

养成一种习惯需要多久？ 21天？66天？254天或许更长！

又快到年末了。年初时，你曾许诺要养成一些好习惯，比如要常运动、多读书、少刷微博。有人说养成一个习惯只需要坚持21天；21天不长，不过有时候一忙就间断个三五天，然后你又重新拾起；21天不短，有时候真的有太多杂事，最后……年末了，你的愿望实现了多少？本报“挑战21天”活动开始，“21天效应”再度引来关注。21天到底存在什么样的玄机，21天真的能够改变一个人吗？这种说法是否有依据？



需要21天来习惯他们自己的新脸孔

关于习惯的传说，最著名的当然就是“形成或改变一个习惯只需要21天”。这句话常被认为是出自美国心理学家威廉·詹姆斯，可从来没有人找到过出处，反而有传言詹姆斯曾说：“我才没有说过这句名言呢！”另一个可能的出处，是美国的一位整容医生麦斯威尔·莫尔茨的一本书《Psycho-cybernetics》，书中写到，莫尔茨观察整容后的人，发现他们平均需要21天来习惯他们的新脸孔，而截肢病人具有的“幻肢”体验往往需要21天才消退。需要注意的是，习惯某物与形成一个习惯是不一样的，也许这两个概念在传播的过程中发生了混淆，才有了今天的这个说法。

全部参与者需66天形成一些习惯

伦敦大学学院的健康心理学家费莉帕·勒理及其同事，曾招募了96名参与者，让他们每天重复一项与健康相关的活动，持续84天，看有多少人可以形成习惯。参与者可以选择晚饭餐前做50个仰卧起坐、早餐后散步10分钟或饭前做15分钟的运动。因为每天重复的内容是参与者自己选择的，所以研究者认为这些行为对他们而言是有内在激励作用的。此外，没有任何其他的外在激励。参与者每天登录一个网站，报告他们是否完成了前一天的任务，以及填写一份测量行为自动化的量表。量表的条目诸如“我想都不用想就完成了”或“不去做反而很困难”。

研究发现，坚持到最后的参与者都呈现出了相似的模式：行为的早期重复贡献了更大程度的自动化分数，随着行为的不断重复，自动化的增加程度不断递减，直到达到稳定，则认为习惯已经形成。平均而言，全部参与者需66天的时间形成这些习惯。

当然，不同参与者所需的时间是不一样的。有一位参与者只用了18天就达到了自动化，而有一些参与者到了第84天还没有成功。据统计推断，他们可能需要在第254天才能达到自动化。行为本身的难度也会影响习惯形成的时间。研究表明，早餐后散步10分钟比早餐前先做50个仰卧起坐更容易成为习惯，也许有些行为本身就更容易自动化，而另一些则需要我们付出更多的努力才能实现。

习惯的形成与脑内神经间新放电模式的建立有关

这个研究还有另外一些发现：威廉·詹姆斯在1890年出版的一本书里说过，行为必须不间断地重复才能变成习惯，而勒理的研究则发现间或缺一天、半天并没有太大影响，无论是在习惯形成的早期还是后期。但间断的时间必须短暂。英国谢菲尔德大学的心理学家克里斯托弗·阿米蒂奇研究发现，如果让参与者停上一个星期，自动化的效果就会大打折扣。

神经科学的研究认为，习惯的形成与脑内神经间新放电模式的建立有关。麻省理工大学的神经科学家安·格雷比尔的团队发现，当习惯形成的时候，基底神经节会形成新的神经活动模式，而当习惯消退，这些模式也会发生变化；如果重新习得同样的行为，这些脑内的连接会更快地形成。

对于希望养成某些习惯的人来说，坚持才是王道。坚持21天就可以形成一个习惯固然美好，但要养成好习惯，我们需要付出更多的努力。如果我们中间坚持不下去也不要气馁，因为再次拾起比全新的开始要简单一点。

■改摘自果壳网

报纸发行全省 网上发布全国 一个电话 立刻上门 华声在线同步发布

鼎极分类信息

长沙总部 13875895159 0731-84464801 岳阳点:18973045315 星沙点:13607490384
刊登热线 13875895159 业务QQ:602058576 湘潭点:13307326463 宁乡点:87879018

40元/行起 每行按13个字计 郑重提示:本栏信息不作法律依据,请慎重核对对方身份、资信,切勿盲目经济往来

招商投资

提示:本栏信息不作法律依据,请慎重核对对方资信产品,切勿盲目经济往来,谨防受骗

西部首选 雄厚资金

成功千万里 融资零距离

雄厚资金支持各类项目融资借款,两百万起贷,可免抵押,个人、企业不限,地域不限,手续简单、审批快、利率低、放款迅速。

028-68000928

冬虫夏草

电话:0731-85141228
长沙市八一一路泰天大酒店大堂
●衡阳市解放东路华天大酒店四楼大堂
●郴州市七里大道华天大酒店一楼商场
T:40088-66689 WWW.22222.cn

盛世鑫融贷款

各类项目投资借款(农业、林业、养殖、电站、房产、矿业、交通、医疗、在建工程、新建项目) 028-87335325

澳洲红酒 招省级代理
泸州老窖 招省级代理
可提供办公场所 15960111777

西南金融中心 今宇资本

企业、个人各类在(扩)建工程、农牧林、房地产、交通、能源、厂矿等项目投资。
(地域不限、利率低、审批快) 为有闲散资金者提供渠道

0731-84715108 www.hnxrl.com
免费培训技术 现金回收佛香
地址:长沙市远大一路948号 香润来

联营办家庭佛香厂

专利设备0.5-1.8万元/套冷门行业 厂家直销自动制香设备,用锯末或农作物秸秆可生产佛香、檀香、线香、竹签棒香、盘香等。

0731-84715108 www.hnxrl.com
免费培训技术 现金回收佛香
地址:长沙市远大一路948号 香润来

垫资炒股票、炒股指

按天数计息,低手续费 84257918

银行贷款 13786173237
提供有效证件,无抵押无担保贷款

银联贷款 13787243534
30万以下快速放款无抵押无担保。

不良信用记录 全额罚息减免咨询
15116344514

转让 出售
开发商门面出租出售
星沙黄金门面急于出租、出售,182m²,292m² 2个,电话:13517487967

2100m² 房屋出租出售

共5层,一楼门面,2-5层办公用房,精装修,前后有停车位30个,岳麓区雷锋大道青山镇商学院旁,宜做驻场办事机构,手续齐全 15084870000、13187215999

