

体育锻炼习惯的理论基础与培养策略

汤畅畅 叶绿 易梓杰

(扬州大学体育学院, 江苏扬州 225100)

摘要 ▶ 如何利用习惯心理学规律, 指导全民养成终身体育锻炼习惯, 是现阶段各领域体育工作者的重要任务。文章对体育锻炼习惯的理论基础加以梳理, 并在此基础上提出体育锻炼习惯的培养策略, 从而推动全民健身和健康中国战略的实现。

关键词 ▶ 体育锻炼习惯; 习惯心理学; 理论基础; 培养策略

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.07.040

现阶段, 我国经常参加体育锻炼人数比例为37.2%, 呈现出“低增速”“高退出率”“不平衡”等问题。而青少年身体活动不足率则高达80%以上, 出现“久坐”“知而不行”“行而不久”“负荷不够”等问题。如何利用习惯心理学规律, 指导全民养成终身锻炼习惯, 是现阶段各领域体育工作者的重要任务。本研究将对体育锻炼习惯的理论基础进行梳理, 并在此基础上提出体育锻炼习惯培养策略。

1 习惯

1.1 习惯的定义和特征

习惯可以表示为重复的行为形式或简单的重复行为, 也可以表示为一种基于记忆的倾向性, 即在较少的清醒意识或反思的参与下, 对特定的情境线索做出反应的特定行为或行为倾向^[1]。习惯是指个体基于记忆对特定线索做出自动化反应的倾向, 这种倾向是在稳定的环境中不断重复线索特异的

性的行为产生的^[2]。这意味着, 当一种行为在环境稳定的情境下不断重复, 直至在缺乏意识的自我指导的情况下也能自动完成时, 习惯就形成了。习惯具有一系列特征, 包括过去行为的重复、自动化、情境依存性、目标独立性, 以及行为模式化和行为不实行时的消极心理后果。其中自动化被视为习惯的一个关键特征, 包括缺乏意识、缺乏注意、缺乏意图和缺乏控制^[1,2] (见表1)。

1.2 习惯形成模型

1.2.1 环境导向的习惯形成模型

早期的行为主义者依据“刺激—反应”理论将习惯视为一种“机械化”的行为反应, 并认为习惯的运转不需要心理加工过程的干涉, 它只是基于过去行为频率基础上产生的, 当同样的行为反复出现时, 就会形成习惯, 不需要触发推理或认知上的思考。Hull认为习惯是指刺激与行为间形成的联结, 习惯强度则是指这种联结的强弱。操作行为主义理论进

基金项目: 扬州大学2023年教学改革研究课题《大学生久坐视屏转向体育活动的关键机制与靶向干预研究》(YZUJX2023-C6)

作者简介: 汤畅畅, 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育心理理论与应用; 叶绿, 男, 讲师, 研究方向: 体育运动心理学; 易梓杰, 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育运动心理学。

表1 习惯的特征及其释义

特征	释义
独立于意识	人们可以在缺乏清醒意识的情况下执行习惯行为,这意味着个体没有意识到触发习惯行为的情境线索的作用。
独立于注意	习惯允许人们在缺乏注意资源或认知努力的情况下执行习得的行为反应,并且可以同时执行其他活动,几乎不受到干扰。
独立于意图	习惯的产生常常独立于一个优先制定的关于将来执行某一行动的计划。
不可控性	习惯行为通常由情境线索自动触发,人们很难去控制或抵制执行某一特定行为的冲动。
情境依存性	也称“刺激—反应联结”,习惯通过在某些特定线索或情境下不断重复而发展形成的,并常常由某些特定线索或情境触发。
目标独立性	在缺乏目标或与目标相悖的情况下,习惯仍能发挥作用。
反应模式化	行为序列通过不断重复,将导致程序化编码、快乐型加工、脚本化发展,进而产生整合式、类型化、可预测的且难以改变的行为序列。
消极心理后果	当不断重复和已发展为习惯的行为没有被执行时,个体将体验到消极心理结果。

