

# 新年新希望-習慣的建立與改變



國立勤益科技大學  
學務處諮商與輔導組  
諮商心理師 連浩任  
115年1月號

f 勤益諮輔 🔍

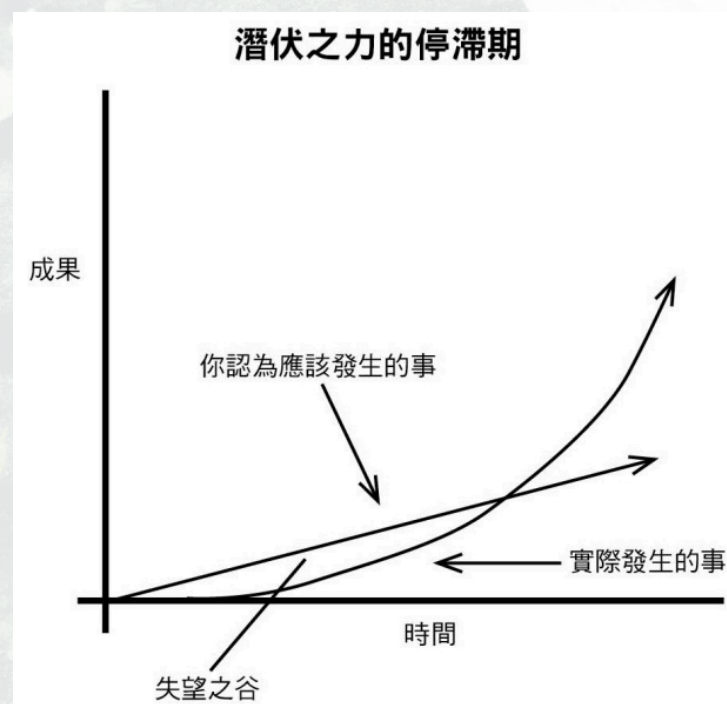
隨著新年的到來，是不捨過往回憶的遠去，或是期待嶄新的未來？  
期許自己有何改變呢？

## 行為改變的基礎-制約學習與動機



制約學習的概念來自心理學中的行為學派，將焦點放在人可觀測的外部行為，而行為是透過強化及模仿學習而來。

情緒、想法、行為則是會交互影響，想法中的動機更是行為的一大動力來源。



建立或改變習慣往往不是那麼容易做到，在任何追尋的前期或中期，常常出現所謂的「**失望之谷**」。你期待有線性的進展，但在前幾天、幾週，甚至幾個月，效果都很不明顯，會令人感到非常挫敗。必須維持一個習慣夠久，以突破瓶頸，稱之為「**潛伏之力的停滯期**」。

例如你想要減重，但是當你想到：「我每天都跑步，跑了一個月，怎麼身材沒有任何變化？」，一旦萌生這樣的念頭，好習慣就很容易被拋諸腦後。

## 如何調整習慣-習慣形成四階段

### 提示

提示觸使大腦開啟一個行為，它是預示獎勵的資訊。

例如：看到運動鞋，就想慢跑

### 渴望

渴望是所有習慣背後的動力，少了對改變的渴望一就沒有行動的理由。渴望指的是習慣帶來的狀態改變。

例如：固定慢跑可以減重、雕塑身材。

### 回應

回應是個人的行為慣性，會受到個人願意投入多少心力，以及自己能力範圍所影響。

例如：固定每天慢跑30分鐘。

### 獎賞

獎賞是每個習慣的終極目標。

例如：堅持每天慢跑，最後達到理想身材。