Habit
好习惯，坏习惯

习惯成自然，自然成人生，这里面隐藏着人类本能的奥秘。因为习惯的养成不止是动作的重复，也是脑神经指令的积累。一件事你做得次数越多，脑神经所受的刺激和记忆就越深，人的反应也会越来越熟练，到一定时候习惯就会自然形成，最后就算是惰性也不能改变你的习惯了。

文 | 烛影深　图 | 资料

坏习惯，就像一堵玻璃墙

一位没有继承人的富豪，死后将自己的一大笔遗产赠送给一位远房亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。这名接受遗产的乞丐立即身价大增，成了百万富翁。新闻记者便来采访这名幸运的乞丐："你继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？"乞丐回答说："我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。"

即便生活已无需乞丐乞讨，乞丐仍然改变不了他的乞讨习惯，可见习惯的力量！据心理学家的调查发现，一个人几乎90%的行为都出自于习惯。比如，你的早餐，早上上班的路径，上班做的第一件事，一直到晚上睡觉磨牙等等都可以说是习惯使然。正如俄国教育家乌申斯基所说："良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。"而坏习惯呢，就像一堵玻璃墙，把我们与成功隔离开来，让我们只能看到成功近在眼前，却总是无法到达。

我们身边到底有多少坏习惯呢？抽烟、喝酒、睡懒觉、虚伪、说谎、自卑、忧郁、骄傲、胆怯等等数之不尽。还有一个几乎人人都有的可怕习惯就是惰性。你是不是总是将事情拖延到最后一刻才做呢？你是不是制定了一个计划却懒得开始执行最后束之高阁了呢？你是不是也为以拖延的"恶果"引以为戒，也决心下不为例，但旧病复发，而使自己陷入又一轮的"感情折磨"中了呢？这种惰性甚至阻碍了你形成新的好习惯！

好习惯养成仅需要三步

但事实上，一个好习惯并不难养成。心理学家认为：习惯有三个组成部分：刺激、例行行为和奖赏。刺激告诉大脑进入自动模式，让行为展开；例行行为即习惯性行为；第三步是奖赏，一种你的大脑喜欢的东西，帮助大脑在将来记住怎么做。慢慢地，例行行为变得习惯化，个体开始期盼获得奖赏。

因此，要想改变一个习惯，就要从以上三点出发。

1. 改变刺激。研究表明，如果处在相同的环境中，人们每次都会一成不变地自动地行动，也就是还是做那些坏习惯。但如果去度假的话，行为可能就会发生变化。因为一旦刺激改变，行为模式就会被打破。所以度假时人们感到那么放松——度假有助于打破一些习惯。因此在度假时改变习惯往往能够取得成功。如果你想养成睡前读书的习惯，你应该在度假时去做，因为所有以前的刺激和奖赏都不一样了。你就能够形成新的行为模式。

2. 改变行为模式。有时候，一些习惯其实并没有必然联系的奖赏，只是其他的习惯的附赠品。比如周末和某个朋友见面聚餐。聚餐也许只是见面聊天这个习惯的附赠品。如果你想省钱并且减肥的话，可以保留约会聊天的习惯，而放弃聚餐这个习惯。

3. 为新的习惯提供奖赏。一个新习惯的养成自然少不了一定的鼓励和奖赏。如果要养成跑步的习惯，那么就答应自己20天内完成跑步活动的话就可以买一件心仪很久的衣服！

万事开头难。现在要打破旧习惯，克服惰性，干一桩新事并不容易。一个好方法就是保持一定的神经紧张性。美国心理学博士雷米曾作过一项调查研究，结果发现平时比较忙碌的人会比一般人寿命更长一些。适度紧张是医治惰性的良药。因为适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的活动功能，使人思维敏捷，反应速度加快。

道梦空间 Dream

裘真金
华东师大心理咨询工作室咨询师

轮椅上的死人

道梦：在一个敞开式的办公环境中，我似乎正想离开座位，往公司大门外走，这时从大门口先后进来三位身材高大、着一色深色西装的男性，前一位单独走，后面两位推着一辆轮椅，轮椅中坐着的那位也是同样装束的男人。我仔细一看，突然发现轮椅上坐着的那个居然是个死人，这让我非常震惊，恐惧得想大喊。

走在最前面的那位男性，往自己的办公桌方向走，那是一张很大的老板台，桌后是张转椅，但他似乎并不知道后面跟着几位，尤其不知道还有个死人跟着。我想：当他到达座位后，如果一转身发现一个死人跟在身后，那会是怎样的震惊？！我觉得应该提醒他，但后面两位用表情阻止我这样做，我很为难，不知道该不该提醒，就在这纠结中，他如预期般的转身了。

