

# 绿色微行动手册



40个点亮绿色  
校园的微行动

联合国  
环境规划署



THE  
BEHAVIOURAL  
INSIGHTS  
TEAM

G·R·I·D  
ARENDAL

YEA!  
youth &  
education  
alliance

© 联合国环境规划署和全球资源信息数据库—阿伦达尔中心，2020年

The Little Book of Green Nudges - Chinese  
ISBN: 978-92-807-3861-2

### 推荐引用格式:

联合国环境规划署，全球资源信息数据库—阿伦达尔中心和行为洞察团队（2020年）

《绿色微行动手册：40个点亮绿色校园的微行动》  
内罗毕和阿伦达尔：联合国环境规划署和全球资源信息数据库—阿伦达尔中心



插图和图标由Studio Atlantis提供

### 版权

出于教育或非营利性目的，本手册允许他人可在未经版权持有人特别许可的情况下，以注明出处的形式复制本手册的全部或部分內容。联合国环境规划署希望收到任何使用本手册为来源的出版物副本。未经联合国环境规划署事先书面许可，不得将本手册用于转售或任何其他商业目的。

### 免责声明

本手册中使用的名称和材料的编排方式并不意味着联合国环境规划署或全球资源信息数据库—阿伦达尔中心对任何国家、领土、城市、地区或其当局的法律地位、或对其边界或界线的划分表示任何意见。此外，本手册中的观点不一定代表联合国环境规划署或者全球资源信息数据库—阿伦达尔中心的决定或已公布政策，引用商品名称或商业流程也不代表对其的认可。

### 致谢

本手册由联合国环境规划署（UNEP）约稿，在Mari Nishimura的指导、Carina Mütschele的支持和Sam Barratt的指导下完成。作者为行为洞察团队（Behavioural Insights Team）的Jessica Barker和Toby Park。来自全球资源信息数据库—阿伦达尔中心的Lisa Hymas负责项目协调，并与同样来自阿伦达尔中心的Trista Patterson共同负责编辑。Studio Atlantis（Elisa Campagnaro和Nieves López）负责插图和图像。Guendalina De Luigi（全球资源信息数据库—阿伦达尔中心）负责文字编

辑。全球资源信息数据库—阿伦达尔中心负责排版。感谢2019年内罗毕行为经济学研讨会（Behavioural Economics Workshop）的参与者，感谢审阅此手册的相关专家，特别是Michelle Fadelli（联合国环境规划署）、Garrette Clark（联合国环境规划署）、Melissa Goodall（耶鲁大学）、Julie Newman（麻省理工学院）、Charlotte Bonner（SOS，即“国际救援组织”）、Iain Patton（EAUC，即“教育中的可持续性领导力联盟”）、John Robinson（多伦多大学）、Vanessa Timmer（“One Earth”组织）、Debra Rowe（美国可持续发展教育合作伙伴关系）、Tim Carter（Second Nature，即“第二自然”组织）、Orlando Sáenz（ARIUSA组织）、Gloria Ordóñez（联合国环境规划署）、Suchada Chaisawadi（泰国国王科技大学）、李风亭（同济大学）、王颖（同济大学）、贾倩（同济大学）。

### 中文版致谢

本手册中文版由同济大学组织翻译制作（李风亭、王颖、沈佳琦、贾倩、侯书智、IESD翻译志愿者团队、陈柳宇），同时感谢上海应用技术大学（陈青长、马浙娅、程晨、胡燕、宁雪菲、陈诚、张孜孜）的大力支持。中文版文本的相关问题由对翻译准确性负责的翻译人员处理。



同济大学  
TONGJI UNIVERSITY



# 绿色微行动手册

## ——40个点亮绿色校园的微行动

前言	4
什么是绿色微行动?	6
为什么选择绿色微行动?	7
谁能参与绿色微行动?	8
如何推进绿色微行动: EAST法则	9
简单至上 (EASY)	10
更具魅力 (ATTRACTIVE)	16
融入社交 (SOCIAL)	22
及时行动 (TIMELY)	28
五步法让你的绿色微行动大获成功	34
成功绿色微行动清单	41
尾注	42
参考文献	44
绿色微行动概览	46
你会参与哪种绿色微行动?	47

