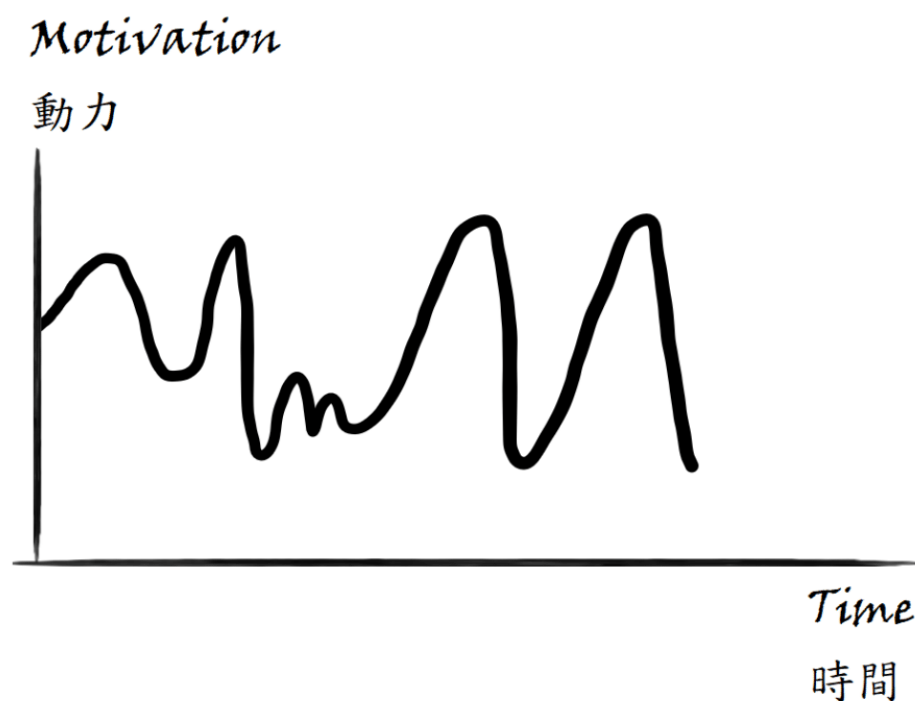
了解動力波浪理論並定立合適的目標

Make it so easy so you can't say no.

Leo Babauta

神經科學教我們在培養習慣時要多加練習，行為主義心理學教我們利用提示和獎勵；然而，我們很多時面對的問題是不懂如何去持續且有效地執行這些計劃，而其中一個很大的原因是欠缺動力。因此，在培養習慣時我們必須考慮到動力，才能成功地將行動延續下去。

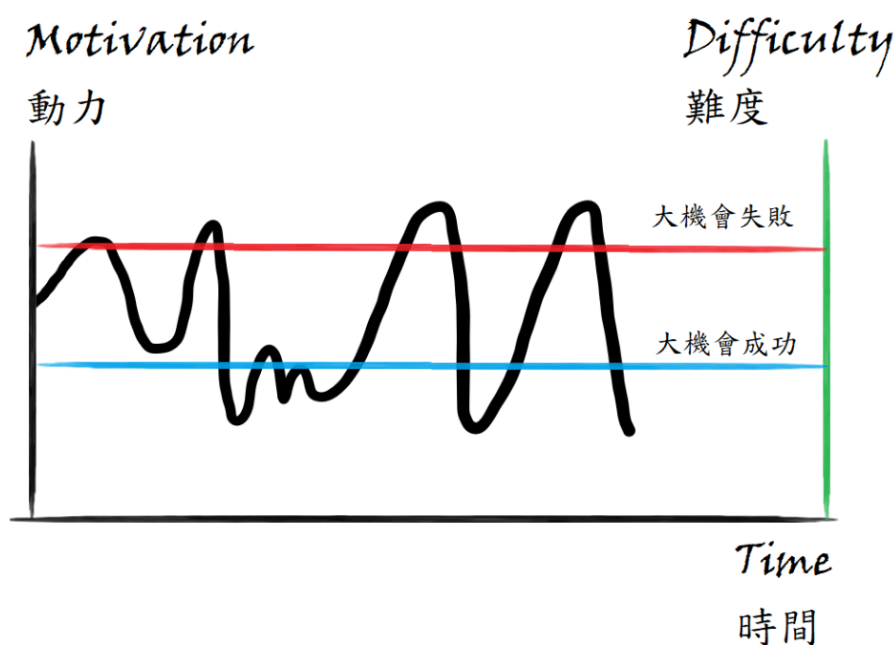
動力波浪（motivation wave）由美國學者 B. J. Fogg（註）提出。理論指出人的動力會像波浪一樣，隨住時間的變化出現高低起伏。相信大家都經歷過一些人生低潮，沒有精力去做任何事；過了一段時間，我們又可能覺得自己無所不能，無論有多少難題都可以一一拆解；偶爾在危急關頭（如臨近交功課限期），我們又會因為形勢所迫而充滿動力去解決問題，最後成功爆發出人類潛力，事後覺得不可思議。由此可見，我們的動力就如同海上的波浪一樣，時高時低。這是一個十分正常的現象，無論你的生活有多美好，總會有些時刻是你覺得疲憊，想要休息一下的。



