

# 洞察习惯奥秘，学习掌控习惯

◎ 王琳 梁翠娇 (华南师范大学心理学院, 广州 510631)

关键词: 习惯养成; 生活习惯; 不良习惯

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 05-0033-04

## 【活动背景】

刚刚升入高中的学生需要适应新的学习和生活环境, 此时习惯养成具有较强的可塑性。掌握科学易行的习惯培养策略, 培养良好的学习和生活习惯, 能够让学生受益终身。

## 【活动理念】

习惯形成需要四步: 提示→渴求→反应→奖励。提示触发渴求, 渴求激发反应, 而反应提供满足渴求的奖励, 并最终与提示相关联。这四个步骤一起形成了一个神经反馈回路, 并最终让人自然而然地养成习惯, 由此构成完整的习惯循环。美国习惯研究专家詹姆斯·克利尔根据习惯形成的四个步骤, 总结了相应的培养习惯的“四大定律”: (1) 让它显而易见; (2) 让它有吸引力; (3) 让它简便易行; (4) 让它令人愉悦。同时利用这4大定律的反面戒除不良的习惯。

## 【活动目标】

认知目标: 帮助学生认识到好习惯的重要性, 了解习惯形成的四个步骤。

情感目标: 帮助学生体验到养成良好习惯或戒除不良习惯后获得的愉悦感、自豪感和满足感。

技能目标: 帮助学生学会利用“四大定律”培养良好习惯, 反用四大定律戒除不良习惯。

## 【活动重点】

通过活动, 让学生掌握培养良好习惯和戒除不良习惯的方法与策略。

## 【活动难点】

让学生将学到的策略应用于日常的学习生活中。

## 【活动方法】

冥想、讲授、自由书写、分享讨论。

## 【活动时间】

2学时 (80分钟)

## 【活动对象】

高一年级学生

## 【活动准备】

课件; 冥想音乐、冥想引导词; 教学视频; 活动单、习惯追踪单。

## 【活动过程】

### 第一课时

#### 一、导入主题 (5分钟)

##### (一) 猜谜语

我不是你的影子, 但我与你亲密无间。

我不是机器, 但我全心全意听命于你。

对成功的人来说, 我是功臣; 对失败的人来说, 我是罪人。

培养我, 我会为你赢得整个人生; 放纵我, 我会毁掉你的终身。

我到底是谁? 我平凡得让你惊奇。

##### (二) 教师引导学生思考问题并回答

1. 什么是习惯? (课件上呈现: 习惯是稳定的、自动化的行为方式)

2. 习惯重要吗?

3. 什么样的习惯是好习惯? (课件上呈现: 习惯的好坏取决于努力方向)

师: 有的同学说培养一个好习惯并不难, 只要坚持就可以。但问题是, 坚持本身就是一件很需要意志力和自制力的事情。那我们究竟要怎样做呢? 希望今天这节课能够提供一些可行的方法, 帮助大家掌控习惯。

设计意图: 通过猜谜的方式引出本课主题“习惯”。通过提问让学生思考关于习惯的三个问题, 引导学生认识到习惯的重要性, 激发其对于本课的学习兴趣。

## 二、主题活动（30分钟）

### （一）冥想（10分钟）

指导语：首先我们先来做个自我觉察。（放冥想音乐，时长5分钟。）现在，请尽可能放松地坐好，轻轻闭上眼睛，慢慢地呼吸。把你的注意力集中在你的呼吸上，随着每一次呼吸，你的身体将更加轻松；随着每一次呼吸，你的杂念将越来越少……现在，请努力想象一下，你正站在你人生之路的中央，回首过去，会出现哪些印象深刻的场景呢？一定会有一些高光时刻，也许是实现了一个目标，也许是获得了一次荣誉，也许……你发现这些成功都有一些共同点，它们都源于你的一些好习惯。现在你将这些习惯记在了心里。当然，失败也是不可避免的，也许是一次考试失利，也许是一次严厉的批评，也许……你现在可能会有一些沮丧，但你还是努力从中汲取力量，你发现所有的失败都源于你的一些坏习惯。现在你将这些习惯记在了心里，决心要克服它们。请你默默地从3数到1，慢慢睁开眼睛，回到现在。