我惊恐地张大嘴巴想大喊，于是，从梦中惊醒了过来。

——张小姐　32岁　某企业业务主管

释梦：道梦者是位非常理性的职场女性，当她困惑地求解时，我问她：最近发生了什么？有什么事在心里放不下？她说：没什么特别的事呀。接着又想了一想说：如果真要有事，就是自己对目前的职业一点兴趣也没有了，想离职已半年了，但老板对自己很赏识，开不了口向老板提出辞职。

弗洛伊德在《梦的解析》中告诉我们，梦的最大意义就是对没有完成的愿望的满足，同时，梦的内容可以揭示我们内心的一些症结，一些冲突。这个梦正是如此，长达半年的离职纠结通过梦象征性地呈现出来。因此，一开始，梦中的场景就在办公环境中展开。"我似乎正想离开座位，往公司大门外走"寓意着"我"想离职；"几位身着职业装的男性"象征着职场带给"我"的压力。这个梦最关键就是那个"死人"，他是谁？梦中的思维是潜意识思维，即初级思维，它并没有意识层面上的逻辑关系，因此，我们不妨推断这个"死人"正是梦中的另一个"我"。

"我"明明是女性怎么就化身成男性，而还是个"死人"？！现实中的道梦者是位职场精英，像任何一位职业女性一样，为了在男性的世界里争得一席之地，在职场中不得不弱化女性身份、增加男性认同性，如：理性、干练等等。那为什么是"死人"呢？"我"对从事的职业没有了兴趣，想离职，但却因为无法开口向老板辞职，但"我"的工作又完全不在状态，没有工作热情，工作中似乎就像那个"死人"，行尸走肉、没有活力。

为什么一位职业女性，这么害怕说离职，这么害怕让老板失望？她把老板投射成了谁？这些都是值得梦者探讨和思考的问题。

——裘真金

Father's love
十二星座“父情结”

记忆里，母亲节总会隆重庆贺一下，而父亲节，很多时候会被忽略掉。其实，作为家庭中的另一种爱，父亲往往会用行动表达出来。明星也不例外，有的明星老爸严厉，有的星爸则会和孩子打成一片，也许这和他们的星座都有些关系吧。

文 | 九夜飞星　图 | 庄晓璐

明星父亲星座趣谈

天真派父亲——射手座
代表人物：黄磊

有了黄磊这样一个博学、睿智、又带着些许童心的老爸，女儿多多可爱的天性、极强的表现欲才能恣意流露。而黄磊，这个昔日的电影里多才又多情的徐志摩，现实生活中却是一个孩子王性格的调皮父亲，这点从他在“婚姻保卫战”中饰演的许小宁身上也可以看出不少端倪。从星座角度分析，他射手座的性格中恰恰留着那份对于童年的向往。因此即便已为人父，在孩子面前，这个星座的人也总能将自己变成孩子的年纪，共同参与到小朋友的世界之中。

慈爱派父亲——金牛座
代表人物：苏见信

都说女儿是爸爸前世的情人，在信的身上我们似乎可以看到前世爱情的转深化，虽然女儿在一个单亲家庭中长大，但作为父亲，信将自己满满的爱都奉献给了孩子。金牛座的父亲就是这样，虽然举止缓慢，语速也未必很快，但作为一个实干家，他们会用自己的生活经验来教育孩子，让孩子完全感受到自己的慈爱，这种相濡以沫的感觉也会为家庭生活增添不少的踏实感。

严格派父亲——巨蟹座
代表人物：文章

别看文章是个一直扮演着小男人角色的上海女婿，骨子里却是个十足的大男子主义者。当孩子出生后，文章采用了放养式的教育方式，他认为孩子在幼儿时期就应该有玩的权利，这点看似是一个非常仁慈的父亲的所做所为，但却涵盖了巨蟹内在大男子主义强权，早早的就为孩子打点好一切，为他们的人生建立一个美满而完整的路线。面慈心严的巨蟹座父亲也有柔情的一面，作为一个水象星座他们很懂得如何安抚孩子躁动的心理，在孩子面前扮演有威信感的好父亲的角色，这有点像《雪豹》中那位有勇有谋的周卫国一样能屈能伸。

十二星座父亲节礼物

火象——有男人味的礼物
（白羊座　狮子座　射手座）

若是你的父亲是火象星座，那么你的童年一定会有父亲带着你远游的经历。火象星座的动力非常强大，自然孩子们的性格通常也是活泼、热情、开朗的。送给火象星座老爸的礼物，一定要有力量，比较别致，这样才能讨得他欢心。

送给火象父亲的礼物：瑞士军刀、烟斗

土象——实用性工具
（金牛座　处女座　摩羯座）

当土象星座的父亲用眼神与孩子交流时，相信下意识里，你会有些许的害怕，但其实父亲的内心是柔软的，所以在你受伤时，往往会得到父亲理性的剖析，来帮助你成长。送给土象星座老爸的礼物，可能实用更重要，一个小小的实用工具，会让老爸始终记得你的好。

