

坏习惯形成的原因—罗加怡老师

一、被误导的选择

有时候习惯给人带来快乐感，好像能够成为人舒缓和释放内心最深刻、最强烈感受的缓冲方法。一些坏习惯，似乎可以让人逃避痛苦的感情和环境。

1. **焦虑、担忧**：处于困境时，有人以喝酒、吸毒作**麻醉和舒缓**的方法。
2. **内疚**：有父母以**金钱来弥补**自己跟儿女在关系和感情上的缺欠，渐渐成为习惯。
3. **不安全感**：人经历失去，会产生不安全的**感觉**。**越感觉不安全，越想操控和掌握**。例如夫妻间出现查勤的坏习惯，亲密关系就会因不信任而受到破坏。
4. **压力、责任、束缚感**：责任和压力让人有**束缚**的感觉。有人以**有益身心的运动**纾解压力，但也有人藉浏览色情网页、**赌博或其他坏习惯来放松自己**。
5. **身体的痛苦**：疾病让人身心受影响，**服用药物可减低痛楚**，但有人让滥药或随意服用药物成为习惯。随意服药，既没有对症下药，又为身体带来危害。

二、错位的倚靠

神赐人 3 种最基本的需要，就是爱、自我价值和安全感，**唯有通过与神之间的爱，并保持与神亲密的关系，人心中这些最深切的渴望才能得到满足**。但人却希望通过自己的努力，或**依靠事物或某种行为**来满足这些需要。

1. **爱**：人的内心需要得到**无条件的爱**，但如果得不到，就会**尝试通过感官享受来满足这需要**，例如有些人以暴食来抒发心里的愤恨。
2. **自我的价值**：为了得到**肯定和赞赏**，有人以**获得成就来满足内心对自我价值的需要**。成为工作狂，除了可消磨时间，也可以争取个人的成就，得到赞赏，并建立自我价值。
3. **安全感**：从小缺乏关爱和照顾的人，或会**过度依赖和要求别人**，以满足自己对安全感的渴求。**缺乏安全感的人与人交往时，会给人有操控和压迫的感觉**。

三、观念上的偏差

人之所以有坏习惯，是因为有错误的思想，以致无法自制。

1. 错误的观念

一些错误的观念，让人容易培养出坏习惯。人心里可能会有下面的一些想法和话语。

- a. **“这个习惯让我感觉好一些，而且这是我应得的。”**

这话背后是认为自己所做的是合理的，也是自己应得的结果。

- b. **“很多人都这样做，毕竟，没有人是十全十美的。”**

这话的重点是人人都这样做，这是社会文化，而自己只是顺应潮流，是正常的。

- c. **“我无法控制，这个习惯是由我过去的经历造成的。”**

这话是把责任推在过去成长的经历上，而自己不负任何责任，也不是自己的错。

- d. **“我尝试过改变，但总是失败，为什么还要再试呢？”**

这话表达放弃，也为继续有坏习惯作出辩解：自己已经尽过力。

e. “我什么时候都能够改，明天再说吧！”

这话显出自己觉得有能力控制坏习惯，到了不想继续的时候，才去改变。

f. “我不希望付出了努力，却发现自己无法改变。”

这话同样是表达放弃，原因却是不想改变，免得失败，费时费力。

2. 正确的观念

思想影响行为；如果人的思想充满正确的观念，坏习惯就会减少。下面是人受正确观念的影响而对自己的提醒。

a. “我要对自己的行为负责。”

这话背后显出人不会随意而行，因为知道自己要为所做的负责。

b. “我最大的愿望是讨神的喜悦，不是讨自己的喜悦。”

这话显出人生命的主权乃在神，因此所做的都不是按自己的心意，而是按神的心意而行。

c. “我能够用好习惯胜过坏习惯。”

说这话的人，明白人可以培养习惯，但需要培养的是好习惯。

e. “我有圣灵住在我里面帮助我。”

有圣灵的人知道圣灵能帮助自己克服坏习惯，也给人分辨的能力，并指引人的生活。

f. “我能够顺服基督在我里面的权柄。”

这话表达自己不单要讨神的喜悦，更要让自己的生活顺服于神的权柄之下。

g. “我的新习惯会彰显基督的品格。”

这话表明人在基督里不但得到自由，自己生命的改变更会彰显基督的荣美和良善。

坏习惯的形成与人的思想、信念有关。**人要将生命的主权交给神，让圣灵在生命中作指引，并要顺服神，在神的话语中反思，这样就能够靠着神的恩典，远离坏习惯。**

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。