

习惯的特征—罗加怡老师

习惯是从学习而得，可以说，大部份是后天形成的，只有少数是先天的。习惯能给人提供帮助，使人得益；但也能让人受损伤，带来极大的害处。无论是好习惯或是坏习惯，都有它们的一些特性。

一、习惯具有的特点

1. **惯常的**：不会只在某一段时间或间歇性地发生。习惯是有规律地发生的行为。
2. **自动的**：习惯一旦养成，用不着借助记忆，很容易、很自然地就发生作用。
3. **行为的**：心里的想法会在行动上表现出来。习惯可以反映人内在的道德标准。
4. **强烈的**：刚开始时，行为不怎么强烈，但渐渐会变得强烈，也变得根深蒂固。
5. **顽强的**：习惯可以是一些持久而难以改变的行为。
6. **令人满足的**：习惯会给人带来一定程度的愉悦感。

人的一些行为，起初没什么特别，但因着不断重复，加上享受过程当中的快感和满足，会越做越多，渐渐变成顽强且不能改变的习惯。好的行为藉学习而成为习惯，当然是好；但坏的行为也因着学习和重复而成了习惯，对人却是带来负面的影响。

二、坏习惯的类型

坏习惯可能让人容易远离神，甚至犯罪得罪神。圣经用“营垒”、“奴仆”、“辖制”等词语来形容人成为罪的奴仆的情况。坏的习惯，有什么类型？

1. 从心里发出的习惯

圣经说：“善人从他心里所存的善，就发出善来；恶人从他心里所存的恶，就发出恶来；因为心里所充满的，口里就说出来。”（路6：45）

人心所想的，属于内藏性，但总有向外显露的时候。如果犯罪的思想和情感在心里滋长，会渐渐产生负面的行为。从心里发出的习惯包括：傲慢或无礼、贪婪、暴躁或怨恨。

2. 隐藏的习惯

有些习惯，纵然在人身上看到，却不让人觉得是有害的。隐藏的习惯有以下特点：

- a. 对人、事、物有消极的反应，是自己没有发觉的（比如：喜欢争辩）
- b. 人不会认为是不好的习惯（比如：工作狂）
- c. 一种似乎是好的行为，却控制了人的生活（比如：整理东西上瘾）

3. 难以对付的习惯

有些难以戒除的习惯不但损害自己，更会影响别人。抽烟上瘾就是难以对付的习惯。

三、识别坏习惯

好的习惯对建立人的生活和性格都有一定的帮助，坏习惯却为人的生活带来负面影响，也影响周围的人。我们需要对习惯有识别的心和能力。人若渴望在神面前作一个负责的人，就要

诚实地检视与评估自己的生活。如果有一些习惯，属于隐藏性，或是自己也觉得好像违背神的心意，鼓励你用心去思想和反省。以下列出一些问题，可以作为实际地检视和辨别坏习惯的标准。

1. 我的思想是否被它占据？
2. 我的时间是否以它为中心？
3. 我的健康会否因为它受损害？
4. 我的内疚感是否因它而增加？
5. 我的经济是否受它影响？
6. 别人提及这事的时候，我是否很有戒心？
7. 我的人际关系是否因此受损？
8. 我不能做这件事的时候，是否会心烦意乱？

如果回应以上问题的答案大多是“是”的话，就显示出人已受某些习惯所控制。要是有些习惯真的违背神的心意，或对自己的身心有影响，也影响别人，希望我们可以靠着神的恩典和能力，来学习戒掉和改变。

圣经说：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗 139：23—24）

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。