

On Dewey's Indirect Wisdom in Changing Habits

Jiangli You

Yangming and Qian Studies Institute of Guiyang University, Guiyang, Guizhou, 550005, China

Abstract

As the greatest philosopher who has conducted research on habits, Dewey has unique insights into habit thinking. Dewey's discussion on habits is based on the nature of human beings. He asserts that humans are creatures of habit and that, with experience as the foundation of habits, they gradually progress towards the pinnacle of habit—the art. Dewey classifies habits into routine habits and intellectual habits. From this classification, three characteristics of habits can be derived: strong controllability, imperceptibility, and extreme difficulty in change. Every habit has flaws and thus requires active criticism. Dewey corrects the prejudice against change, arguing that people need to learn the habit of change, as change itself is a habit. Dewey offers a circuitous wisdom for changing habits, a strategy that involves reconstructing the relationship between thought and habit, emphasizing the objective environment, and ensuring the mutual coordination of the two.

Keywords

habit; change; indirect

论杜威改变习惯的间接智慧

尤江利

贵阳学院阳明学与黔学研究院, 中国·贵州 贵阳 550005

摘要

杜威作为最伟大的研究习惯的哲学家,对习惯思考独到。杜威对习惯的论述基于人出发,宣称人是习惯的生物,以经验作为习惯的基础逐步通往习惯的顶点艺术。杜威将习惯划分为常规习惯和理智习惯,由此分类得出习惯的强控制性、不知不觉以及极难变性三方面特征。每种习惯都有瑕疵需要被积极地批判。杜威纠正了对于改变的偏见,认为需要学习改变这一习惯,改变即习惯。杜威提供了改变习惯的迂回智慧,重新建构思想与习惯的关联和重视客观环境以及二者相互协调的策略。

关键词

习惯; 改变; 间接

1 引言

日常生活中,我们天天与习惯照面。习惯是日常生活的一个重要维度,却在学术话语中隐身没落。杜威对习惯的讨论一定程度上拯救了此情状。与常规对人的界定^①不同,杜威公开宣称人是习惯的生物,论述习惯角度非常独特值得探究。

2 杜威对习惯的论述

杜威对习惯的论述集中于《人性与行为》《哲学的改造》《民主主义与教育》等著作,以人为立足点,以经验为基础,最高处是艺术的框架来探讨习惯。

2.1 杜威习惯概念的义涵

杜威从人出发论述习惯,认为“人既不是理性的生物,也不是本能的生物,而是一种习惯的生物”[1]杜威在此并

不是否定人的理性或本能,而是强调这些维度需要通过习惯这一通道表现出来,习惯成了统筹其他概念的终极概念。每个人都有自我,自我是长时间形成的联合连续的习惯。杜威认为,若无习惯就会蜕化为松散的活动丛,习惯凝成稳定持续的自我,习惯就是自我,是最切近的自我,是洞照自我的一面镜子,是自我中最强劲深刻的部分,构成一种人在世的生活方式。

杜威注重作为社会功能的习惯,强调习惯的社会性不同于詹姆斯的个体主义习惯论,认为我们需要一个词来表达既受先前活动的影响,又是后天习得的这样一种人类活动,这个词就是习惯(habit),杜威认为习惯既不是完全先天的,也不是完全后天的,是二者相互作用的结果,是通过协调活动的连续重构。杜威从广义上使用这个词,既包括私人行为方式,也包括美德、手势、偏见等。此外杜威从多个角度界定习惯,认为习惯是意志,是能力,是技艺,是生长的表现。凯斯坦鲍姆在《约翰·杜威的现象学意义》一书中认为杜威对习惯有各种称号,如接受、习得、积累等意义,非常广泛。

就习惯是技艺是能力而言,杜威认为习惯是从“过去

【作者简介】尤江利(1999-),女,中国山西太原人,硕士,从事西方伦理学研究。

经验中所形成的一种（行动）能力与技艺，”[2]把习惯与经验相连，习惯以经验为基础。杜威的经验与日常所说的经验不同，比日常经验范围更广，经验是人）与环境间的相互作用，经验包含主动和被动因素。主动方面，经验是尝试；被动方面是承受结果。杜威的经验理论具有统一性、发展性的特征，为习惯提供了鲜活的事实奠基。

经验与习惯相连，经验又是艺术的源头，所以，艺术间接地与习惯息息相关。杜威断言习惯是艺术。习惯涉及感觉和运动的技巧，精明和手艺，以及客观材料等，艺术与单纯的技术不同，艺术中一直都是完整地整合融合在一起。杜威把习惯与美学联系在一起，认为习惯的最高处是艺术，这种习惯艺术有自发性但不是自发性。正如水手只有在海上才会觉得安闲，猎人只有在森林中才会觉得安定，画家只有在画室才会觉得自在，科研人员只有在论文写作中才会觉得无拘无束等等，一种自然发生整体圆融之感。杜威还从习惯与风俗、社会心理学、冲动、理智以及性格讨论习惯，认为我们有很多习惯但并不十分了解。不知不觉中形成的习惯支配推动控制着我们。

