

另一件需要做的事情是，用好的生活习惯去代替不正确的习惯，就是“只去掉被代替的东西”。如果你只是用力表明“我要减肥，要少吃东西”，却依然保持在柜子里放满各种零食的习惯，那么这个决心就很容易失败。相反，如果你想建立一个新的习惯，例如在感到疲劳时吃一个水果，过了一段时间你会发现，自己就像上了发条的闹钟一样，每天到了一个固定的时候，就会不假思索地去吃水果。不过，要养成这个习惯，还必须给自己设置一个提示机制——例如在办公桌上放一只水果，并且自己能从新的行为模式中获得满足感——例如吃了新鲜水果后充满活力的感觉。

要达到这个目标，必须保持耐心，直到新的惯例就像洗澡一样，成为自然而然的日常习惯，但是这需要时间。

时下流行的说法是，养成一个新的行为习惯需要21天时间。但实际上，根据伦敦科研人员的研究发现，根据个人习惯和生活环境的差异，一个新习惯的养成需要2~8个月，平均时间为66天。所以，想要改变，就要给时间一点时间……

在这个过程中，需要注意的问题是，不要因为过度关注一个需要改掉的行为，投入太多希望，而变得反应夸张。

事实上，伦敦的研究人员发现，“在养成新习惯的过程中，偶尔漏掉一次践行新习惯的机会，并不会对整个习惯养成过程产生显著影响。”换句话说，偶尔漏掉一次也并不意味着不好，因为好习惯的运行并不是在“全部或零”的基础上，相反，这可以让你思考一下改变生活方式的整体步骤。假如想要戒烟，却仍然保持喝大量咖啡或饮酒的习惯，肯定是行不通的，因为这些行为具有互相提醒的作用，一个行为就会勾起另一个。

相反，把所有积极的决心合起来也可以让每一个决心都发挥更大益处：例如想要减肥，控制饮食的做法固然不错，但是如果配合以运动，就更是锦上添花。一种有益的行为可以加强另一种行为的效果，这才是真正的成功秘诀。

据《中国青年报》



确定好目标也是非常关键的，因为有些时候，人们可能会把真正的目标搞错。《我的好决心在实行》的作者米雪儿·让-巴普蒂斯特同时也是位健身教练，她观察到：“很多女性非常确定地说想要变得‘苗条’，但是当你和她们进一步沟通时，却发现她们其实是想变得‘有吸引力’，而这两个目标并不一定是互相关联的。”

还有一种使决心搁浅的原因，是目标太不现实，标杆立得太高，例如：“从今以后再也不吃巧克力”“永远保持55公斤体重”“每天跑步10公里”，等等。此外，目标如果制定得过于“笼统”，没有具体规划，没有期限，也不利于实现。

所有的体育教练、健身教练以及专家都肯定一件事，即只有改变的决心，而没有具体的改变方法，这个决心就很可能搁浅。

“未来6个月，我要每月减重1公斤”或者“每天用半个小时写个人计划”……发表愿望是很容易的，米雪儿·让-巴普蒂斯特将这个阶段比作为花园准备土壤，“如果你想种秋海棠，那么就需要

在第一时间检查土壤情况，翻土，播种第一批种子，懂得如何分期收获，这其实也是一个接受时间扮演主要角色的方式。”

这种准备也是心理上的，为了有效果，就不能只满足于一时的热情。因此，纽约大学的盖布莉埃·奥汀根用将近20年时间进行了一项研究，通过研究几千个关于正面思考的能量的课题，发现了

失掉珍贵的自主决定能力。

例如，“我被别人惹火了，所以重新点上了烟”。心理师沙比·朗格卢瓦说，“这是一个典型的例子，复吸后就会重新回到以前的情绪里。”因此，他的方法是把戒烟最初的4个星期用于确认会引起

“心理反差”的决定性效果。那些能够认清目标、可能面临的困难以及了解克服困难方法的人，要远比那些远离负面思考的人成功得多。

因此，我们需要更加有预见性。如果决定少吃甜食，就要想清楚以后要吃的东西包括什么，以及以后在社交时如何面对别人递过来的咖啡和巧克力……

吸烟冲动的情感因素，同样的方法也适用于糖、零食、窝在家里不出门……

“一段复杂关系中的所有表象都是与我们的害怕、生气和负罪感相连的”，沙比·朗格卢瓦总结说，“理解，然后与这些联系和平相处，是改变行为模式的决定因素。”

新年的到来总是伴随着一些老传统，祝愿亲朋好友“身体健康”是必不可少的内容；而在辞旧迎新之际，立下新的决心，制定新年健康计划，也是其中之一。美国政府在去年创建了一个榜单，列举了人们在新年立下的决心，排行前三名的分别是：减肥、戒烟，以及善待自己和他人。

今年，法国统计出的愿望清单也并无大异：14%的人决心减肥，13%的人计划要经常运动，11%的人表示要读更多的书，9%的人想要花更多的时间陪伴家人，4%的人决心少看电视，此外，还有减少忙碌，学会自我减压，戒掉肉食或甜食，更有条理地生活、养成跑步的习惯等等。

其实，稍加留意就会发现，各国人民的新年决心都大同小异——希望生活从整体上进入一个更完美的阶段，每个人都希望成为“更好的自己”。然而，据统计，新年立下的决心，有34最终会被放弃。这是什么原因呢？怎样的新年计划才能实现呢？

无论是决心戒烟，经常进行体育锻炼，还是减肥，在开始实施计划之前，首先都应该问自己这样一个问题——“为什么要这么做？”这个问题需要诚实并且详细地回答，因为当人们想改变某种习惯，却没有找到确切的动机时，做这件事的动力就很容易减弱。

动机是我们作出一切决定的核心。法国认知心理学教授法比昂·佛努耶特别指出，如果要长期保持做某件事情的动机，有3个条件必须满足：一是自主决定——计划制定者必须感觉到这个计划是自己的选择；二是具备能力——迎接的挑战不要超出自己的能力；三是朋友圈子的支持——与一个跟自己有同样志向的圈子保持联系，并且得到友好的支持。

其他需要预先考虑到的困难还包括情感上的波动。最常见的情况是，很多人在强大的情感冲动下，重新回到了旧有的习惯中。当情感发生作用时，被称为人类行为“操作室”的大脑额叶就会受到抑制，人们于是切换到“外界参考”模式，并丧