送给土象父亲的礼物：保健品、小盆栽

风象——时髦感的小饰品
（双子座　天秤座　水瓶座）

在风象爸爸们的教导下，你总有想不完的鬼主意。对于风象星座爸爸们而言，绝对不会将自己童年的状况强加于孩子身上，他们更希望孩子按照自己的步伐走，有自己独立的想法。送给风象老爸的礼物，可能要比较新潮，因为他一定会是一个时髦老爸。

送给风象父亲的礼物：时尚手机、怀表

水象——温暖感的东西
（巨蟹座　天蝎座　双鱼座）

水象的父亲们感情总是如此的丰富，他们喜欢用最美的语言去表达对孩子的爱，当然，他们也时常默默的在孩子熟睡之后为你做些什么，只是你可能很难知道这些。送给他们的礼物，一定要贴心，几句发自内心的话，一束花，可能就会让他们感动到流泪。

送给水象父亲的礼物：羊毛背心、按摩享受

本周星运 (06.11–06.17)

文 | 火星

★白羊座

本周白羊座们工作颇有进展，只是在你们自己看来似乎还不能满意。在爱情方面所遇到的挫折让你们开始认真思考两人关系中存在的问题。跟着情绪走总会做出错误的决定，还是淡定些吧。

幸运物：萤石手链

忠告：世事不尽如人意，但转个弯总能找到满意的部分。

★金牛座

金牛座已经打算埋头用心在自己的事业上，但是忙碌之余可要注意自己的身体健康，吃好睡好才有充足动力往前冲。人际关系上，适当付出不会吃亏的。

幸运物：骨瓷茶杯

忠告：要留意长远影响，千万不可涸泽而渔。

★双子座

留神你在旁人面前脱口而出的内容，搞不好会给自己带来麻烦。上班时不宜逛网店，当心一时冲动买了太多东西。没有恋爱运的时候，享受一下单身的快乐也不错。

幸运物：青金石挂坠

忠告：认真为自己生活，远比以他人为中心旋转好。

★巨蟹座

平淡的一周让巨蟹座们觉得生活没有什么令人兴奋的地方，或许你们会有兴趣看看旅游杂志，计划一下周末旅行的方向。遇到难题可以多请教好友，他们的意见会让你眼前一亮。

幸运物：水晶发卡

忠告：在无法改变既定事实的时候，想得越多越纠结。

★狮子座

本周狮子座们在工作上有自己的想法，看问题更加透彻，也有可能激发出你跳槽的念头。得闲多和朋友聚聚，交流彼此的打算，能发现有不少可以互相帮助的地方。

幸运物：普洱茶

忠告：想法再好，也需要耐心寻找事实来验证。

★处女座

对你的工作很有点情绪？在外人眼里其实你的表现很不错了，只是长期压力积累下来，让你觉得要保持自己的耐心实在不太容易。适当让自己放松点吧。对恋爱也不要太苛刻，要知道这世界多数是凡人。

幸运物：亮色丝巾

忠告：对自己用不着要求太高，有很多标准都并非必须。

★天秤座

本周完全适合天秤座们出门在外，而且很可能会因此有特别的偶遇。这段时间以来你有没有认真考虑自己心仪对象的类型呢？尽管之前有很多状况让你郁闷，但很可能幸福就会突然在眼前。

幸运物：水晶胸针

忠告：难以达成十全十美的目标，那尝试稍留余地吧。

★天蝎座

本周在紧张地为事业而奋斗的同时，也要关注一下自己的健康问题。不要在办公室里无限制地吹空调，当心最后因为温差而感冒头疼。工作再忙也要一件一件来，别总急着给自己加码。

幸运物：零食盒

忠告：有野心是很好的事情，也要注意别轻易露底。

★射手座

本周的射手，有非常不错的桃花运，不过坐等在家是不行的，还是要主动出击。至于有恋人的射手座需要当心，被自己恋人横生的醋意弄得“遍体鳞伤”可就大事不妙了。

幸运物：零钱包

忠告：买彩票总是不中才正常，别太相信天降良机。

★摩羯座

总觉得钱不够花的你们，本周应该可以稍稍放宽心，为请客破费的结果是，很快会被回请。而恋爱运势渐渐好转的一周中，你的心情也水涨船高。所以有些小得失也不必太介意了。

幸运物：防蚊水

忠告：总是端坐不动不利于身体健康。

★水瓶座

本周办公室繁杂事情，让水瓶座们有些心不在焉，尽管有心好好发展自己的事业，但没有理清工作的头绪前，似乎做不出什么成绩来。所以本周适合张弛有度的生活，多给自己留些时间自我调整。

幸运物：糖果抱枕

忠告：有情绪及时发泄吧，过了当下状况就会积压起来了。

★双鱼座

在事业上本周会为了自己的目标加倍努力，记得“多个朋友多条路”这句话，遇到问题不要总自己一个人扛。有什么想法，不用着急去落实，想周全了再说。

幸运物：桌面盆栽

忠告：说话不要绕弯子，尤其是对自己的好友。