

人们重复同一行为就会形成习惯已是不争的事实，然而，这个过程究竟需要多长时间却始终没有定论。英国伦敦大学教授简·沃德尔带领一个研究小组对此进行了研究。

俗话说坚持就是胜利 科学说坚持66天就是胜利

一个人只需66天，即可形成一个新的习惯，并将其转化成生活的一部分

据英国《每日电讯报》报道，英国科学家近日在《欧洲社会心理学杂志》上公布了一个振奋人心的消息：一个人只需66天，即可形成一个新的习惯，并且把这个习惯转化成生活的一部分，不再需要刻意坚持。这项研究是英国伦敦大学教授简·沃德尔带领一个研究小组进行的，这是迄今为止，唯一一次对习惯形成时间的科学验证。

66天形成新习惯

人们重复同一行为就会形成习惯已是不争的事实，然而，这个过程究竟需要多长时间却始终没有定论。实验中，研究小组挑选了96名志愿者，让他们在午餐时加吃水果、喝一瓶水或晚餐前跑步15分钟三种行为中任选一项，一旦他们选定，就要在接下来的84天中每天坚持去做。研究人员在分析实验数据后发现，共有62人的数据曲线和他们预先设定的曲线相符合，其中39人的数据一致程度更是高达100%。对此，沃德尔的解释是：“当人们在不变的环境下重复做同一件事时，就会变得更加富有效率。当人再次处于同一环境中，就会自动地做出之前的行为，这证明，习惯已经形成了。”

“通过这项研究，我们发现，人平均需要66天就可以接受一种习惯。”但是，沃德尔也表示，这个数字并不是绝对的，它并不适用于所有人。较复杂行为习惯一般需要更长时间才能养成，而运动习惯的养成也要比饮食习惯的养成耗费更多时间。报告指出，95%的人养成某种习惯的时间通常会在18天至254天之间。

与此同时，沃德尔提出，无论是培养一个好习惯还是改掉坏习惯，环境和计划的影响同样重要。她举例说，如果你想改掉每天回到家后喝一杯酒的习惯，最好在进门前就想些其他的事转移注意力。此外，将计划落实在笔头并大声地朗读出来，也是摆脱坏习惯的一个较为有效的方法。

21天心理整容

实际上，早在上世纪60年代，美国著名整形医师马克斯威尔·马尔兹就曾提出过类似的结论。他在几十年的整形美容过程中，发现了一个比整容对人影响更大的心理整容理论：即使一个人的外貌经由整容手术有所改观，如果他/她的心理形象没有随之发生改变的话，这个人的人生还是不会快乐的。

他将几十年的经验汇集成本名为《人性的控制》的书。在书中，他推荐了一种心理美容方法：让人在放松的情况下观看一场理想中自己的影片，连续观看21天后，他们的心理形象就会随之改变，会从潜意识里认为自己就是想成为的那个人。当一个人的心理形象改变了，外在在也会随之改变了。

21天，是马尔兹所认定的人类改变心理形象的最短期限。对新的心理形象的认同在某种程度上与一种习惯的形成过程有着异曲同工之处。因此，也就流传着21天即可形成一种习惯的说法。

30天试用版

另一种说法则出现于本世纪，美国励志作家、演说家兼实业家斯蒂夫·帕夫莱那，根据新软件在正式面市之前都会先推出一个30天试用版的做法，总结出一套30天习惯养成理论。

他认为，当人们开始建立或改变



无论是培养一个好习惯还是改掉一个坏习惯，都会遇到种种阻力。

某种习惯，一想到这个过程是如此漫长，往往就会畏缩不前。如果让他们感觉这种改变只是暂时的，比如，只持续30天，人们就会获得改变的勇气。当人们完成30天的改变尝试，就可以回到旧有的生活习惯中。然而，变化已经在潜移默化中发生了。

如果一个人连续30天做同一件事，那么，他将这件事变成习惯的可能性就会大大增加。对于那些有烟瘾的人来说，如果在30天中，他能忍住不抽烟，30天后，很有可能他就已经将烟瘾戒掉了。此外，有了30天的成功经验，人们会更有信心将这个习惯持续下去。30天还可以作为一个试行期，检验一下自己是否和某种习惯相适应。