# 前言

世界各地的学生都希望自己的校园环境能反映自己的价值观，这将促使他们在应对环境问题和气候危机的行动中站在更坚定的立场上。

这一点在最近的一项学生调查中可见一斑。该调查发现，英国86%的大一新生希望他们的大学积极参与并促进可持续发展<sup>29</sup>。普林斯顿评论的一项调查也印证了这一点，该校

三分之二的学生申请人（或者他们的父母）在择校时会将大学在环境问题上的投入纳入考量<sup>30</sup>。学生们呼吁大学从化石能源行业撤资，展现了他们要求官方应对气候危机采取行动的决心。此类呼声将会愈发高涨。

改变势在必行，但改变并不一定等同于颠覆。

行为科学研究表明，推动学生、教工和其他校园成员在生活中做出环保的小决定，即“绿色微行动”，可以有力地推进环保行动。温和引导、调整选择情景、改变默认选项、借助社会影响力等手段都可以促进可持续、绿色校园的建设。

新冠疫情爆发后，高校纷纷对校园体系和相关政策进行反思和重新设计，这正是推广绿色微行动的时机——学生和教工有机会实践新的行为习惯，领导者们也需要思考怎样更好地重建校园。

绿色微行动不仅能高效地助力绿色校园的建设，它们自身也兼具高时间效益与成本效益。它们着眼于新行为而非新设备，旨在改善既有的系统与程序而非另起炉灶。微行动为地球节约资源，也为校园和学生节约开销。

联合国环境规划署（UNEP）在行为洞察团队的支持下，已将推行绿色微行动作为实现可持续发展目标，保护全球环境的一项重要战略。我们鼓励人们减少浪费和过度消费、拥抱节能低耗的生活方式，为应对气候变化和保护人类赖以生存的自然环境做出贡献。



推行绿色微行动并不意味着要摒弃强有力的政策和监管。微行动战略是环保行动的重要组成部分，但并非唯一手段。

绿色微行动能否成功的关键原则之一是干预的时机是否合适。在校园中学习成长的学生最易接受改变和塑造。高校为社会培养了未来的企业家、决策者和潮流创造者，也培养了未来的消费者。大部分学生第一次离开家庭独立生活，在大学生涯中逐渐养成新的习惯，适应新的身份，在这一时期对他们进行引导影响深远。我们希望学生时代培养的环保意识、养成的低碳生活习惯将会让他们终身受用。

这本小册子分享了许多已在校园中成功推行的绿色微行动案例。实践表明，它们行之有效，成果显著。更重要的是，它为成百上千其它校园设计和推行各自独特的绿色微行动提供了参照。

本书献给所有想为校园带来积极变化的人，无论是学生还是教工，身处非洲、亚洲、美洲还是其他任何地方。我们希望本书能激发灵感、提出挑战、带来改变。我们希望书中的理念和经验能为更多人所知。

创建更绿色的校园和社会，我们的潜力超乎想象。一个微小的行动，可以成为一切的起点。



Inger Andersen  
联合国环境规划署  
执行主任



David Halpern  
行为洞察团队  
首席执行官

## 与联合国环境规划署一起，通过绿色微行动改变校园

高校为塑造未来公民，试验推广绿色微行动提供了得天独厚的条件。

《绿色微行动手册》提供了一个实用框架和40个可供高校采用的微行动实例，规模有大有小，适用于不同的条件环境。通过这些方法，学校的管理者和环保人士可以促进师生践行环保理念，将来自衣、食、住、行的个人碳排放减少约75%。本书并不为所有情况提供最优解。不同地域、不同校园、不同性别和文化群体各有各自适配的绿色微行动方案，但既有的经验值得每个人学习借鉴。

本书包含了大量新颖的想法和建议，但这仅仅是一个起点。联合国环境规划署需要你的加入，推动这一倡议更上一层楼。来自世界各地的学院、大学和其他高等教育机构已经加入我们，建言献策、躬行实践、分享经验、互相学习。携起手来，我们就能通过绿色微行动进行得更成功，进而带来意义重大的改变。

