

# Психология привычки



**Хэролд Литл**

# **Психология привычки**

Серия «Библиотека делового человека»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9022139](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9022139)*

*Психология привычки / Х. Литл: Креатив Джеб; Москва; 2013*

## **Аннотация**

Все хотят жить долго, но удается это немногим. Веками человечество пытается найти способ отодвинуть старость, но не слишком преуспело в этом вопросе. И это несмотря на то, что каждому уже давно известно, что делать, чтобы жить долго – вести здоровый образ жизни. Обычная лень, нежелание изменить привычный уклад и страх перед сложностями и ограничениями, которых придется придерживаться – это те факторы, которые не дают нам прожить столько, сколько хочется. А ведь для того, чтобы увеличить продолжительность жизни на десять-пятнадцать лет, вовсе не нужно совершать личных подвигов. В этой книге описаны самые простые для выполнения советы, которые потребуют минимальных затрат времени и энергии, и при этом помогут улучшить качество и срок жизни.

# Содержание

Вступление	5
Глава первая. Рождение привычки	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Хэролд Литл**

## **Психология привычки**

© Литл, Х., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

**\* \* \***

# Вступление

Про кубинского лидера Фиделя Кастро на территории постсоветского пространства ходит бородатый анекдот: дескать, ему однажды подарили какаду, который доживёт до ста лет. На это бессменный лидер Острова Свободы только вздохнул: «Стоит только привыкнуть к питомцу, как он уже умирает». Этот пример как нельзя ярко иллюстрирует одну из мощнейших сил, которые движут человеком – силу привычки. На её преодоление могут уйти долгие годы, однако бывают и такие привычки, которые ломать в себе не стоит вовсе.

Однако пойдём по порядку.

Каждый день мы просыпаемся примерно в одно и то же время, спешим на работу, спорим с начальством, встречаемся с друзьями, засыпаем – то есть живём по намеченному однажды алгоритму.

Поразительно, но всё это – человеческие привычки. Порядка половины всех действий, которые мы с вами совершаем ежедневно, выполняется по инерции. Сюда относятся и утренний кофе с сигаретой, и приготовление завтрака, и ход рабочего процесса, и даже зарабатывание денег.

Исследования многих психологов показали, что человек сам становится на ту или иную стезю, вне зависимости от того, начал он бегать по утрам или привык есть на ночь, вы-

курил первую сигарету или зарегистрировался в социальной сети, спустил первую сотню в казино или записался на йогу.

В итоге всё это становится привычкой и формирует человека как личность, которую каждый день видят родные и друзья, с которой общается начальство и дорожная полиция, личность, которая живёт наравне с такими же людьми, слепленными из собственных привычек.

Безусловно, все привычки можно условно разделить на хорошие и дурные. Человеческая психология очень легко разграничивает эти понятия, и теоретически каждый из нас может отличить добро от зла. Но многочисленные исследования показали, что не всё так однозначно, как может показаться на первый взгляд.

Так, привычки, кажущиеся вредными, могут приносить пользу. Никто не станет спорить с теорией о вреде алкоголя, зато всем известен хрестоматийный пример с бокалом красного вина, который организму совершенно не повредит. С тем же успехом и хорошая привычка может нанести ущерб.

Относительность вредных и полезных привычек заключается в том, что любую из них можно переформатировать в противоположную.

Представьте, например, что ваш избранник засовывает носки под кресло. Попробуйте не ругаться со своей половинкой, а лучше подумайте, что эта привычка в некоторой степени говорит о бережливости. Основываясь на этом, можно вместе откладывать по чуть-чуть с каждой зарплаты и в

конец года отправиться отдохнуть на курорт. Если вспомнить, потягивая коктейль где-нибудь на Карибах, что всё начиналось с банальных носков, становится даже смешно. Но, тем не менее, это человеческая привычка, которую удалось воспитать. Как раз это и станет темой для нашего с вами разговора.

Многие люди замечают сами в себе исключительно плохие качества: кто-то ковыряется в носу, кто-то грызёт ногти, кто-то курит. Но попробуйте перенаправить мышление в другое русло: ровно с тем же успехом, как вы взрастили в себе негативные плоды, вы вполне легко сможете вырастить в себе человека успешного и самодостаточного. В конце концов, каждый из нас выбирает для себя дорогу. О том, как сделать эту дорогу безопасной, наша книга.

# Глава первая. Рождение привычки

В одном городке на западе Ирака изо дня день можно было наблюдать одну и ту же историю. Около полудня местное население почти в полном составе приходило в центр и становилось на площади неподалёку от рынка, где через небольшой промежуток времени начиналось нечто похожее на гражданскую войну. Такие восстания, впрочем, быстро умирляли американцы, под чьим контролем находился в то время этот городишко. Так продолжалось несколько недель, пока одному из американских военачальников не пришла в голову идея убрать с площади торговлю теми продуктами, к которым повстанцы привыкли больше всего – речь идёт о еде и напитках. В день, когда был отдан этот приказ, манифестанты разошлись сами собой – не дошло ни до битой посуды, ни до кровопролитий.