21天告别抱怨

威尔·鲍温是美国密苏里州堪萨斯市基督教联盟的一名主任牧师。2006年的一个周日，他在布道时给250个教民每人发了一个紫色橡胶手环，他介绍了手环的用法：将手环戴在一只手上，每当抱怨、批评别人或讲闲话时，就将手环换到另一只手上。如此交替更换，如果能做到连续21天不抱怨，就表明佩戴手环的人养成了一种新的习惯。

威尔·鲍温是第一个达到21天不抱怨的人，尽管他自认比较乐观，但他依然用了近3个月才做到连续21天不抱怨。他的同事汤姆·阿尔亚则用了4个半月。作为一个丈夫和四个处于青春期的孩子的父亲，他发现手环戒除抱怨的方法让他的生活发生了很大变化。“最大的改变就是现在我们全家一起吃晚饭时，气氛都很轻松、有趣。我不会在饭桌上抱怨他们的成绩或指责他们辍学了。”

很多参加布道的人将手环的事传播出去，向鲍温询问手环的人越来越多。于是，他建立了一个名为“不抱怨的世界”的组织，并发起了一个“21天不抱怨”运动。今年，他更是推出了《不抱怨的世界》一书，并随书附赠紫色手环。

习惯是个看不见、摸不着的东西，而手环是个非常具体的事物。将抽象的习惯转化成某个具有象征意义的实体标志，以此来提醒自己，是个非常不错点子。此外，给自己设定一个较短的期限，目标也会比较容易达到。

改善习惯的5个建议

总而言之，无论是21天、30天还是66天，都强调了一个“坚持”的理念。持之以恒才是习惯成自然的最有效的途径。加拿大桂湖大学信息系副教授伊安·纽比-克拉克对习惯的改变有着多年的研究，基于自己的研究，他总结了一套有效改善习惯的建议，不妨借鉴一下。

1. 逐个击破

如果你同时有好几个改善习惯的计划在进行，最终的结果只能是白费力气。这就好比有个人既想增加锻炼时间，又惦记着在工作上多投入些精力。他本来就已很繁忙的时间表里根本挤不出那么多的时间，就只好压缩睡眠时间。而睡眠不足，既影响了工作效率，也让人提不起精神去锻炼。最开始的完美计划陷入了恶性循环，最后，他就会发现生活没有改变，自己的情况反而更糟了。

2. 订个计划写下来

如果你仅仅对自己说“从今以后，我要努力工作”还远远不够。我们天生就希望把所有的事都做得更好。当你随便问身边的一名同事“你是否会努力工作”时，几乎每个人都会给你确定的答复。但是，“想”是不够的。你必须制订一个计划，并将它写下来，而且尽可能制订得详尽一些，最好能落实到细节。比如，你是要每天早到半个小时还是加半个小时的班等等。



3. 精炼你的计划

初次制订计划时，往往会列出一些不切实际、难以达到的条目。因此，先不要急着实施，针对每一条都扪心自问：“这一点我真能做到吗？”你也可以将计划拿给家人或朋友，他们会给你切实可行的建议。我多年的研究显示：人们对自己的计划总是过于乐观，总是一厢情愿地相信，计划会朝着设想的方向进行，现实却不尽如人意。所以，为了避免失望、受挫，请先用审视的眼光检查计划是否切实可行。

4. 细化你的计划

你给自己制订的计划是周一、周二和周五早到公司，并且一切都按计划顺利进行。某一天，你想在周三晚上加两小时的班。这个意外的安排破坏了你原来的计划。此时，你就需要给自己制订更为细致的小计划了。周三下班时间到了之后，先休息一下，吃点零食补充能量，再加两小时的班。制订小计划看似微不足道，但不少研究都足以证明，它是想要完成和实际完成之间的一座桥梁。

5. 重复是王道

这一点相信你已听说过。习惯就是一次次的重复形成的，直至它变成一种不需要经过你的大脑，自动进行的行为。当你制订好了计划，就万事俱备，只欠东风了。这个“东风”就是不断地重复。重复的最高境界就是你不需要刻意让自己去重复了，而新的习惯也就由此形成了。

(据《北京晚报》)