我们期待你和你的机构加入我们！请访问[unep.org/nudges](https://unep.org/nudges)，成为我们的一员吧！

# 什么是绿色微行动？

从强制执行到鼓励引导，改变行为的方式多种多样。在这本小册子中，我们关注绿色微行动（下文也简称“微行动”），即通过积极且温和的引导鼓励高校师生做出更环保的行为。例如，把绿色健康食品放在食堂最显眼的位置，学生在自由选择食物时可以一眼看到。此外，不管学生是否选择骑车，学校都可以帮学生自动报名共享单车计划。在这两种情况下，简单的改变使得环保选项更加自然、醒目、易于选择。

设计和实施微行动的基础是对决策心理的把握。大脑在理解复杂、不确定的世界时，往往采取心理上的捷径，因此我们的行为取决于情境，比如“做其他人都在做的”或者“采取最简单的选择”。同时，我们的行为大多是不自觉的、出于习惯或下意识的。掌握了这些认知规律后，我们就可以影响人们的决策过程（作选择的情境），以鼓励某些选择，或通过设计可选项来利用或克服常见的认知习惯。

通过积极温和的引导鼓励环保行为



# 为什么选择绿色微行动？

## 微行动帮助人们践行价值观

人人都想要更健康的饮食结构和更环保的生活方式，同时增加储蓄，但实践起来却很难。这一方面是因为比起长期的愿望，我们会优先满足短期欲望（吃一块巧克力蛋糕或买一双新鞋）。另一方面也因为行为总是不知不觉地受到物理和社会环境的影响，而这些环境中最简单或默认的选项往往不是最健康、最节约、最环保的。绿色微行动可以帮助人们的日常决策与他们已有的价值观保持一致，让生活更轻松、更快乐，也更有意义。

## 微行动比增强意识更有效

由于想法和行动之间存在差距，像微行动一样直接关注行为的改变，通常比简单地提高意识更加有效。意识和想法固然重要，它们能让行为自发地产生变化，但空有意识和想法往往不够；尽管许多人希望实现可持续消费，但实际上很少有人能真正做到<sup>29</sup>。例如，在校园里张贴海报来宣传开车对环境的影响，或许的确可以帮助人们意识到问题，但如果能开展一项微行动，比如增加自行

车停车位，减少汽车停车位，才更有可能真正减少汽车的使用。

## 微行动成本效益更高

微行动往往只是对选择情境进行微调，不需要重建基础设施或购买新设备，因此实施成本通常很低。事实上，微行动不仅可以节约资源，还可以为大学节省支出。例如，如果英国某大学的一个院系（小规模）每天晚上熄灯，每年就可节省1000英镑的能源支出<sup>30</sup>。而要实现这个目标的微行动可以是将提醒贴在电灯开关上，成本很低。

## 微行动刻不容缓

尽管公众对气候变化和环境问题的十分关注，但将意识转变为具体的环保行动却很难，尤其是在可持续选项很复杂或难以获取的情况下，或者可持续选项要求我们违反约定和既定准则时，改变行为就难上加难。这时你就可以发挥作用——一个巧妙的绿色微行动也许就可以消除障碍并促进日常的可持续行为。