2.2 杜威习惯概念的分类及特征

一般来看，习惯大致可分为三类，一是外在形体习惯，如各种身姿习惯；二是行为活动习惯，如谦让礼貌等习惯；三是精神心理习惯，如良好的主体性、反思性等。杜威与此不同，划分出常规习惯与理智习惯。常规习惯坚持延续古旧方法与模式，“本身暗含着僵化、封闭和可能的失效，”[3]抽离了监督评估与凝神沉思。常规性习惯失效时即是理智习惯出现时，理智习惯与常规习惯相比，多了一份敏锐感知力与灵活反应性。对于未受任何训练的人讲，未经思虑的常规习惯是必然选择；对于厨师、音乐家、木匠、市民或政治家等人，时刻欲求理智性习惯。

由杜威对习惯的分类可证明，习惯具有强控制性、不知不觉以及极难变性特征。（1）强控制性。正如斯蒂文·费什米尔学者所讲，“习惯据有我们，但我们大体上对其毫无察觉。”[4]当我们坦诚对待自己时，会发现习惯与我们非常密切。那些不起眼的常规习惯是自身中更为根本的部分，具有极强控制力。绝大多数时候，我们就是常规习惯，为我们所掌握的手段就是常规习惯。（2）不知不觉。习惯不只具有控制力，而且是不自觉的控制力。一方面，就已有的习惯而言，因太过于熟悉而熟视无睹。习惯与自我融成一体，很难将习惯意识化对象化，不知不觉中实现了控制。另一方面，就形成习惯而言，无论是诚实、勤奋、勇敢等好习惯，还是如游手好闲、赌博、酗酒或吸毒等坏习惯，尤其是各种坏习惯多数时候并非刻意形成，偶然发展起来却深深地成为自己的一部分。（3）极难变性。这种不知不觉隐而不显的习惯使改变极为不易。习惯是偏好，改变习惯是反偏好。甚至明知是改变坏习惯，也会让人感到不舒服甚至痛苦。而且由于习惯的固定化或模式化，本身就是稳定难以改变的倾

向。此外，由于人本身对未知变异和新奇东西的恐惧，总是执着于凝固的信仰和习惯，不擅长改变。只有在常规习惯受阻无法正常发挥作用的情况下，才被迫改变。但这并不意味着习惯根本无法改变，人本身是一个习惯丛，一直处在不断形成习惯打破习惯的循环中，才能长期得以延续。

2.3 习惯需被批判

改变习惯的前提是批判习惯，认识到这一点发人深省。杜威强调“现行诸多习惯……中的许多是不正义的。没有经过批判审视，任何一种习惯都不能成为生活的指导。”[2]每一种习惯都有斑点，包含着一种机械程式。因此，杜威明确各种习惯必须经过批判。对于墨守成规者来讲，固有的习惯始终是无法跳出的壕沟，壕沟的边沿禁锢着他，彻底地指引着他的路线，极权僵化的路线带来心理上确定感以至于看不到任何其他可能性，形成笼养的心灵。旧习惯的不灵活性是需要被强烈批判的，但人都是害怕恐惧批判，但愈害怕才愈需批判，这正是突破与改变的良机。

3 杜威对改变本身的认识

杜威认为改变并不需要每时每刻进行，从两方面纠正了人们对改变的偏见。一方面是改变并不仅仅靠个人意志或主观努力就能实现，另一方面改变大概率会失败。此外，改变本身也是一种习惯，通过学习改变本身以及改变的思想有助于促进改变。

3.1 杜威纠正对改变的偏见

改变不可能仅靠意志命令实现。杜威认为，人在环境中生存不可能时时刻刻都去思考如何改变习惯，固有习惯使我们深深扎根于世界。假设一个具有不良习惯姿势的人被告知要笔直坐直，通过他者命令或自身命令就能笔直坐直吗？显然不能。通常情况下，这个人瞬间会绷紧肌肉，根据笔直坐立的命令行动。用不了多久就会换姿势。若这人是一种软弱、不坚决和摇摆不定的性格，则各种不同不良姿势会轮番出现，甚至比一开始的那种不良习惯姿势还要糟糕。由此窥探出，旧有习惯长期存在顽固地与个体绑定在一起，仅仅靠个体命令不可能实现转变。比如军人的挺立身姿气质是先前高度训练的结果，涉及肉体经验的深层次转换。若无高强度训练不良姿势不可能转变。

不仅改变靠意志很难转变，而且改变通常会遭遇失败。美国现实主义领衔人物詹姆斯·法莱尔受杜威习惯思想影响巨大，在其小说斯达兹的故事中讲述了斯达兹改变习惯的失败案例。处于贫困社会背景中的斯达兹，经常与同伴暴饮违禁的低劣生姜酒、抽烟以及进行没有保护措施性行为，健康状况继续恶化。但斯达兹内心深处也想要变成好点的人，逆着那些损害健康的倾向行动，他忏悔着希望自己从未做过那些事情。朋友之死使他暂时清醒，他突然扔掉正抽着的香烟，决心戒烟，开始关心自己的健康到健身房健身，尽早回家不在赌场晃悠。他意识到他与那些灰头土脸的人不同高出

