

深度剖析习惯形成的多元机制及其动态影响因素

张雨

郑州惠济外国语中学, 河南 郑州

收稿日期: 2024年8月13日; 录用日期: 2024年10月14日; 发布日期: 2024年10月25日

摘要

习惯的形成是一个复杂而灵活的过程, 它融合了认知、目标、环境、奖励以及行为自动化等多个层面的因素。个体首先需对习惯建立清晰的认知, 并确立明确的目标, 以激发内在的动力和渴求。随后, 通过精心营造的环境场, 利用环境中的各种暗示简化决策过程, 促使行为在无意识状态下自然发生。奖励机制能够强化行为, 提高习惯形成的效率。最终, 当个体能够无意识地快速执行某一行为时, 即标志着习惯的形成。这一过程展示了人类行为的强大适应性和灵活性, 也提醒我们在培养习惯时需综合考虑多种因素, 制定个性化的策略。

关键词

习惯, 认知, 环境暗示, 奖励

In-Depth Analysis of the Multiple Mechanisms of Habit Formation and Its Dynamic Influencing Factors

Yu Zhang

Zhengzhou Huiji Foreign Language Middle School, Zhengzhou Henan

Received: Aug. 13th, 2024; accepted: Oct. 14th, 2024; published: Oct. 25th, 2024

Abstract

Habit formation is a complex and flexible process that combines cognition, goal, environment, reward, and behavioral automation. The individual first needs to establish a clear understanding of the habit and establish a clear goal to stimulate the internal motivation and desire. Then, through

carefully constructed environmental fields, various cues in the environment are used to simplify the decision-making process and promote the behavior to occur naturally in the unconscious state. Reward mechanisms can reinforce behavior and improve the efficiency of habit formation. Ultimately, habit formation is marked when an individual is able to perform a certain action quickly and unconsciously. This process demonstrates the powerful adaptability and flexibility of human behavior, and reminds us that we need to consider multiple factors to develop personalized strategies when developing habits.

Keywords

Habit, Cognition, Environment Suggestion, Rewards

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 习惯的多维解析：从个体到社会的稳固行为模式

在《辞源》中，“习惯”最早写作“习贯”，有两层意义：其一为习于旧贯，习于故常；其二为长时间养成的不易改变的生活方式。《现代汉语词典》“习惯”解释为：“在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”(中国社会科学院语言研究所词典编辑室, 1997)从完整的定义来说, “习惯”一词其实涵盖了个体和社会群体两方面的内容。心理学研究者更关注个体层面的习惯, 主要是指人们在一定情境下自动执行或完成某些动作或固定活动模式的需要和倾向, 也可以称为刺激与反应之间的一种稳定的联结, 包括自然的反应倾向、自动化的动作和稳定的行为方式。教育学更关注习惯的培养过程, 教育专家关鸿羽认为: “习惯是大脑中建立的一系列条件反射, 是在有规律的、重复出现的刺激下, 形成的稳固的神经联系, 也是在反复练习中养成的行为、语言、思维等方面的生活方式。”但不论是哪一种界定, 都不可否认习惯具有“在特定的情境下形成的”、“稳固重复出现的”、“自动化的”这三种特性。

2. 三脑理论视角下：习惯养成对个体决策与行为模式的影响

美国神经生理学家保罗·麦克莱恩博士在其著作《进化中的三层大脑》(The Triune Brain in Evolution)中提出了著名的“三脑理论”(Keyes, 1991)。最里层, 是负责基本生理活动的脑干, 俗称本能脑。由于与爬行动物脑有很多的相似之处, 因此又被称为爬行脑, 是大脑的最基本单位, 掌握着人类各种最基本的生理需要。中间层, 是边缘系统, 负责喜怒哀乐等基本情绪的产生, 因此俗称情绪脑, 又称哺乳脑, 是人类的情感中心。最外层, 是令我们得意的大脑皮层, 即负责高级认识的理性脑, 它控制着所有高级、有序的抽象逻辑思维。

情绪脑和理性脑均是人脑中具体的生理结构, 大脑的前额叶就是理性脑的部分。个体在遇到问题或选择时, 接收的信息一般通往情绪脑的速度会快于通往前额叶的速度, 所以个体做出的选择或行为极易受到情绪的影响, 会像动物一样自然地反应, 就是俗称的本能反应。