# 谁能参与绿色微行动？

如果你在高等院校工作、学习和生活，那么本书就是为你量身打造的绿色校园工具书。

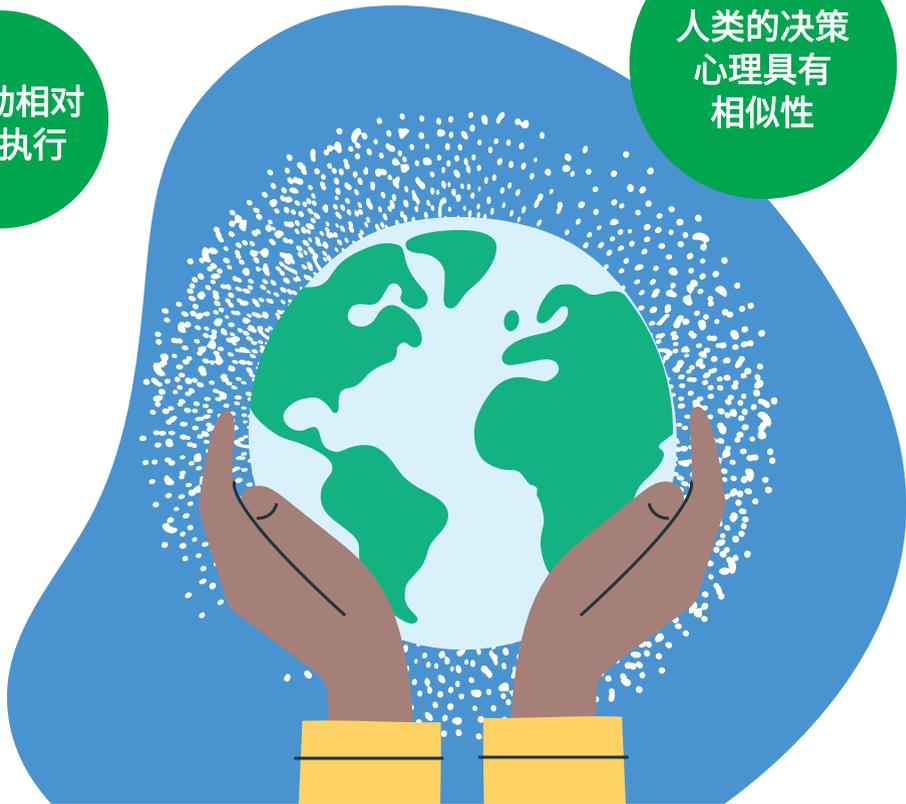
因为微行动实施起来相对容易，就算你不是政策制定者，没有很大的影响力和丰富的资源，也能将其付诸行动。包括：

- 希望校园可以注重环保的大学管理者
- 预算有限，但希望发挥更大作用的部门主管
- 热衷尝试并期待改变的学生

本书汇集了各种各样、世界各个校园里的绿色微行动，每个微行动都有充分的实践基础。这40个特色微行动被划分为12个大类，以适应不同需求、不同场景下的不同行为。

微行动相对  
易于执行

人类的决策  
心理具有  
相似性



## 微行动的效果具有普遍性

微行动关注的人类行为心理在很大程度上是共通的。尽管大多数行为科学研究是在西欧和北美开展的，但人类的决策心理具有相似性。例如，世界各地的人们都受制于社会规范，人类

进化的过程对人们的习惯和许多无意识的心理活动产生了深远的影响。校园中一些特定的社交规范和习惯可能与其他校园有所不同，但是仍然可以使用相似的微行动策略。此外，社交规范可能会

因性别、年龄或其他社会和文化认同的差异而不同，但是不同目标人群的微行动仍然可以采用相似的方法。

# 如何推进绿色微行动：EAST法则

如果想鼓励某种环保行为，就让它变得更简单、更吸睛、更流行、更及时吧<sup>29</sup>！

## 简单至上 (EASY)

人们往往倾向于选择不费力气东西，因此从消除小的阻力或麻烦入手，把环保行为变成默认选项，或者重新设计选择情境，就更容易让人们作出环保选择，从而鼓励环保行为。

## 更具魅力 (ATTRACTIVE)

当某种行为引人注目或与旁观者理念一致时，人们就更可能加入到这种行为中去。用强烈的视觉冲击力来吸引眼球，再着重强调此行为的积极影响，就可以调动人们的积极性。

## 融入社交 (SOCIAL)

人类的日常行为在很大程度上受到周围其他人的影响。强调大众的广泛参与是一个不错的推广方案。提高某种行为的曝光度，并强调人们在其中可以结识朋

友、互帮互助，能提高微行动的社交功能。

## 及时行动 (TIMELY)

人总依赖于习惯，所以微行动在人们生活变化的时刻介入最有效。由于人们大多更关注眼前而不是将来，若能巧妙地安排活动时间，突出微行动带来的直接收益，并帮助人们提前计划，就能奏效。