Это история о том, как привычка может двигать не единственным человеком, а целой толпой, огромной массой, которая при желании запросто устроит военный переворот в любой, пусть даже самой цивилизованной, стране.

Однако что же стоит понимать под незамысловатым словом «привычка»?

...Представим, что девочка Аня десяти лет от роду повадилась есть варенье из банки, которую бабушка по неосмотрительности поставила в буфет, не запертый на ключ. Аня

ест варенье день, другой, третий; потом, возможно, появляется новая банка, за ней ещё и ещё, причём ежедневное поедание консервированной малины становится для неё своеобразным экшеном, дающимся без особых усилий. Через некоторое время девочка привыкает ко вседозволенности, да так привыкает, что за обычным вареньем могут последовать гораздо более серьёзные вещи. Ключевое слово в этом повествовании – «привыкает».

Психологи определяют привычку как цепочку, протянутую от потребности человека в чём-либо к конкретному действию. При этом особенно важно, что человек, привыкнув к чему угодно, считает главным именно выполнение действия – тем более, что никакого напряжения оно не приносит и выполняется в большинстве случаев на автомате. Под этим большинством учёные понимают примерно сорок процентов от всего количества действий, которые на протяжении суток выполняет человек. Сорок процентов – это ведь даже не больше половины, удивитесь вы. Безусловно, это так, но даже этого количества достаточно, чтобы сформировать вашу жизнь.

Множество людей, среди которых, возможно, есть и ваши родственники или друзья, а может, и вы сами, начинают день с контрольной чашки кофе и сигареты. Для многих это стало целым ритуалом, без которого день считается потерянным. Далее – приём пищи (например, ланч на работе или в институте), трата денег, распределение нагрузок – и физических, и

умственных – всё это привычки, которые создают нас. Многие из нас, если немного напрягут память, быстро поймают себя на мысли, что около девяти часов утра обязательно проверяют почту, а перед уходом с работы изучают социальные сети. Впрочем, привычки бывают и не самыми безобидными – многие на протяжении месяцев или даже лет пытаются отучить себя грызть ногти, курить или хрустеть пальцами на руках. Однако в конечном счёте здравомыслящая часть общества отдаёт себе отчёт в своих действиях, так что бороться с привычками или воспитывать в себе новые механизмы, каждый решает за себя.

Вернёмся к психологии. Мы уже говорили о том, что для формирования привычки достаточно постоянного выполнения одних и тех же действий. Иными словами, для того, чтобы привыкнуть к чему-то, нужно довести себя до состояния, когда действие начнёт восприниматься как должное. В этом случае, как говорят специалисты, реакция на раздражитель или существенно понизится, или вообще упадёт до нуля, а само действие будет вызывать положительные эмоции. Наоборот, отсутствие действия может доводить человека до состояния досады или даже иступления. Отсюда, как обратный процесс, вытекает формирование плохих привычек – они зачастую рождаются, когда результат приходит после раздражения. Хрестоматийный пример: мать покупает малышу сладкое или игрушки, чтобы он только не плакал. Со временем дитя понимает, что, стоит ему заплакать, мама

исполнит его каприз. Со стороны родителей здесь, конечно, есть свой мотив, зато у детей так развивается привычка достигать результата при помощи закатывания сцен.

Но это вершина айсберга. На самом деле проблема куда серьёзнее, чем просто, скажем, отказ от курения или изучения холодильника на ночь глядя. Однажды появившись, привычка может остаться с вами даже после того, как вы, изрядно постаравшись, убрали из жизни то, из-за чего она появилась. Эксперты утверждают, впрочем, что одну привычку можно заменить на другую.

...Например, в шесть лет Игоря отдали в школу. Мальчика воспитывала бабушка, которая, очевидно, очень переживала за его здоровье. Каждый день, когда ребёнок возвращался после уроков, его ждал сытный обед – суп и пирожки, а потом ещё и мороженое или конфеты в зависимости от времени года. После обеда Игоря укладывали спать – дескать, малыш перетрутился в школе. И так ежедневно: школа – обед – спать, институт – обед – спать... Немудрено, что к двадцати годам Игорь весил чуть больше центнера. Из-за этого у него начались проблемы сначала со здоровьем, а потом с противоположным полом. С этим нужно было что-то делать, и молодой человек купил, наконец, абонемент в спортзал. Искушение поспать после приёма пищи было колоссальным, и Игорю приходилось буквально ломать себя, чтобы не откусить лишний ломоть колбасы и краюху хлеба, однако привычка есть всё подряд с последующим состо-

янием покоя и отложением жира сменилась привычкой заниматься спортом несколько раз в неделю. Само собой, дело пошло на лад.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.