在个体良好习惯尚未养成之前, 若想要做出正确的选择或行为, 要历经思考、理智甚至是意志的重重考验。理智脑虽高级, 但比起本能脑和情绪脑, 却显得势单力薄, 倘若生活中大部分都要经过前额叶做出一个符合当前社会环境的判断, 必将消耗大量的能量, 这与我们趋易避难、急于求成的默认天性自相矛盾。倘若这件事个体只做了一次, 那么这件事也只能被判定为一项决定。只有当个体用同样的方式

重复做某件事很多次，也就是习惯形成后，自动性代替了有意识的动机，个体所处的环境触发了记忆中的反应，行动随即出现，整个过程基本上无须决策思维，那么，在充满选择的环境中做出决定才不再是艰难的挑战。由此我们可知习惯培养是多么地重要，一旦个体服务于其习惯，那么就向有意识思维的解放跨越了一大步，个体的思维便可以自由地去完成更高的任务。

习惯研究在社会学领域具有重要的意义，它不仅揭示了个体行为的内在机制，还反映了社会结构和文化对个体行为的影响。布迪厄的“习惯”理论强调了习惯作为社会结构与个体行为之间的纽带(刘欣, 2023)，通过个体的成长环境和社交经历，将社会规范内化为一种持久的行为模式。这种内化过程不仅影响个人的日常生活，还塑造了社会的集体行为和文化习惯。此外，习惯研究有助于理解社会变迁中的个体适应性和抵抗性，例如在面对社会影响时，强烈习惯的个体可能不会模仿他人。能够保持独立思考和判断能力。这种自主性在维护社会多元化与促进平等和谐方面发挥着不可或缺的作用，是推动社会进步与文明发展的重要力量。习惯还与目标导向行为紧密相关，通过重复稳定情境下的目标导向行为，人们可以形成期望的习惯，从而实现长期的自我调节。因此，习惯研究不仅有助于解释个体行为的形成和变化，还为社会政策制定提供了理论依据，帮助设计更有效的社会干预措施，对于提升个体和社会的整体福祉具有重要意义。

3. 从认知到行动：目标设定在习惯养成中的关键作用

认知一般情况下是习惯形成的初始环节，个体的认知过程(如信念、态度、价值观等)会直接影响其习惯的形成和改变。在行为产生之初，个体需对事件进行一个加工，有一个较为准确的判断。一旦习惯形成，它就会在个体的日常生活中自动运行，减少了对认知资源的依赖。

但在实际生活中，个体的认知与行为可能存在一定脱节，尽管个体在思想意识层面会发生实质性的改变，但在实际行动中却没有任意的变化。那么个体认知该如何推动其习惯的养成呢？学者俞道阳在《训象：如何高效培养习惯》一书中指出：定目标，用渴求驱动习惯。目标是个体行动的方向和依据，没有目标，个体的热忱便无的放矢。拥有目标，个体就有了明确的方向感，它能鼓舞和指引个体的每一个行为，甚至还能启动吸引力法则，将与这个目标相关的人、事、物都“吸引”过来，激发出个体身上的无限潜能。个体经由家庭、学校、网络等获取的正确认知为其做出正确选择提供了依据，具体可衡量的目标为个体提供了坚持的理由和动力。

4. 环境暗示：构建习惯养成的隐形力量

行为科学理论强调环境提示在习惯形成中的作用。特定的环境提示可以触发个体的习惯行为，使其在无意识中做出反应。目标又为行为的发生指明了方向，提供了意识层面的动力。但是动力是个体的一种感受，以个体的感受为基础的行动，很容易受到感受的变化而变得无法预测。长期来看，仅依靠动力的习惯培养也是不可靠的，大多数个体也都不具有超常的意志力。

早期著名的心理学家库尔特·勒温(Kurt Lewin)认为，个体的行为受各种外力的影响，就像自然界中的物体受地心引力和其他基本作用力的影响一样(Lewin, 1947)。塞缪尔·贝克特(Samuel Beckett)甚至直接指出：习惯是个体与其所处环境之间的妥协。个体往往将注意力放置在自身的决策上，认为目标、感受、态度驱动着行为，习惯于从“人”的角度思考问题，借此简化对事物的理解，低估周围环境对自己行为的影响或约束，事实上，多项研究表明：物理环境通过各种各样的暗示不知不觉中驱动、诱导、支配着个体的行为乃至思想，就像是到了教室自然想到学习，到了餐厅自然想到吃饭一样。既然如此，环境就在目标和行动之间架起了桥梁，有效地调整个体所处环境中的各种暗示，就可以轻松地让正确的行为出现，让错误的行为得到抑制。也就是说，个体不需要消耗大量的精力去强迫自己或他人改变行为，只需