一步认为,习惯是行为强化的结果。虽然环境决定习惯行为的观点一度被研究者所摒弃,但现阶段习惯研究领域有了新的进展,有研究者提出了“直接背景触发模型”和“动机性背景模型”来解释环境对习惯行为的影响。“直接背景触发模型”认为重复行为的激活会在记忆中建立一种背景特征与反应间的直接联结,一旦这种联结通过联想学习建立起来,背景特征线索就会触发这种联结反应。“动机性背景模型”是指当个体在过去行为中获得奖赏,环境会让个体产生一种“弥漫性动机”,当某种背景线索预示着某种奖赏的出现时,个体就可以建立某种行为联结而不需要激活特定的目标。

1.2.2 时间导向的习惯形成模型

Hull通过研究发现,重复和习惯强度之间的关系遵循一种渐近性曲线,在这条曲线上,自动化稳步上升,但每次重复产生的自动化增幅变小,直至达到稳定期。有研究者认为一种行为只有在频繁执行(每月至少2次)并且大量执行(至少10次)后才能成为习惯。Lally等通过研究渐近性曲线,反映了普遍的习惯形成过程^[3];习惯达到稳定期的平均时间为66天,但范围从18~254天不等;与习惯形成过程的后期相比,早期重复会导致更高的自动化;复杂化行为达

到自动化需要更多重复次数和持续时间,即使进一步重复,某些复杂行为也无法变得更加自动化。

1.2.3 态度导向的习惯形成模型

社会认知理论认为,人是一个会理性思考和行动的有机体,它假定个体会权衡目标行为的利弊,从而做出决定并形成行为习惯。计划行为模型认为,行为意向是实际行为的主要决定因素。行为意向由个体的态度、主观规范和知觉行为控制决定,当个体相信某行为所导致的预期结果是有益、可控且被他人重视的,那么他们就会反复进行该行为。通过反复实施该行为,它就会通过心理联结强化成为习惯化行为。

1.2.4 目标导向的习惯形成模型

Wood认为,习惯是在建立反应与背景特征的联结中逐渐形成的,一旦习惯形成后,知觉到的背景特征线索就可以触发联结反应,不需要目标的中介作用^[1],同时习惯也可以影响目标,并提出了“习惯—目标互动模型”来解释习惯的形成。该模型认为:(1)习惯是一种重复反应,它由重复出现的背景特征线索而触发;(2)习惯反应不需要认知目标的中介作用;(3)习惯与目标是互动的,不仅是目标促进习惯的形成,习惯也可以指引目标。后期,Wood提出习惯和目标的三种交互作用方式^[4]:通过最初的重复和接触情境(由目标系统指向情境线索和习惯反应的箭头所示);通过激活或抑制习惯反应;通过推理习惯反应的可能原因(由习惯反应和目标系统之间的双箭头所示)(见图1)。

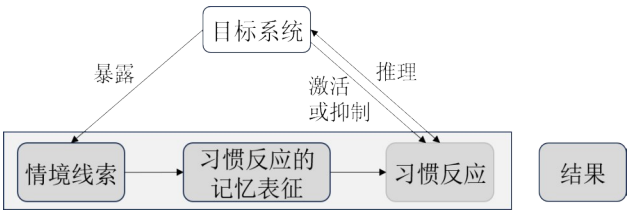


图1 习惯与目标交互作用示意图

1.2.5 过程导向的习惯形成模型

Gardner^[5]提出一个理解习惯形成及其决定因素的框架由四个阶段组成。在阶段1,个体决定是否执行一个新的行为。这一阶段主要集中于对该行为及其结果的思考,并最终形成行为意向。在阶段2,个体调用所需资源,使用自我调节策略,将意向转化为行动。在阶段3a,该行为被不断重复,这需要持续动机和自我调节的作用;在阶段3b,该行为以一种有利于培养习惯联结的方式被不断重复,最终发展形成了“线索—行为联结”,促进了对线索产生自动化反应