在接下来的篇幅中，我们将列出每个EAST法则中的具体微行动，以供在校园中进行实践。以下图标对应八个改变行为的目标领域，您可以通过这些图标找到对应的微行动。

-  节约能源
-  节约用水
-  环保饮食
-  减少资源消耗
-  绿色出行
-  减少食物浪费
-  回收利用
-  参与和支持变革



# 简单至上 (EASY)

## 利用默认选项

**微行动：**把环保行为变成默认选项

**有证据表明：**在德国，默认用户加入可再生能源发电项目使得参与人数增加了十倍。

**为何有效：**人们在做出很多日常决定时是无意识的，或即使意识到了问题也没有动力做出改变，而默认选项或维持现状通常是最安全的选项或隐含的推荐选项。

将素食等更环保的食物作为默认选项



**培养就餐者自带杯子和餐具的习惯**

**如何做？**在食堂、咖啡店和校园内的聚餐活动中，提醒人们自行携带并使用可重复使用的杯子和餐具。只在人们有特殊要求时才提供一次性杯子和餐具。

**参与方：**后勤管理人员



**把环保食物作为默认选项**

**如何做？**在校园的餐饮活动中提供更环保的选择，例如以素食为主的菜品。如果活动参与者想要其他选择，例如红肉，则必须提前订购（当前的做法是要求吃素食的人们提前订购）。

**参与方：**后勤管理人员、餐饮公司



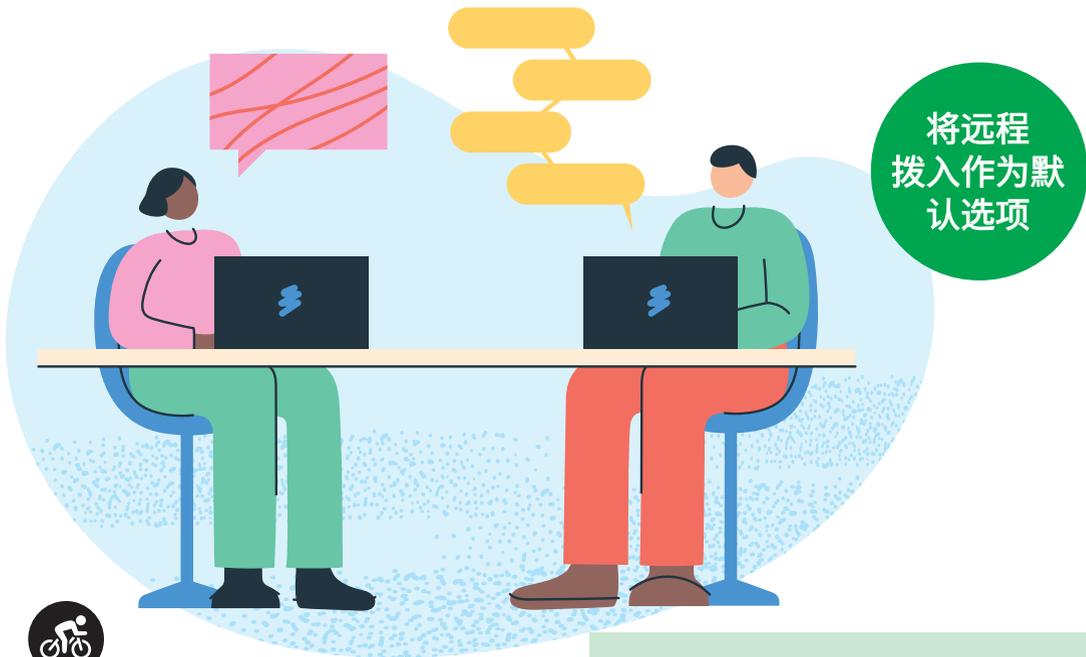
## 将节能模式设为家电或电子产品的默认模式

**如何做？** 除非遇到极端天气，一般暖气和空调都应设置在合适的温度，并在节假日自动调整或关闭。洗碗机和其他家电也可以设置为节能模式，打印机默认双面打印<sup>8</sup>，并使用再生纸。可以举办“重设电脑，共创环保”的办公室活动，帮助人们将笔记本电脑默认设置更改为节能和双面打印模式。

**参与方：** 大学行政人员、校园建筑管理员、IT部门

### 案例

**马耳他大学**让学生默认使用电子版的方式提交作业和研究伦理申请书，成功减少了用纸量。学校还通过更改默认选项减少了能耗，用中央空调取代单机空调，前者具有可以控制时间，并自动调到适中的温度。



## 将远程拨入和环保旅行作为默认选项

**如何做？** 对于校园里的会议和活动，默认不在附近居住的与会者通过线上参加。如果师生受邀参加其他地方的活动，也默认线上参会，如果与会者要求亲自赴会，必须给出合理的理由。确需赴会的，提醒他们使用公共交通，尽可能乘坐火车或拼车。如果要乘飞机出行，应将产生的碳足迹纳入考量。

