

[生活](#)[健康](#)[职场](#)[心理](#)

🕒 2019年11月08日    👁 2662

# 如何打破一个习惯并打破这个习惯的循环

🌐 如何打破一个习惯并打破这个习惯的循环

有没有什么事情是你每天都在做的？也许你必须以一杯咖啡开始你的一天，否则你就无法工作。或者，你需要每天晚上去跑步。也许是更微妙一些的东西，比如当你陷入思考时捻弄头发，或者当你感到不耐烦时轻敲手指。

现在花点时间想想自己一直在做的一些具体的事情。这种习惯是怎么形成的？它是你想继续做的事情，还是你很早就想放弃的事情？最重要的是，它是如何影响你的生活的？

说到习惯和常规，大多数人都想学会如何控制它们。无论是戒烟、保持健康饮食还是早睡早起，习惯都很难控制。它们真的很狡猾，因为它们是在潜意识里发展和发生的行为；然而，无论你是否意识到，它们对我们成功的结果也有很大的影响。

## 习惯主宰你的生活

许多人不认为习惯是他们个人成功的一个关键因素，因为他们只是把它们视为例行公事。习惯有好有坏——大多数人都是这样的。所以他们不一定会把习惯与个人成功联系起来。

这是因为大多数人在看待成功时都把重点放在外部因素上。在决定成功与否时，他们更可能会考虑运气、教育或家庭背景。但习惯很大程度上是内在的，所以它们常常被忽视。

### 相关文章

奥运选手的健康日记：养成正向生活的7个好习惯



你是否拥有这8个让人加速衰老的习惯



健康人士的10个习惯



### 热门文章

- 10个有效的臀部...
- 2020年，给自己...
- 提高解决问题能...
- 为什么有些人缺...
- 初学者冥想：如...

### 热门标签

[生...](#)[健...](#)[积...](#)[健...](#)[工...](#)[精...](#)

事实上，习惯是支配我们生活方方面面的核心因素。它们占据了我们日常生活中绝大多数的行为，从大到小：你早上的例行公事，你通常在哪里吃午饭，甚至是你上班和回家的路线。这些都是习惯！

如果你有很强的意志力，或者很强的自律能力，那就太好了！你可能会发现，打破一个坏习惯或坚持一个新的好习惯并不太难。但对我们大多数人来说，这绝对是一个真正的难题。

值得庆幸的是，习惯并不仅仅依赖于一个人的意志力。成功人士能够积极引导他们的习惯，并将其作为一种工具，为他们想要实现的结果或成就创造一致的、系统性的投入或行动。

那么如何打破一个习惯呢？

## 解构一个习惯

幸运的是，习惯是可以被驯服的；一旦你完全控制了它们，你就会意识到它们的真正潜力，引导你的生活走向更大的成就和进步。

所以，让我为你解析一个习惯。

习惯形成的方式可以被描述为一个习惯循环。这也是一个支配每个习惯形成和起作用的循环。

它由三个关键部分组成：

提示

例程

奖励

## 一个提示

提示是触发你的习惯的东西。它可能是一个事件，一个行动，一种感觉，一个人，甚至一种情绪状态。

## 一个例程

例程是在你的习惯被激发之后的行为。因为习惯是“自动驾驶”的，一个例程通常都是相同顺序的行动，每一次都会采取。

## 一个奖励

奖励是大脑对你刚刚采取的日常行为的积极强化。它会把例程和提示联系起来；所以，你的大脑会记得再次重复这个行为，以便在未来得到同样的奖励。

看看这个简单的循环，你会发现任何坏习惯的罪魁祸首都是从提示开始的。这就是触发习惯循环的原因。

让我们用一个流行的坏习惯作为例子：吸烟。

也许你在开了很长时间的会之后会感到压力（提示）；你决定休息一下，点支烟（例程）。当你吸烟时，你会从尼古丁的刺激中感到平静和放松，给你一种身体上的满足感（奖励）。因此，每当你感到压力或想要放松时，你就会继续这样做。

在这里，你可以看到提示是你每次经历一个习惯循环的起点。从理论上讲，如果没有触发你的习惯的提示，你的例程或行为就不会随之发生.....也不会得到回报。也就是说这是一个潜在的弱点，可以让你习惯循环的任何一部分被打破，所以，你可以利用它来帮助你打破你的习惯。

## 是时候控制你对自己的提示了

这意味着控制你习惯的第一步是控制你给自己的提示。回到我一开始让你们思考的那个习惯。你能找出触发你习惯

的提示吗？

现在，想一下另一个习惯。在你发现的两个习惯中，哪一个在你的日常生活中更突出？比较这两个习惯的潜在提示。它们在本质上有区别吗？

因为提示是任何习惯形成的开端，所以习惯不平等的主要原因之一是因为它们各自具有不同的提示质量。有些提示比其他提示更有效。而提示越有规律，就越有可能形成习惯。提示越稳定，就越少受到外界因素的影响，也就越容易形成习惯。

当我们谈论规律性和稳定性时，时间也是至关重要的。一条提示重复的时间越短，它就越有效。任何超过一周的时间都意味着提示的效果会大打折扣。

## 准备好打破习惯循环了吗？

到目前为止，我希望你能看到习惯循环中的每一个元素都会相互补充和加强，形成滚雪球效应。一个习惯越是重复就会越强。通过理解和处理习惯循环的第一部分——提示，你就已经离控制你的习惯更近了一步！

现在，你可能已经阅读了数百本书、文章和视频，甚至尝试了一些方法来帮助你打破或形成新的习惯。但是，它们都没有产生任何影响。它们只会带来增量的变化，而这并不是你所期望的。

这是因为永久的改变需要一个整体的方法，需要的不仅仅是专注于你生活的一个领域或者努力改变你日常生活或行动的一部分。

你的习惯只是一个更大思考系统的一部分，而这个思考系统对你的生活方式直接负责。每一个行动和行为都来自一个原始的思维模式。所以，如果你真的想改掉坏习惯，创造新习惯，彻底改变生活方式，那么你需要改变的不仅仅是你的习惯。

这就是突破性框架的用武之地。它将为你提供整体的范式转变，把你可能有的任何限制变成一个可以实现的机会。

通过完成这四个步骤中的每一步，你将能够改变你的思想和行动，以实现你的最终目标，并真正摆脱目前任何阻碍你的东西。

所以，如果你准备好了持久的改变，就开始改变生活的旅程吧！

希望你有所帮助

赏

生活方式

习惯

