

21 天效應

什麼是 21 天效應

在行為心理學中，人們把一個的新習慣或新理念的形成並得以鞏固至少需要 21 天的時間，稱之為 21 天效應。也就是說，一個人的動作或想法，如果重覆 21 天就會變成一個習慣性的動作或想法。

在這二十一天裡，實則是一個「反應 (R) \leftrightarrow 刺激 (S)」這一個操作性條件反射的循環過程。人們在嘗試一項新的習慣 (R) 後，往往會伴隨全新的人生體驗 (S)，這種體驗再反作用於習慣，即給予強化，以增加期望行為的產生頻率。如此人們最終會養成新的習慣。

根據成功學專家研究，習慣的形成大致分為三個階段：

第一階段：1-7 天左右。此階段表現為「刻意、不自然」。因為本身固有的壞習慣和理念，人們需要時刻提醒自己，與過去的壞習慣和理念說「再見」。但是新習慣和舊習慣會衝突，所以會不由自主地一直想抵抗，為了不要做這件事會下意識不斷找藉口。同時，這些壞習慣和理念依然深深紮根在人的身上，如同汽車剎車需要制動過程一樣，我們改變這些壞習慣和裡面也需要時間。而且制動過程中輪胎行駛過的地上也會有長長的痕跡，這也象徵我們改變這些壞習慣和理念需要經歷「陣痛期」。

第二階段：7-21 天左右。此階段表現為「刻意、自然」，但還需要意識控制。經過一星期的適應，改變壞習慣形成新習慣所帶來的「陣痛」我們已經逐漸適應，但是，此時我們還不能高枕無憂，也要時刻提醒自己，一旦大意，這些壞習慣和理念就會如雨後春筍般地捲土重來。這一階段，也是形成好習慣的關鍵時期，可能會懈怠，可能會面臨各種誘惑，倘若一個不慎，就會重蹈「為山九仞，功虧一簣」的覆轍。

第三階段：21-90 天左右。此階段表現為「不經意、自然」，無需意識控制。經過前兩階段的改變和適應，現在屬於新習慣形成的穩定期。我們已經將這些新習慣和理念進行內化、吸收，不需要刻意去提醒自己自然而然就在舉手投足間流露出，就如同抬手看錶一樣習以為常。

21 天效應的產生原因

為什麼會發生 21 天效應呢？其主要原因是什麼？影響它的因素有哪些？據研究發現，影響 21 天效應的主要因素有如下方面：

一是舊習慣、舊理念對新習慣、新理念形成的干擾。當兩種習慣、理念在形式上有很大的相似性，但其中某些因素都要求相反的內容時，就會發生干擾。例如教書育人與導學育人兩者具有很大的相似性，都是要求教師做出育人的理念與行為，但教書與導學的育人手段有較大差異，甚至有本質差異，因此，要形成導學育人的新理念與習慣常會受到教書育人的影響和干擾。實踐表明，舊習慣、舊理念越是鞏固，新習慣、新理念的形成就越容易受到干擾。因此，在舊習慣、舊理念干擾下學習一種新習慣或新理念，就會時常出現某些頑固性的錯誤。這些錯誤來自舊習慣、舊理念中的成分。可見，一個新理念或新習慣的形成需要 21 天（或重覆 21 次），是與舊習慣、舊理念的干擾有密切關係的，這也可以說是產生 21 天效應的主要影響因素。

二是理念與習慣的形成需要一個過程。這一點前面已經談及，據過去的研究，它需要三個階段才能形成。如用美國凱爾曼（1961）的研究，它也需經三個階段，第一階段，順從。即表面接納新理念、或開始新習慣，在外顯行為上表現出儘量與新的要求一樣，而在實質上未發生任何變化。此時，最易受到外部獎勵和懲罰的影響，因為順從可獲得獎勵，不順從就會遭到懲罰。可見，新理念、新習慣的形成一開始多數是受到外在壓力影響而產生的，自發的是極為少見的。第二階段，認同。認同是在心理中主動接納新理念、新習慣的影響，比順從更深入一層，因此，此時意識成分更加濃厚，不再是被動的無奈的，而是主動地、有意識地加以變化，使自己盡可能接近新理念、新習慣。第三階段，內化。此時新理念、新習慣已完全融於自身之中，無任何不適之處，已徹底發揮新理念、新習慣的作用。一般而言，這三個階段並非特異的理念、習慣只需 21 天便可形成，這是大量實驗與實踐的結果。

三是新理念、新習慣的形成需要不斷地重覆，即使簡單的不斷重覆也是十分有效的。21 天效應不是說，一個新理念、新習慣只要經過 21 天便可形成，而是 21 天中這一新理念、新習慣要不斷地重覆才能產生效應。這也是現在許多廣告不斷播報的原因所在。