**参与方：** 大学行政人员、部门管理人员

将远程  
拨入作为默  
认选项

### 案例

**美国波特兰社区学院**默认员工的电脑晚上自动关机。学院曾尝试采用发送电子邮件、在学院网站上发布信息等方法提醒关闭电脑，收效甚微，于是采用了自动关机的默认设置。为了评估此举是否有效，学院统计了晚上有多少设备没有关机，然后让IT部门协助估算默认关机后每月可以节省多少能源。在被证明有效后，这个微行动就施行开来，每年为学院节省上千千瓦时的电力。

# 简单至上 (EASY)

## 消除或增加阻力

**微行动：**为环保行为消除阻力，并为不环保行为增加阻力。

**有证据表明：**引进了有特殊盖子的垃圾桶后，美国校园内的回收利用率提高了，因为这些盖子使垃圾分类简单易行（消除阻力）<sup>29</sup>。美国某大学的食堂不再提供托盘，食物浪费也随之减少，因为人们必须费更大力气才能取得更多食物（增加阻力）。

**为何有效：**小阻力和小麻烦或多或少会对我们造成影响。减少这些阻力可以帮助人们按照自己的意愿变得更环保，而增加阻力可以减少不环保的行为。



芬兰阿尔托大学设置自行车维修站和停车位，让骑行上学更加方便。

在校园  
举办免费的  
自行车维修  
活动



### 让校园骑行成为易事

**如何做？**在校园合适的地方提供共享自行车，师生无需办理手续就可以骑行。也可以提供带有折扣的市政或私人自行车共享计划。在校园里举办免费的自行车维修服务，规划标记清晰、安全的骑行路线，提供淋浴设备和方便的自行车车库。

**参与方：**学生、学校行政人员



### 引入校园停车申请制

**如何做？**不管在学校停车是否免费，都要求想开车去学校的人登记车辆或申请停车许可证。如要进一步增加阻力，可将停车许可证有效期设为仅有一天或一周，这样人们每次都必须重新申请。

**参与方：**校园停车管理部门



## 使水龙头和淋浴器更难运转

**如何做？** 在学生宿舍安装淋浴计时器。为洗碗槽装上启动三十秒后自动关闭的自动水龙头。

**参与方：** 大学行政人员、校园建筑管理员



在宿舍安装淋浴计时器

## 案例

**爱尔兰考克大学**通过在校园安装洗杯器，清洗杯子变得轻而易举，可重复使用杯子的使用量由此增加了百分之二十。



## 在大学食堂，提供较小的餐盘，不提供托盘

**如何做？** 在自助式的校园食堂，用小盘取代大盘，并且不提供托盘，有助于减少食物浪费。因为这使得大量取餐变得更难，不过如果人们仍没吃饱，之后可以自取更多的食物。

**参与方：** 校园后勤管理人员

## 案例

**英国温彻斯特大学**通过在学生宿舍提供包含捐赠袋和分类贴纸的“回收箱”，方便学生将不需要的物品捐赠给当地慈善机构，来援助流浪者和弱势群体。这场“打包”行动是由大学环保团队、住房清洁人员、学生代表和当地慈善机构共同发起的。该行动需要学校领导、住房部及清洁人员通力合作，而他们的工作方式也将因该计划而发生改变。清洁人员一开始不愿改变工作方式，但组织者解释了活动了良好意图后，清洁人员就表示了支持。减少垃圾处理所节省的费用也可以抵消捐赠袋的成本。

## 案例

**英国圣安德鲁斯大学**的食堂不提再供托盘并减小了盘子的尺寸，以减少学生就餐区的食物浪费。

# 简单至上 (EASY)

## 改变选择情境

**微行动：**让环保选项唾手可得。

**有证据表明：**当环保食物出现在菜单顶部，能被一眼看到或更容易获得时，英国和瑞典大学食堂的人们会更愿意选择它们。

**为何有效：**我们下意识做出的决策极易受到选项可得性及其所在位置的影响：人们更倾向于选择更方便或者位于菜单前列的食物。我们还会跟已有选项对比，比如在菜单上把超大杯咖啡和大杯放在一起，大杯咖啡会看起来很小，但其实与小杯相比就显得很大。



**使可持续发展的选择更加醒目**

**如何做？**将绿色健康食品放在与视线高度一致的冰箱、柜台或收银台附近。将回收箱放在垃圾箱前。

**参与方：**校园后勤管理人员、校园建筑负责人

### 案例

在加拿大达尔豪斯大学的可持续发展办公室，学生们参与分析了校园内垃圾桶及其标识的数量和种类。基于这项研究，学生和工作人员移除了4,500个单独的垃圾箱，增加了3,000多个回收和堆肥箱，并增加了4,000多个标牌和贴纸。此外，该大学多管齐下，通过安装更多的自行车架、自行车打气筒、公共汽车候

