

習慣的力量

人的內心擁有著無窮的力量，良好的習慣是人生最珍貴的資產，相反不良的習慣如毒瘤一般，不易清除。大多數人並非命中注定不能成功，只是人生欠決好習慣。因此，一切改變皆從內心開始。

生活中總避免不了困難與不幸，遇到壓力時，有些人會變得抑鬱，有些人會變得焦慮，更有些人選擇逃避現實。在心理學當中有些病例是由壞習慣所導致，藥物濫用及酗酒是典型的例子。想幫助這班患者，成功改變他們的壞習慣是治療的關鍵。習以為常，習慣成自然，習慣一但形成，便會成為一種半自動化的行為，影響著人生。換言之，治療藥物濫用或酗酒的最好方法就是要培養好習慣，同時改掉壞習慣。

積極的心態是步向成功的鑰匙，改變貴在堅持，同時需要加上適當的毅力和自制力。萬事起頭難，改變的第一步是要讓藥物濫用者或酗酒人仕下定決心，並且改變他們的想法，這樣他們才能做出相應的行動。任何事情做一次都不怎麼難，難的是要一直堅持同一行為直至成為好習慣。當一個人重複做一件有意義的事情，慢慢就會變成習慣，積累了很多好習慣，便能成為優秀的人。

協助藥物濫用及酗酒的患者，家人的支持猶其重要，因為這是戒斷與損友往來最佳的方法。此外，改變生活模式如找一份合適的工作、回歸校園、發掘自己的天賦、做自己擅長的事，這些融入生活的好習慣是取替壞習慣的不二法門！俗語說：「想法決定行動，行動決定習慣，習慣決定性格，性格決定命運。」即使只是一個平凡人，好習慣也能引導你走向成功，實現心中的夢想！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於太陽報 2014.12.21