當然，這裡所講的 21 天是對新理念、新習慣的中等程度而言的，強度低的、簡單的新理念、新習慣的形成就可能形成的快一些，強度大的、複雜的新理念、新習慣就可能形成的慢一些，這些都有待於進一步深入研究。新理念、新習慣的性質對形成的時間而言也可能會有影響。但目前尚不知影響有多大，也需深入探討。

此外，舊理念、舊習慣的改變或消退是否也會造就新理念、新習慣的形成呢？其變化是否一致？尚不得知。但有一點是明確的，如果這一舊理念、舊習慣就是我們想要改變成新理念、新習慣的，也就是兩者的關係是密切相關的，應該說它們是同步的，立的時候，也就是破的時候，也就是說，同樣需要 21 天才會產生效應。

21 天效應對學校導學育人而言，實在是太重要了。現在學生的許多不良行為習慣、不良錯誤觀念難以改變，新理念、新習慣難以形成，與我們沒有按照 21 天效應的規律辦事很有關係。因此，學校教師要積極應用這一規律，下列是應用時尚需注意的對策：

首先，學校教師要知道習慣、理念有巨大的作用。行為科學研究表明，一個人一天的行為中大約只有 5% 是非理念行為，屬於非習慣的行為，而剩下的 95% 的行為都受理念支配，都屬習慣性的行為。由此可見，理念、習慣在一個人行為中的作用是巨大的，這也是一個成功的力量所在。因此，形成良好的新理念、新習慣就顯得格外重要，千萬不要忽視理念、習慣的作用。

其次，學校教師要相信理念、習慣是可以改變的是可以形成的。我們學校教師中常有人如此感嘆：“朽木不可雕也”，也常有“恨鐵不成鋼”的想法。大量實驗與實踐證明，只要不斷重覆，習慣、理念是可以改變的。當然，改變理念、改變習慣會是一個極不舒服、極不情願的事。但不管怎麼說，人的行為是按理念、習慣行事的，不良的理念、習慣不改變，就可能產生不良的行為，其後果當然是不好的。因此，在改變理念、習慣時，不能因不情願不舒服就放棄，必要時還要給予外在壓力，特別是剛開始時更需如此。俗話說得好：“萬事開頭難”，這一炮不打響，後續改變就不可能。因此，要記住改變任何一個理念、習慣時都要不斷重覆，直至 21 天，甚至 21 天以上。相信，沒有改變不了的理念和習慣。否則，就意味著失敗的來臨。

第三，學校教師在改變學生的理念、習慣時，一定要遵循 21 天效應的規律，不能盲幹。因此，下列三點尚需引起重視。一是要按照三階段的形成特點進行理念、習慣的改變工作；二是要有耐心，新理念、新習慣的形成需要 21 天，甚至更多天；三是在這 21 天裡需要不斷地重覆練習，不習不得。

21 天效應正在被越來越多的人應用於自我改造上來。許多自覺（注意是自覺而不是自發）改造自我的人,成功的應用 21 天效應改變自我，完善自我。這主要應用在兩方面:一個是改造自己的理念，一個是改造自己的行為習慣。比如，從人人為我的理念改變為我為人人；從不能吃虧的理念到吃虧是福；改變行走坐立的姿勢；改變言談舉止的習慣等等。

- 一、訂定目標。一開始不要定太大的目標，要循序漸進，步步為營，先定一個小目標。定小目標的好處，一方面是將大的目標合理進行拆分，這樣就會使目標的達成難度大大降低。另外一方面，在一個個小目標的實現過程中，無形中也會強化自己的自信，給予繼續前行的動力。
- 二、自我強化。一開始，可以採用美味的食物、漂亮的衣服等具體實物來進行自我強化。慢慢，可以過渡到給自己放假等精神強化物。除此，也要善於藉助於榜樣的力量，通過觀察榜樣採取同樣或類似行動所帶來的結果而受到強化。
- 三、持之以恆。往往一開始都是熱情高漲，興趣使然。慢慢的，熱情減退，興趣不在，再有諸如今天學習工作太累今天就算了的之類理由，然後今天就放棄了。要知道，當你第一次放棄的時候，一旦開了先河，如同決堤之水，一發而不可收拾。之前所作的努力，盡付東流。

結論是如果你要痛下決心改變自己，那就一定至少要堅持 21 天，沒有什麼習慣是無法養成的，只是有沒有讓自己「勉強成習慣，習慣成自然」罷了！

<https://wiki.mbalib.com/zh-tw/21%E5%A4%A9%E6%95%88%E5%BA%94>

<https://kknews.cc/zh-tw/psychology/68gp49p.html>