的倾向。在这一过程中,阶段3a和3b同时发生,行为调节成功地由有意识转化成无意识的心理过程。

1.2.6 交互作用导向的习惯形成模型

马红宇等人在社会认知理论的三元交互作用论的基础上,提出了习惯形成的“HEGA”模型,具体而言,客观环境(E)、主观态度(A)与目标(G)都可以直接对习惯(H)形成产生影响,同时已形成的习惯又可以反过来影响个体的主观态度、目标及对环境的选择。例如一个人为了提高网球技能(目标),愿意每天下午五点去练球(态度),特别是在小区的网球场(环境),坚持重复、久而久之,他就会形成每天下午五点准时去网球场练球的习惯。一旦这种练球的习惯形成后,又会进一步强化其提高球技的目标、态度,也会影响他对球场环境的选择(如习惯在小区练球后就基本不会选择在收费的体育公园练球)。此外,环境、态度与目标三者也相互影响(如工作负担增加,就可能会影响练球意愿与提高球技的目标),从而形成一个生态循环系统。

2 体育锻炼习惯

2.1 体育锻炼习惯形成模型

有研究者在计划行为理论的基础上,提出了体育锻炼习惯形成模型^[6],强调了影响锻炼的近端心理因素以及社会和物理环境因素。该模型假设,锻炼起始阶段在很大程度上是由反思决策控制的,比如需求感知、社会压力、行为控制以及锻炼意向与满意度。随着不断地重复和更多地练习,锻炼的基本决策过程逐渐由反思过程过渡到自动化过程,最终形成一种不需要理性思考和目标驱动的习惯。

参考文献:

- [1] Wood W, Neal D T. A new look at habits and the habit-goal interface[J]. *Psychological Review*, 2007, 114(4): 843-863.
- [2] Verplanken B, Wood W. Interventions to break and create consumer habits[J]. *Journal of Public Policy and Marketing*, 2006, 25(1): 90-103.
- [3] Lally P, van Jaarsveld C H M, Potts H W W. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world[J]. *European Journal of Social Psychology*, 2010, 40(6): 998-1009.
- [4] Wood W, Rünger D. Psychology of habit[J]. *Annual Review of Psychology*, 2016, 67: 289-314.
- [5] Gardner B. A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behavior[J]. *Health Psychology Review*, 2015, 9(3): 277-295.
- [6] Aarts H, Verplanken B, van Knippenberg A. Predicting behavior from actions in the past: Repeated decision making or a matter of habit?[J]. *Journal of Applied Social Psychology*, 1998, 28(15): 1355-1374.

2.2 体育锻炼习惯的测量方法

目前,体育锻炼习惯的测量方式包括用过去锻炼行为频率来表示、用过去锻炼行为频率和情境(线索)一致性的乘积来表示、利用锻炼响应频率来测量、自我报告行为自动化指数(SRBAI)与自我报告习惯指数(SRHI)、体育锻炼问卷(如《中高强度身体活动强度问卷》《大学生体育锻炼习惯量表》《中学生体育习惯量表》),以及体育人口界定法,即每周参加体育锻炼3次或3次以上,每次锻炼时间不低于30分钟且达到中等强度的运动量。

2.3 体育锻炼习惯的培养策略

习惯心理学理论认为,锻炼直接由情境线索触发。当锻炼在一致的环境中(如体育场)被重复执行时,锻炼的心理表征就会形成,而心理表征会被情境线索、提示或环境事件自动激活或触发。例如,物理位置(如田径场)、完成先前的任务(如完成作业)以及脚本序列中的先前动作(如穿运动鞋),都可能成为锻炼习惯的线索。习惯心理学理论还认为,习惯的形成最初都依赖于行为奖赏的比率和大小,因此要不断自我奖励和强化。根据渐近线模型,为培养锻炼习惯,在启动锻炼时需要坚持2~4个月的锻炼计划,以提高锻炼的重复性和规律性,以防中断和复发。

3 结语

习惯心理学理论认为,习惯=奖赏+环境+重复。因此,培养锻炼习惯要注重以下几点:提升锻炼情绪价值和健康价值,激发锻炼动机;固定锻炼场所和时间,规律性锻炼;建立线索和提示,自动触发锻炼指令;简化锻炼步骤,降低锻炼难度。