要改变所处的环境，就能促进行为的发生。

由于环境给予个体的暗示是通过五种感官进入大脑进而诱发行为的，因此同样可以创造相应类型的信息来提醒自己或他人采取何种行动。在一项实验中，研究者在楼梯口贴上了一张告示以鼓励人们多运动，上面的内容是“走楼梯消耗的卡路里是乘电梯的 5 倍”。结果，就这么一张小小的告示让不少人摒弃了乘电梯的习惯，转而去爬楼梯。据统计，小告示让楼梯的使用率提升了 50%。听觉同样会暗示个体行为的产生，调查显示甚至效果更佳，最鲜明的例子就是当坐到汽车的副驾驶位置时，若没有系安全带则会发出滴滴的声音，紧接着系安全带这一行为就会出现。商场也会利用个体的嗅觉提升商品销量。

不仅是感官，在 2014 年的一项研究中，将这一现象定义为邻近性环境对个体行为的影响，在这项研究中，研究者选取苹果和爆米花为实验工具，当苹果触手可及时，被试普遍选择苹果，尽管仍然可以看到爆米花，闻到爆米花的香味，但是距离阻止了他们的行动，而当爆米花变得触手可及时，被试摄入的热量就成了苹果的三倍(Privitera & Zuraikat, 2014)。商店同样利用消费者这一心理，将想要着力推销的产品放置在显眼的位置，诱发消费行为。

事实上，个体所处的环境中的其他人也会产生一定的社会力量，他们做什么或者不做什么，同样可以影响到个体的行为，“破窗效应”“从众心理”正是最好的诠释。由此，如果想让个体养成一个良好的习惯，或改变不良的习惯，只需要为个体创建一个相应的环境场或者加入一个合适的团体中。一个有意营造的固定的环境会驱使个体做出相应的行为，简化思考的过程，特别是将新的行为与现有环境中的信号联系起来。

5. 奖励机制：在习惯养成中的综合应用与策略考量

动机与奖励机制理论认为，习惯的形成往往伴随着动机和奖励机制的作用。当某种行为带来积极的后果或奖励时，个体会倾向于重复这种行为，并逐渐将其内化为习惯。这种奖励机制可以是外部的(如物质奖励)，也可以是内部的(如成就感、满足感)。行为重复即为启动了习惯的引擎。当个体重复某一行为时，大脑也在悄然发生改变：个体的体验变得流畅熟练、毫不费力。通过重复，就能很轻易地理解和评估正在发生的事情。现有的一些研究认为，流畅的过程本身就足以令人愉悦，让个体逐渐喜欢上重复的体验。但是，如果个体在一开始做出良好行为后，没有得到任何的奖励，那么重复出现的次数可能会大打折扣。奖励既可以是内在发出的，也可以是来自外部的，然而不论哪一种，都不是一个普遍适用完美无瑕的激励方法。在培养习惯的过程中，要综合多方因素(奖励的功能、习惯的特性、个体等)，扬长避短。

根据操作性条件反射理论的研究，外部奖励可以分为三种强化类型，一是正强化，即为给予积极刺激；二为负强化，即为消除厌恶刺激；三为自然消退，即一种行为在一段时间内没有被强化，从而减少行为发生的频率。根据斯金纳等行为主义科学家的研究，正强化的效果要明显好于负强化。因此，在强化方式的选择上，应以正强化为主要手段。如有必要，可以运用惩罚的手段制止不期望出现的行为。

不确定的奖励也能促进习惯的养成。苏尔茨(W Schultz)在多巴胺奖励预测研究中发现，意外的奖励越大，人们释放的多巴胺越多，这条通路上发送和接收信号的突触就会更活跃(Schultz, 2016)。通俗来说，当获得的奖励多于预期时，它会刺激多巴胺的分泌，这种惊喜感是培养个体习惯的最佳伴侣。同样地，如果个体的行为没有得到预期的奖励，多巴胺能神经元会减少活动，抑制大脑未来再次选择该行为，这在某种程度上可以帮助个体纠正不良习惯。