师：看着你眼前的活动单，将你刚才想到的好习惯和坏习惯写在相应的位置上，尽可能具体。

好习惯	坏习惯

师：请同学分享。有相同习惯的同学请举手。

设计意图：通过冥想引导学生觉察自己已经拥有的习惯，好习惯可以提供成功经验，坏习惯可以提供完善目标。请有相同习惯的学生举手，可以形成班集体内的共鸣圈，激发团体内部力量。

### （二）通过桑代克的饿猫实验讲解习惯养成的四步骤（5分钟）

观看桑代克饿猫实验视频：饿猫被关在笼子里，看到笼门外放有活鱼，猫无意中触碰了机关打开了笼门，饿猫如愿吃到了鱼。若干次后，猫形成了触碰机关的习惯。

师：这个实验揭示，所有的习惯养成都需要经历四个步骤，分别是提示→渴求→反应→奖励。以这个实验为例，对于饿猫来说，看见鱼就是一个提示，而它的渴求是想吃到鱼。为此它做出的反应是碰机关打

开笼门，并获得了吃到鱼的奖励。因此“碰机关”这个行为就和“看见鱼”这个提示之间建立了关联。

请学生用习惯养成的四步骤分析上一环节提到的常见习惯的养成原因。（学生生成）

设计意图：以心理学经典实验作为理论支撑，使学生不仅知其然，还知其所以然。了解习惯形成的机理，为下一环节探索学习习惯的培养策略做铺垫。

### （三）举例讲解培养好习惯的四大定律（15分钟）

师：针对习惯养成的四步骤，詹姆斯·克利尔在他的《掌控习惯》一书中提出了培养好习惯的“四大定律”。我们以“小琳想要培养每天背单词的习惯”为例，依次进行简单的说明。

提示：第一定律 让它显而易见

1. 执行意图：将习惯具体化为“我将于（时间）在（地点）（行为）”。如以下三种情况中，第三种情况是最具体的，也是更容易被执行的。

小琳列了三种计划：（1）我要背单词。（2）我要在午休时背单词。（3）12:45我要在回宿舍的路上背15个单词。

2. 优化环境：把需要培养的习惯放置在显而易见的环境中。

小琳将每日要背的15个单词做成卡片贴在饭卡背面。

渴求：第二定律 让它有吸引力

3. 增加动机：多想象培养这个习惯带来的好处，最好能触发内部动机，对这个习惯产生渴望感。

小琳在单词书的扉页写下：

我喜欢看漫威电影，听泰勒斯威夫特；我之后想要出国留学、旅行；我喜欢新来的外教老师，我想和他多一点交流……所以我要学好英语。那就从背单词开始！

反应：第三定律 让它简便易行

4. 两分钟规则：当开始培养一种新习惯时，它所用的时间不应超过两分钟。

小琳将“我要每天背单词”变成“我要每天写下15个单词”。

奖励：第四定律 让它令人愉悦

5. 即时奖励

师：为什么好习惯很难培养，但坏习惯自然而

表1 习惯追踪单

班级：\_\_\_\_\_学号：\_\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_

我想培养的习惯是：\_\_\_\_\_

1. 提示：第一定律 让它显而易见  
我将于每天\_\_\_\_\_（时间）在\_\_\_\_\_（地点）\_\_\_\_\_（行为）。

我对环境做出的改变是：\_\_\_\_\_

2. 渴求：第二定律 让它有吸引力  
我要培养这个习惯的原因（可以带来的好处）是：\_\_\_\_\_

3. 反应：第三定律 让它简便易行  
为了这个习惯，我在两分钟内可以做到的事是：\_\_\_\_\_

4. 奖励：第四定律 让它令人愉悦  
当我完成每日计划，我会奖励自己：\_\_\_\_\_

日期	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
完成度							

说明：可以允许自己有一次未完成，但要反思原因并做出改变。

然就养成了呢？因为坏习惯的奖励往往是即时的，后果是延迟的。而好习惯正好相反。与其让即时满足和延迟满足两相对抗，不如给好习惯增加一点即时奖励。

小琳背完今日的单词就奖励自己喝一杯奶茶（物质奖励）；在日记上写上一句“我真棒！”（精神奖励）

设计意图：以“小琳想要培养每天背单词的习惯”为例，讲解培养习惯的“四大定律”及具体的策略，帮助学生掌握各种策略的含义和使用方法，以便课后应用于自己的学习生活中。

### 三、布置练习（5分钟）

教师把“习惯追踪单”分发给学生，让学生在课后进行一周的习惯追踪，为下个课时的学习做准备。

师：习惯是重复的行为，要养成一个习惯，理论上需要21天，而保持一个习惯则需要更长的时间。如何保持好习惯呢？就是对自己的习惯进行追踪。现在请同学们看一下习惯追踪单（见表1），按照提示写下一个你想要培养的好习惯，并用接下来的一周时间进行追踪。我们下节课进行一场“习惯分享会”。

