

科学解惑

多久才能养成一个习惯

究竟多久才能养成一个习惯?英国心理学家实验发现,大约坚持66天之后,人们就会做到“习惯成自然”,把好习惯转化成生活的一部分,不再需要刻意坚持。

习惯养成

为探寻人们将一种重复性行为变成习惯的时间,英国伦敦大学教授简·沃德尔带领研究小组展开了深入研究。

研究人员认为,当人们不需要刻意思考和盘算,不带明确目的去做一件事时,习惯就已经养成。为此他们挑选96名志愿者进行了为期84天的实验。

实验对象有三个选择:午餐时加吃水果、喝一杯水或晚餐前跑步15分钟,在三者中选择一种后,他们要每天坚持去做,不能松懈。

实验开始后,志愿者们每天还要填写数据,包括对自己所做之事意识性减少和控制力减少的情况。研究人员将这些数据绘制成曲线模型,沃德尔说:“我们发现对大多数人而言,经过66天的坚持之后,就会养成一种习惯。”



(资料图片)

各有不同

是不是所有的人都会在66天内养成一个习惯呢?

对此,沃德尔说:“对不同的人而言,情况会有所不同。但是当你每天都在同样的情况下做同样的事,习惯就会成为自然。”

参与实验的志愿者中,82人提供了充足数据供研究人员加以分析,62人的数据曲线和研究人

员事先设想的曲线相吻合,其中39人完全吻合。

“当人们在始终如一的背景下重复做同样的事时,就会变得更加有效率。同时,这种情况也会变成对环境的自动反应——就是说,习惯已养成。”沃德尔解释说。

研究成果同时显示,虽然总体上看,人们在66天内会养成某个习惯,但在具体项目上有所不同。例如,较复杂的行为习惯一般需要更长时间才能养成;运动方

面习惯的养成要比饮食习惯的养成耗费更多时间。

研究报告说,95%的人养成一个习惯需要18天~254天。

“好坏”通用

万事开头难,在好习惯的培养过程中,这句话同样适用。

沃德尔忠告那些刚开始培养好习惯的人:“在开始培养某个习惯时,计划非常重要,即使在行动前几分钟才开始制订计划,也是有百利而无一害。”

培养好习惯固然重要,改掉坏习惯同样重要。对此,沃德尔说,好习惯的养成要靠环境和计划的影响,坏习惯对二者同样依赖。

事前计划对改掉坏习惯很重要。举例来说,如果你想改掉进门就喝一杯酒的习惯,那么最好在进门前就想其他事情来转移注意力。此外,把计划写下来,同时大声读出来,对改掉坏习惯也是不错的方法。

无论是培养好习惯还是改掉坏习惯,坚持不懈都至关重要,但是,偶尔松懈并不会在实质上影响习惯的养成。(彭俊勇)

知客谈资

快餐让人不耐烦

你知道吗?快餐店除了能让我们快速填饱肚子,还会在潜意识里影响我们的决策和情绪。

研究人员找来57名学生志愿者,给其中一部分学生快速播放带有快餐店标志的图片,然后进行各项测试。结果显示,这些学生的朗读速度明显加快,更倾向于购买一些省时省力的产品……这些反应与未看过图片的学生截然不同。

实验表明,当人们接触或想起与快餐有关的图片时,容易在很多方面变得缺乏耐心。(小丛)

体验让人更快乐

我们从度假、骑自行车以及其他体验中获得的满足感一直都很高。但如果我们得到一辆豪华轿车,最初获得的满足感虽然也很高,不过它会转瞬即逝。

为什么体验更令人快乐和满足?答案是:你的体验是你所独有的,别人和你无法比较。

心理学教授Gilovich说:“设想一下,你看到我的电视机比你的更大、画面更清晰,心里会不服气。但如果你去海边度假,发现我早已去过了,而且我的假期听起来要比你的更美妙,你可能只是略感不爽——因为你拥有你的记忆,你的假期独一无二。你的记忆与我的记忆缺乏可比性,所以你的快乐也不会受到多少影响。”(小优)

副刊

投稿:gyz0111@yahoo.com.cn
电话:65233688

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限
地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618