然而，外部奖励也有其不可忽视的弊端。外在的奖励可能在无形中否定了行为的价值，同时也会让个体感受到被控制，丧失自主权进而影响长期的行动力。在一些简单的常规任务中，奖励可以提升个体表现效果，但对于完成系列重要行为的个体来说，在其他方面可能会产生负面的影响。想要促进个体思维习惯形成，最好使用内在奖励，通过挖掘个体内在的动力，激发个体的积极性、创造性来实现。内在

奖励越持久、越强劲，越能激发个体的创造力。

外在的奖励可以依据个体的不同需求进行设定，而内驱力又该如何起作用呢？人格心理学家亨利·默里(Henry Murray)等人的研究指明了方向，个体对于自主感或许有一种与生俱来的内在需要。这意味着，个体需要感到他们的行为是自己的选择，而不是由某些外部来源强加的——他们行为的缘由，存在于他们自身内部，而不存在于某些外部控制之中。这就为习惯的形成提供了思路。在习惯培养的过程中，可以采取为个体提供选择的方式，来促进其内在奖励。当选择是经由自己做出时，会产生一种自主感，在自主感的驱使下个体更愿意为自己的选择采用一系列行动。

综上，对于机械化行为习惯的培养时，可根据个体的不同需求提供不同的外部奖励，或是不确定性的奖励，并注意奖励的及时性。也可以利用心理学中的“普雷马克原理”，用个体“从事喜欢的活动的机会”强化“不喜欢的行为”的方式促进习惯的形成。那么对于需要思维参与的习惯培养需要的是给予个体充分的自主感，激发其内驱力，促使其保持对行为本身的热情和兴趣。总归，奖励并非简单的一刀切，究竟该如何使用奖励机制促进习惯的养成，在实践中还是需要综合考虑。

6. 习惯形成的认知过程与检测标准：自动化行为下的意识淡化与中断应对

根据习惯概念的界定，这是一项无需意识的参与、反复出现的行为。那么想要检测个体习惯是否养成，就需要调查参与习惯形成的个体的感受，是由什么认知过程驱动着行为的。当个体行为逐渐固化，取代有意识的决策，偏向于一种自动化的行为时，也就可以认为习惯已经形成了。但需注意，在整个习惯形成的过程中，可能会伴随着一两天的中断，但是这并不能说明习惯已经被打回了原形，习惯没有如此脆弱，如果中间中断了，个体可以将其视为一个机会，及时将环境与习惯联系得更紧密更有力。

7. 习惯形成的多元机制：从认知到自动化的灵活路径

认知、目标、环境和奖励共同构成了习惯形成的理论基础。认知提供了对习惯形成机制的理解；目标明确了行为的方向；环境提供了必要的外部条件；而奖励则增强了行为的动力和持久性。多个因素相互作用，共同推动了良好习惯的形成和巩固。虽然这一过程通常遵循认知判断、目标驱使、环境诱发、奖励提效和行为自动化的顺序，但在实际操作中，这些环节并非绝对固定，其重要性和顺序可以根据不同个体和情境进行灵活调整(如图1所示)。

