

## 习惯下的无意识



“

习惯源自于不断的暴露在某种刺激下从而导致器官对此的反应降低。习惯在自然界中能够经常被观察到，从单细胞动物到鸟类到人类。确实，从某种角度来说，这是我们理解个体行为的基础。

”

### 习惯

我们会对重复或连续的事情感到习惯。比如，你能够很快忽略衣服在你身上摩擦的感觉或在你衣服口袋里的手机。我们发现的都是变化。这就是为什么像救护车的鸣笛声会是一种交替变化的声音模式。因为尽管有刺耳的声音，但是只需要一会儿，我们会对它感到习惯并且把它默认为是普通的环境噪音，从而使我们不再对它倾注注意力。

因此，习惯对我们如何感知环境是很重要的。当我们发现新的和不同的东西的时候，它创造了一种比较的基础——什么是熟悉的。它使得你周围环境中的规律成为你的无意识，从而你更能够从规律性中发现偏差。

“习惯是一种无意识的表现”

——谢尔德雷克，生物学家

## 启示

习惯本身并不是一个什么问题，你更需要保持警惕的是你对什么开始习惯了。习惯在进化过程中的功能是为了让我们对潜在的危险保持警觉，比如很大的噪声可能意味着一个生命威胁。如果它被证实是无害的，那么，我们会对它保持习惯并且对它的发生放置越来越少的注意力。

时至今日，危险往往出现在你习惯的看起来目前没有生命威胁的事情上，但是从长远来看，会影响人类。比如那些细微的事情，就像是你的工作环境或者某种文化习俗。

习惯会使某物从我们的意识关注中转入无意识中。这就意味着你甚至不会意识到你身在某种有害的环境或范例中。

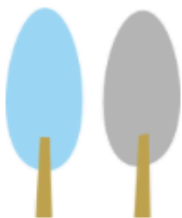
对一些可能是坏的环境、范例或信仰体系习惯意味着你会你也会对新的事物保持警觉，哪怕它们是更好的。你可能会对变化起疑，甚至当它们会对你的情绪和精神健康有益。你可能会对你已经习惯的东西感到更舒适哪怕它们对你没有好处。

## 激活意识

习惯是真的，并且它可以是很强大的。尝试让你自己对环境有更多的关注。问问你自己：

- 我把什么看做理所当然？
- 我正身处在什么范例和信仰体系中？
- 我在某些习惯的环境影响下产生了什么改变（工作，家庭，社会等）？
- 我使用什么媒体或信息有可能对不好的习惯范例有加强的作用？

当你付出更多的意识，就会产生更多的理解。并且，更多的理解产生更多的选择。而选择使你能够决定什么是对你有益的而非有害。



图文编辑| Cindy  
译| 哲道行  
本文略有调整，原文请参见ICF twitter