那麼動力和習慣有甚麼關係呢？Fogg 認為人只有在充滿動力時才有能力去完成困難的事，在失去動力的時候，就只可以完成簡單的事，事情的難度和所需的動力成正比。因此，我們可以推論出，要持續不斷地進行一件事，這件事必須是簡單的，若是有一天我們的動力突然下滑，之前辛苦的功夫很有可能會功虧一簣。要是一開始我們便希望自己能夠每晚都閱讀一小時，可能起初我們會很有動力去閱讀，慢慢卻會因為放棄了太多娛樂的時間而失去動力，最後半途而廢。

你可以採取的行動

動力波浪讓我們認知到人的動力是有限而且會隨時間而變化的，因此最理想的做法是將困難的目標拆開成一些最簡單的短期目標。目標為每天閱讀的話，先嘗試每天閱讀五分鐘；目標為儲錢的話，先嘗試每天儲起一元。在動力的限制下，培養習慣必須依靠長時間的訓練，不能要求自己一步登天。這樣才是持之而行，將行動化為習慣的好方法。



註：B. J. Fogg 致力研究如何改變人類行為，在 2020 年出版
《 Tiny Habits: The Small Changes that Change Everything 》一書。

靜而觀之： 解除陋習及擺脫障礙

如果你認識靜觀，相信你對「自動化反應」這個概念都不會陌生。在學習靜觀時，我們的導師都會提到，我們的生活就像開啟了自動導航系統般，行為念頭都不受我們的意識控制，準確點而言，是我們根本沒有意識到這些行為念頭，因而作出了許多自動化反應。而自動化反應有時會導致惡果的出現，因此我們需要學習靜觀，將自動反應變成自主反應。持續的靜觀練習能夠使我們的意識在作出自動反應前介入，讓我們可以注意到某些念頭或者衝動的浮現，繼而停一停，想一想，思考一下這些反應是否真的是我們想要的。又以溫習吃零食為例，當我們察覺到我們有想拿零食的衝動時，靜觀讓我們擁有一個作出選擇的空間，我們可以運用經過訓練的意志力，制止這個被稱為習慣的自動反應。久而久之，我們有機會戒除溫習吃零食的壞習慣。

或許你都會有這個疑問：靜觀似乎可以讓我們擺脫一些陋習，但良好的習慣一樣是自動反應，靜觀又有助我們建立新的習慣嗎？

答案是可以的。在實踐靜觀時，我們的覺察力並不只停留於表面或者外界的事物，我們會將注意力放在自己的念頭、情緒、衝動。這種能力我們可以稱為後設覺知（ meta-awareness ）或者後設認知（ meta-cognition ）。靜觀使我們能夠退後一步，由另一個層次清晰地審視自己的心理狀態。這種能力使我們可以減少因為情緒或者其他因素而作出自動化反應，讓我們可以用一個抽離的角度，透過認知並肯定這些念頭的存在，將自己的心理導向到一個理想的方向。那麼這又和建立習慣、改變行為有甚麼關係？在建立習慣時，我們可能會有苦惱、焦慮的情緒，可能會有想放棄的衝動，會有大大小小關於過去或者將來的念頭.....這些想法可能都會阻礙了我們建立習慣的計劃，靜觀在這裏的角色就是讓我們可以正確地認知他們，讓我們可以在更高的層次思考。在培養習慣的過程中，靜觀的角色就是去除障礙，使我們能夠隨住目標前進。

