

## 壹、研究背景與動機

培養學生養成良好的習慣，是奠定其一生成就的基礎，也是教師送給學生最好的禮物，基於此一理念，本研究決定運用游伯龍教授所創「習慣領域」(habitual domains, HD)學說中的壓力結構方法，並選擇其所強調的三大情緒健康電網——微笑、深呼吸、抬頭挺胸，以學生為對象，連續填寫「自我習慣改變日誌」(如附錄) 21天，期使學生因每天填寫日誌表，加強電網後，隨時想到微笑、深呼吸、抬頭挺胸，從而增強能量，進而快樂、健康、自信地學習與生活，達到學習的新境界。

心理學家認為21天可以養成一個新習慣，也可以祛除一個不良的習慣。據研究者從校園、教室觀察學生，有80%以上的學生沒有笑容，不懂得做深呼吸，走路、坐姿未曾抬頭挺胸，久而久之，身心愈來愈不健康，學習成效也受影響，值得學校與教師特別重視，此亦是本研究的動機之一。

本研究假設，學生透過習慣領域壓力結構四步驟，每日填寫「自我習慣改變日誌」，將可日益增強其良好習慣(如微笑、深呼吸、抬頭挺胸等)、祛除不良習慣的電網(如抽菸、吃宵夜等)，經21天的重複填寫心得省思，除養成良好的習慣外，且瞭解如何改變行為習慣的方法，將是其在學校習得一生最重要又可帶得走的禮物。

## 貳、行為習慣改變的方法

### 一、改變習慣的方法

A. Maslow說：「人類行為的驅力不是追求快樂，就是逃避痛苦(壓力)」。也就是人性是「趨樂避苦」、「趨吉避兇」的，且人們想要逃避痛苦的程度遠大於追求快樂。行為習慣改變論著甚多，本研究以實用性考量採用習慣領域壓力結構——改變行為習慣四步驟(游伯龍，1992，頁65)方法。

習慣領域理論中，對於「人類決策行為」的論述，與經濟學中的「追求最大效用」並不相同。一言以概之其間的差異，習慣領域理論認為，人的決策行為乃基於「解除壓力」。

根據習慣領域理論陳述，我們的記憶、觀念、想法、作法、反應、判斷(統稱為念頭和思路)雖然是動態的，但是經過一段時間後，會漸漸穩定下來，而停留

在一個固定的範圍內。這些念頭和思路的綜合範圍，包括它們的動態和組織，就是習慣領域（游伯龍，2009，頁86）。

習慣領域學說中提到，每一個人都有一個理想目標與情況評估，當理想目標和現況之間產生差距時，壓力結構就會產生，使得注意力調度轉移至產生最大壓力的事情上，為解除這種壓力，最小阻力原理就會開始運作（游伯龍，2009，頁227）。習慣領域改變行為習慣四步驟如下：

（一）找出要修改的舊行為：如經常保持微笑、深呼吸、抬頭挺胸、戒菸、塑身、工作、學習態度等，有警覺並賦予意義（對自己有價值，讓觀念成為深層信念，才較有動力持續去改變想要改變的行為）。

（二）製造相對的壓力（如痛苦、煩惱等）：過去、現在、將來若不改變，身心會愈來愈不健康快樂，嚴重影響學習及工作效率、家庭不和諧、人際關係不佳，人生變得沒有意義等。

（三）新行為的引力（樂趣）：若能經常保持微笑、深呼吸、抬頭挺胸，我會感到有樂趣和意義（長期的效益），1年、3年、10年後，我不僅身心會愈來愈健康快樂、學習及工作有效率、家庭和諧、人際關係良好，且人生充滿意義，成為一位有成就的人。

透過以上（二）、（三）步驟，將不改變連結到極度的痛苦，而現在改變連結到極度的喜悅，就會產生改變的動機。

（四）重覆練習：我會將經常保持微笑、深呼吸、抬頭挺胸等新行為播種並演練，使其成長並烙印成習慣，隨時運用，造福自己，也造福別人。

## 二、「微笑」、「深呼吸」、「抬頭挺胸」三大情緒健康電網的認知

（一）「微笑」代表以喜悅與快樂的心情去面對自己所遭遇的事務與問題，並同時以「深呼吸」的方法（採腹式呼吸——每吸一個時間單位，憋氣四個時間單位，吐氣兩個時間單位），來平靜與放鬆內在身體因受外在刺激干擾所引起不良的副作用，從而以「抬頭挺胸」大步邁進的方式來表現身、心、靈健康，三位一體自信的表徵。它們代表的是一種「信念」，要時常練習，才能變成習慣，改變行為。

（二）就抽象的意義而言：「微笑」、「深呼吸」、「抬頭挺胸」等自我行為習慣改變，是要改正以往對「負面」的外來訊息缺乏過濾的警覺性，繼而造成許多心理、身體方面的痛苦與煩惱，甚至影響到個人生活領域，產生不良連鎖反應等後遺症，一言以蔽之，「微笑」、「深呼吸」與「抬頭挺胸」是引導大家接受「正面」外來訊息之藥引與處方。

（三）「心理健康—情緒」為一切健康根基之所在，因為唯有情緒快樂，個人