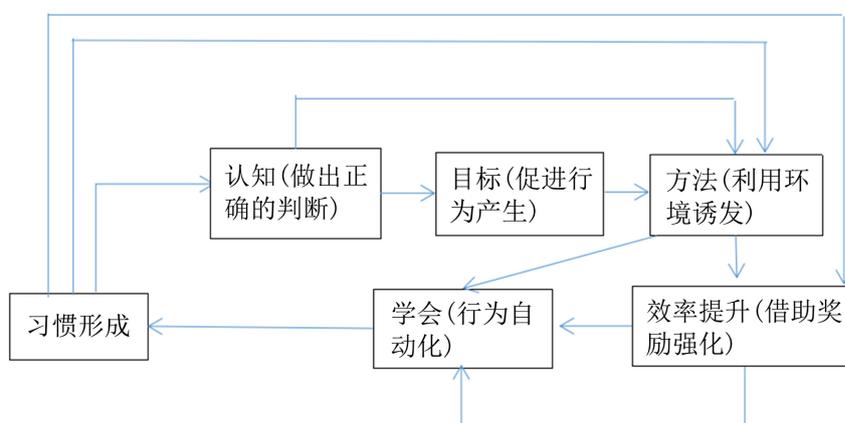


Figure 1. Multiple mechanisms of habit formation
图1. 习惯形成的多元机制路径

个体首先需对习惯建立清晰的认知，并确立明确的目标，以激发内在的动力和渴求。随后，通过精

心营造的环境场，利用环境中的各种暗示简化决策过程，促使行为在无意识状态下自然发生。环境在习惯形成的初期尤为重要，需确保个体能够频繁接触并适应这一环境。奖励机制在习惯形成过程中同样扮演着重要角色，它能够强化行为，提高习惯形成的效率。然而，外在奖励应谨慎使用，以避免抑制个体的内在动机和创造力。对于复杂的习惯，长期的内在奖励和自主感的培养可能更为关键。最终，当个体能够无意识地快速执行某一行为时，即标志着习惯的形成。这一过程展示了人类行为的强大适应性和灵活性，也提醒我们在培养习惯时需综合考虑多种因素，制定个性化的策略。总之，习惯的形成是一个多维度、多环节相互作用的过程，需要我们在实践中不断探索和调整。

8. 结论

综上所述，习惯的形成是一个复杂而多维度的过程，涉及认知、目标、环境以及奖励机制等多个因素的相互作用。首先，认知过程为习惯的形成提供了基础，个体的信念、态度和价值观等认知因素在习惯形成的初期起着关键作用，它们影响着个体对行为的评估和选择。其次，明确的目标为习惯的形成提供了方向和动力，指引着个体持续地进行行为实践。同时，环境作为习惯形成的外部条件，通过提供丰富的暗示和线索，简化了决策过程，促进了自动化行为的发生。此外，奖励机制在习惯形成过程中也发挥着不可或缺的作用，无论是外在的奖励还是内在的驱动力，都能够增强行为的动力和持久性。

然而，习惯的形成并非一蹴而就，它需要个体在实践中不断探索和调整。在习惯形成的不同阶段，各种因素的重要作用和作用方式可能有所不同，因此需要根据具体情况制定个性化的策略。例如，在习惯形成的初期，环境暗示和外在奖励可能更为重要；而在习惯逐渐固化的过程中，则需要更多地关注内在奖励和自主感的培养。此外，习惯的形成还受到个体心理特质、情绪状态以及社会支持等多重因素的影响。这些因素在习惯形成的全过程中都起着重要作用，需要综合考虑和应对。例如，提高个体的自我控制能力、耐心和毅力等心理特质，可以帮助他们更好地应对习惯形成过程中的挑战和困难；积极情绪的支持和社交圈的正向反馈则可以增强个体的信心和动力，促进习惯的正向发展。最后，习惯一旦形成，虽然能够在很大程度上自动化执行，但并非一成不变。随着时间的推移和环境的变化，已形成的习惯也可能需要进行调整或改变。因此，保持对习惯养成的持续关注和维护，适时进行必要的调整和优化，是确保习惯持续发挥积极作用的关键。

总之，习惯的形成是一个复杂而动态的过程，需要综合考虑认知、目标、环境、奖励机制以及个体心理特质、情绪状态和社会支持等多重因素。通过科学的策略和方法，有效地培养和改变习惯，从而提升个体的生活质量和幸福感。

参考文献

- 刘欣(2003). 阶级惯习与品味: 布迪厄的阶级理论. *社会观察*, (6), 44-45.
- 中国社会科学院语言研究所词典编辑室(1997). *现代汉语词典*(p. 134). 商务印书馆.
- Keyes, C. D. (1991). The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions by Paul D. Maclean. New York: Plenum, 1990, Xxiv + 672 Pp. *Journal of Social and Biological Systems*, 14, 357-358. [https://doi.org/10.1016/0140-1750\(91\)90007-d](https://doi.org/10.1016/0140-1750(91)90007-d)
- Lewin, K. (1947). Frontiers in Group Dynamics. *Human Relations*, 1, 5-41. <https://doi.org/10.1177/001872674700100103>
- Privitera, G. J., & Zuraikat, F. M. (2014). Proximity of Foods in a Competitive Food Environment Influences Consumption of a Low Calorie and a High Calorie Food. *Appetite*, 76, 175-179. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.02.004>
- Schultz, W. (2016). Dopamine Reward Prediction Error Coding. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 18, 23-32. <https://doi.org/10.31887/dcms.2016.18.1/wschultz>