设计意图：让学生在课后及时实践培养习惯的四大定律，并进行习惯追踪。

## 第二课时

### 一、前课复习（3分钟）

教师提问学生：（1）习惯形成的四步骤是什么？（2）培养习惯的四大定律是什么？（3）对应的策略有哪些？

### 二、主题活动（32分钟）

#### （一）习惯分享会（25分钟）

提前收集上个课时的“习惯追踪单”并进行习惯分类，举办习惯分享会。

师：老师仔细地看了大家上周写的习惯追踪单，大家写得都很认真，也发现很多同学想要培养的习惯是一样的。现在请培养相同习惯的同学组成一组，坐在一起。还有几名同学想要培养的习惯很独特，你们可以选择组成一组，也可以选择加入其他小组。现在给大家1分钟的时间进行组队。

每一组选出一名主持人负责维持组内发言顺序，一名记录员负责简要记录组员发言，一名发言人负责讨论结束后进行班级分享。讨论的内容包

表2 习惯改变单

班级：_____ 学号：_____ 姓名：_____
我想要戒除的习惯是：_____
1. 提示：第一定律反用 让它脱离视线 我对环境做出的改变是：_____
2. 渴求：第二定律反用 让它缺乏吸引力 我要戒除这个习惯的原因（会带来的坏处）是：_____
3. 反应：第三定律反用 让它难以实施 我的契约伙伴是_____ 我们约定：_____
4. 奖励：第四定律反用 让它令人厌恶 当我没能控制坏习惯，我会惩罚自己：_____

括：为什么要培养这个习惯？每一步是怎样做的？执行情况如何？在执行过程中有过什么想法或感受？在培养习惯的过程中有哪些阻碍或者经验？针对阻碍可以有哪些解决措施？组员也可以针对其他感兴趣的方面进行讨论。讨论时间为10分钟。

讨论结束后，请每组发言人上台进行分享。

设计意图：通过习惯分享会挖掘团体潜能和朋辈力量，同学之间的经验分享比教师的说教更容易被学生接受和采纳，为之后寻找契约伙伴做铺垫。设定分工以确保所有同学都能参与到讨论中。

## （二）反用四大定律戒除坏习惯（7分钟）

师：我们可以利用“四大定律”培养一个好习惯，是不是也可以利用它们去戒除已有的坏习惯呢？让我们一起来帮助小琳戒除学习时玩手机的坏习惯吧。（教师引导学生生成）

第一定律 让它显而易见→反用第一定律 让它脱离视线

生：把手机放到其他房间里……

第二定律 让它有吸引力→反用第二定律 让它缺乏吸引力

生：罗列学习时玩手机的坏处……

第三定律 让它简便易行→反用第三定律 让它难以实施

生：妈妈在旁边看着她……

师：我们在培养好习惯或戒除坏习惯的时候，也可以找一个契约伙伴，大家互相监督共同进步。

第四定律 让它令人愉悦→反用第四定律 让它令人厌恶

生：学习时玩手机就给自己一点儿惩罚，比如没收零花钱……

师：看来同学们都已经能够举一反三地掌控习惯了。现在请同学们在习惯改变单（见表2）上写下你想要戒除的坏习惯。

设计意图：引导学生对培养习惯的“四大定律”进行迁移、反用，自主生成戒除坏习惯的策略，并能运用到之后的学习生活中。

## 三、总结提升（5分钟）

师：同学们已经掌握了习惯形成的四步骤，能够利用“四大定律”培养好习惯，反用“四大定律”戒除坏习惯，也体验了习惯追踪带来的成就感。同学们也找到了在培养习惯方面的同伴，希望大家在课后继续保持追踪习惯，互相督促，共同成长！

### 【活动反思】

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，应帮助学生了解与改进学习习惯。本课没有将习惯的培养局限于学习方面，这样不仅能减少学生的抵触心理，还能提供更为广阔的迁移空间。提供科学的理论作为支撑，以具体的案例引导学生自主生成相应策略，通过习惯追踪让学生体验坚持的成就感，利用习惯分享会挖掘团体力量。