娱乐设备

娱乐之用 严禁赌博

望远飞针麻将

最新推出全球远程高科技麻将 任何麻将机均可安装,任君检查,绝无破绽,傻瓜式操作令你轻松自如的玩牌! 另出售、订做各种一对一、筒子、扑克、麻将高科技娱乐用品。 配套齐全 诚信双赢 任君选购

15111006666 千汇娱乐

澳门牌王

【化学原料】普通扑克麻将,一摸即变,不多不少不重复。玩斗牛、金花、三公、牌九、字牌、庄闲通杀。不偷不换,任何人都可学会。麻将机无需安装程序,一人打三家,售高科技美国进口隐形眼镜、一对一隐形分析仪、变牌仪、药水、色子等(不会不收费)长沙火车轮训大厦A座1405房 13467668666 刘老师

牌具 13467671788 牌技
低价上门安装麻将机程序多款扑克分析仪桌面上不需放镜头密码麻将、扑克等 长沙晚报正对面对

飞针望远麻将

双赢 18672568888
娱乐 15675267777

最新高科技,本公司隆重推出 远程麻将、任何麻将机均可安装,傻瓜式操作,无任何破绽,另售扑克、筒子等娱乐设备

天王速成培训

18874212886 厂价直销

最新扑克、字牌感应分析仪适用各种玩法,庄闲通杀,超级智能麻将机快速上门安装,高清晰博士看透扑克麻将,名师亲授多种神奇千术。长沙火车站凯旋酒店A栋8楼804房

牌具超市

万能扑克分析仪,适用斗牛,金花三公等。把把绝杀,上门安装万能程序麻将机,(打四方)授普通扑克,麻将绝技。批隐形透视眼镜,白光扑克、麻将、变牌仪等请来电话咨询。长沙火车站三九楚云酒 店电梯上三楼319室。 13875909017

独家扑克麻将绝技

普通扑克麻将一摸就变,斗牛三公金花庄闲通杀,万能扑克分析仪,遥控感应麻将机,美国进口隐形眼镜。订做各款奇特效镜头。18207498715

必胜牌技

13207319944 独家推出

智能IC麻将机淘汰市场所有程序普通麻将机不安程序一人打三家最新扑克字牌分析仪,适应全国各种玩法隐形T恤变牌衣,高清透视镜,授实战牌技(不会不收费)

奇胜牌具 15116320066
专业安装程序麻将机(可探四面色)最新分析仪适合三公、金花、斗牛、字牌等,另售各种高端隐蔽摄像头,进口透视镜,车站北竹园公寓6栋704。15802672770

低价牌具 13507456730

新型感应分析仪无论牌放哪1秒报牌。庄闲通杀,超级智能麻将机快速上门安装,高清晰博士看透扑克麻将,名师亲授多种神奇千术。长沙火车站凯旋酒店A栋8楼804房

招聘 招生

诚聘冷热水管道技工
暖通工程公司高薪诚聘熟练技工四名,工程监理及带微车司机各两名。电话:82227874 王小姐

搬家 回收

行业诚信单位
搬家 84725488
搬家 85594898
工 特价搬家 拆装空调 85570992

财运来 天福

行业诚信单位
搬家 84725488
搬家 85594898
工 特价搬家 拆装空调 85570992

一定发 84478678
永发 84712408 88578368
特价搬家 拆装空调
84712408 88578368
特价搬家 84774858

驾 校

猎鹰驾校

省AA级驾校,市十佳驾校,市驾培行业“质量信誉”排行第一。学员报名,上门接送。一人一车,计时训练,随到随学。 总部:88886288、88885288 开福分校:88615111 湘江世纪城:85360001 长沙晚报:84515757

婚介 交友

郑重提示:本栏信息不作法律依据,交往请慎重,谨防受骗,切勿盲目经济往来

女36岁丧偶独居端庄贤惠重感情,经商经济优,诚寻健康有家庭责任感男士相伴一生,贫富不限,有孩视亲生 13510680949 本人接听

公告

注销公告

华容注市植物油厂2012年11月22日决议解散,并成立清算组,请债权人自本公告发布之日起四十五日内向清算组申报债权,逾期未申报债权的,视为放弃此权利。

华容注市植物油厂清算组
2012年11月25日

医 疗

专治 中风、腰椎间盘突出、前列腺

医林奇杰 伍本裕 名老中医秘治:
●中风后遗症、半身不遂、手、身发抖、口流涎、瘫痪在床,一月痊愈。
●颈、腰椎间盘突出、骨质增生、坐骨神经、股骨头坏死、骨髓炎、骨结核、分期分类能在短期内痊愈。
●前列腺炎、增生、肥大、尿频、阳痿、男女拉尿不出痛,一月痊愈。
长沙市望城城门门诊部(银杏路6号)
0731-88812718 13975156778

敬告:需刊登分类广告(含公告、证件挂失)的客户,请到韶山北路窑岭维一星城分类广告部办理,上门电话 13875895159