他们，这取得短暂的成功。然后出现刺激性环境后，再次遇见那些成员后却再次沦陷，最后烂醉如泥蜷缩着，衣服外套血迹斑斑死于路边。对于杜威来说，斯达兹是那种不可能改变习惯的人这例证了最辛酸的人类悲剧。但丁所著《神曲》地狱篇中讲，入此门者必当放弃一切希望。斯达兹的改变失败的例子不仅仅是个例，而是残酷现实的写照。入改变之门，也必当放弃一切希望。

3.2 学习改变本身

学习改变的阶梯。杜威认为，去学习学习本身，去学习改变本身。类似于柏拉图《会饮篇》中讨论爱欲从肉体之爱-精神共鸣-美本身，苏格拉底强调的最高层次是美本身，是一种扶级而上的阶梯式的爱，一层一层上升直到最高境界。改变本身就是这样一种美的习惯。由开始的改变客观有形具体习惯到改变改变本身也是一种阶梯式上升。而这需要一种一般性的的心灵、意识或灵魂以及超越具体的努力。

除此之外，改变本身亦需思想理论来维护其彻底的转变。改变在思想中肯定自身，思想宝贵且高级所以改变本身也宝贵且高级。杜威认为“只有思想注意到了障碍”[1]这好像一种疾病，身体正常运转时不会意识到，只有身体出现问题才会意识到。改变唤起思想，使得“思想在混乱的不确定中摸索前行”[1]但如果没有充足养料，思想很快就会稍纵即逝，堕落为无思状况。我们一般走路、吃饭、穿衣服和脱衣服，做了成千上万行为却没有思考它们，典型的无思表现。思想只能是爱思考的人的财富，一般无法窥见享受此财富。

总之，杜威的目的并不只是探讨改变概念，而是通过探讨改变来切实做出改变。杜威非常具有智慧，甚至认为要改变某一习惯，必须放弃这一想法。与常规做法不同，极具间接智慧。

4 杜威改变习惯的间接智慧

杜威为改变习惯提供了迂回间接的解决策略，极具智慧。主观上注重思想的改变，客观上注重环境的作用，既不是彻底主观主义，亦不是彻底客观主义，是一种相互协调的智慧。

4.1 思想藏匿于习惯缝隙

杜威认为，身心、理论与实践以及理想与现实分裂背后是习惯与思想的分裂。习惯与思想分裂历史上如此独特是欲求的结果。杜威通过对思想与习惯分裂分析后，与柏格森看法类似要更改二分这一根本性前提，重新建构思想与习惯连续统一，认为“如果我们采取近视的方法，求助于机械的

常规和反复的练习获得习惯的外表效率，没有思维的动作技能，那就是蓄意束缚生长”[1]被剥夺思想的习惯束缚生长阻碍生长。在杜威看来，思想观念依赖于习惯，思想是日常习惯的一个部分。思想像人的任何其他能力一样受习惯影响。改变习惯需要思想的转变，如果思想不转变，经不住时间考验终会恢复原状。

4.2 杜威对客观环境的重视

习惯不可能单凭意志或强制命令发生奇迹般地改变，每一习惯形成过程中总是综合了一部分客观环境，需要凭借周遭诸条件支持。习惯与巫术不同，无须凭借，只要具有足够强烈情感与坚定的愿望，就能得到所欲求的结果。

因此，杜威强调，不能直接地改变习惯要间接改变习惯，甚至觉得直接改变习惯这种观念极其不可思议。为了改变人的习惯，必须改变融入个人习惯之中的客观环境。如果要想让野人文明行走没有平坦道路几乎不可能。就算主观意向向上想要文明行走也是暂时的，有可能再度堕落为野蛮状态。文明行走需要需要客观环境，如信号灯、枢纽站等各种交通运输手段各种客观条件共同发挥作用。

就前文提到的姿势问题，杜威认为必须不再持有改变姿势这一致命想法，必须着手做另外一件事情，这一事情与姿势习惯无关，必须是为我们所掌控，并确保带领自己达到想要去的地方。实现某一结果对习惯与倾向的意义给出了我们能够获得的唯一指引。这将把我们引入正确姿势的行为系列起点。

但杜威重视外界客观环境并不意味着不重视主观条件，杜威认为，个人所持的主观因素很重要。正如爱花是建造蓄水池和灌溉渠的第一步，是改变环境的最初起点，实际上强调的是一种主客观各种条件相互协调共同起作用。但杜威在其著作中反复强调相互作用，但却并没有再继续深入讨论如何相互作用，具有一定程度的模糊性。

注释

①学术史上，对人的界定诸多说法，比如人是理性的动物，人是政治的动物，人与动物的区别在于人能制造并使用工具等。

参考文献

- [1] 杜威. 杜威全集·中期著作(第十四卷)[M]. 罗跃军, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2012:78,104,107.
- [2] 杜威. 哲学的改造[M]. 许崇清, 译. 北京: 商务印书馆, 2009:66, 78.
- [3] 王瑞德.“过去”与“未来”之间-论杜威习惯概念的教育意蕴[J]. 当代教育科学, 2019(11):3-7.