你可能還有一個疑問：靜觀強調自主非自動，習慣則強調自動，兩者矛盾嗎？兩者當然不矛盾。在談及自動反應時，我們需要認知道不是所有自動反應都是不利於我們的，要知道這些反應都是我們從遠古的先祖中遺傳過來的。遇到猛獸我們會害怕，我們會逃走。這是一個自動反應，但這是一個幫助我們生存的反應。在演講台上，我們會害怕，我們會顫抖，這是一個自動反應，不過對我們的生活毫無幫助。靜觀並不是一味兒移除所有天性中的自動反應，而是強調某些反應在現代生活中已經不再合時，反而會阻礙我們的生活。想一想，靜觀練習又何嘗不是一個習慣？靜觀是一個工具，一個給予我們能力去選擇的工具。在訓練一個習慣時，如果我們能夠察覺到心中所想的，作出選擇，為長遠目標堅持下去，這樣無論是戒除陋習或者建立好習慣，我們都能夠得心應手，好好管理自己的人生方向。

你可以採取的行動

希望用心理學培養習慣、打造生活的你可能都會想知道如何去實踐靜觀。的確，單靠坊間資訊難以讓人真正地學識將靜觀融入生活。有興趣了解並實踐靜觀，你需要一個有系統的課程，助你可以持續有效地透過靜觀鍛鍊心志。樹洞香港不時會舉辦靜觀課程，提供有系統的教學課程，助你把握靜觀的基礎，重掌自由意志

結語：

習慣是一種人生態度

有人問過：建立一個習慣要用多久？《Atomic Habits: An Easy and Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones》的作者 James Clear 這樣回答：「答案是永遠。當你停下來，這就不再是一個習慣了。習慣不是一條終點線，而是一種生活模式。」回到基本步，為甚麼我們想培養一個又一個的習慣，無非都是為了某些目標，可能是學業進步，可能是身體健康，可能是步步高陞，可能是青春常駐。習慣的背後，是自律、毅力、意志力。如果你有注意到，在討論行為主義心理學時，我雖然談到懲罰，但卻沒有提過利用懲罰去戒除習慣。我們都是人，不是野獸，不是機械人，懲罰很有可能只會削弱我們的信心、動力。習慣是一種人生態度。最重要的是我們如何看待自己的精神，提升自己的心理素質。

樹洞香港，以「洞察未來，著力當下」為宗旨，是一個心理教育機構，是一個民間學術團體。樹洞香港致力推動心理學知識普及，傳授知識，促進討論，為你剖析專業知識，改造生活。我們深信每個人都有一股尚未被發掘的潛能，我們希望可以透過心理學，將平實的知識轉化為人人皆可以學習的實用技巧，讓大家都能鍛鍊自己的心神，由內到外，一步一步地重掌自己的生活，活出屬於自己的未來。

我衷心地感謝你完成了這本電子書，希望你能夠在未來的日子，活用書中提到的技巧，將書內的知識融會貫通，為生命帶來改變。

如欲更詳細地了解靜觀，可以瀏覽：

<https://treehole.hk/mindfulness/靜觀是甚麼/>

如欲了解更多樹洞香港的企業培訓，可以瀏覽：

<https://treehole.hk/corp/>

有興趣了解更多，可以前往：

<https://treehole.hk/>

<https://facebook.com/hktreehole>

<https://www.instagram.com/treehole.mindfulness/>

或者聯絡我們：

i@treehole.hk

+852 9541 4771