车亭和电动汽车基础设施来鼓励发展绿色交通。他们实施的有效举措还包括：与相关各方（包括用户）进行充分协商；创立商业项目以保障项目资金的可持续性；与设施管理员就维护计划达成共识；为学生创造在校研究绿色微行动的机会，并宣传微行动如何产生实际影响。



### 让环保选择更普遍

**如何做?** 在食堂和商店中提供更多的素食和健康食品。少建停车场，多设置自行车停车场。减少垃圾箱的数量，把更多的回收箱放在合适的地方，例如厨房和食堂。

**参与方:** 后勤管理人员、校园建筑负责人和大学行政人员



### 为常见食物提供环保的替代品

**如何做?** 提供相似但更环保的替代食品，例如把标准的牛肉汉堡换成带有蘑菇的牛肉汉堡。

**参与方:** 后勤管理人员



提供相似  
但更环保的  
替代食物

# 更具魅力 (ATTRACTIVE)

## 吸引关注

**微行动：** 利用更具视觉冲击力的环保行为和环保设施，吸引目标受众的关注，传递绿色微行动的信息。

**有证据表明：** 研究发现人们更热衷于了解气候变化对当地的影响（与日常生活息息相关），而不是对全球的影响。丹麦某城市在街道垃圾箱前的地面上印了绿色脚印（非常吸引眼球的提示），使得周围街道上的垃圾减少了。

**为何有效：** 人们的注意力和思维能力是有限的，因此我们更容易注意到更加醒目且与我们密切相关的信息，例如自己的名字和鲜明的色彩。

### 案例

**泰国玛希隆大学**的资源回收工作做得很出色，该校的“可回收废物银行”项目创建了模拟银行交易和存取款系统的回收点。当人们存放可回收物品时，可以获得一张显示物品价值的银行对帐单，用来提取等值现金或将其存在帐户里。玛希隆大学的IT部门为该项目设计了软

件，并从校园扩展到了当地的小学。目前项目实施的最大障碍是知名度不高，因此该大学正努力向更多的学生和教工推广。



### 让回收箱吸引眼球

**如何做？** 通过吸引眼球的大胆设计来提醒人们注意垃圾箱旁边的回收箱，例如，给它们涂上醒目的颜色或张贴通往回收箱的脚印标识。

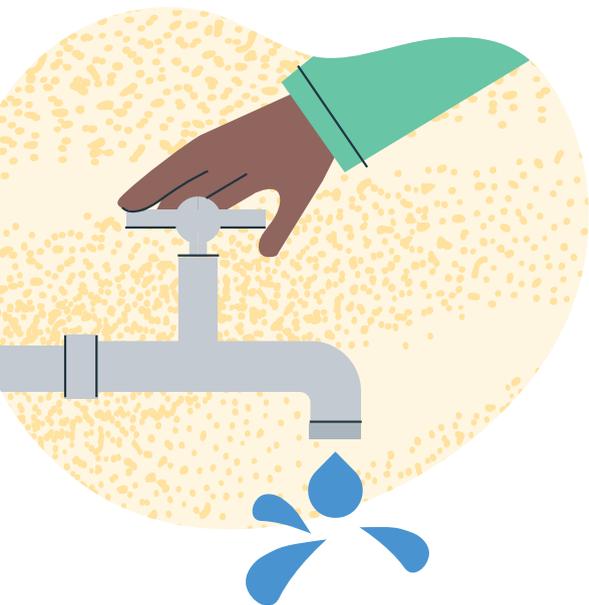
**参与方：** 校园建筑负责人



## 安装显示详细数据的智能仪表

**如何做？** 在学生宿舍和院系大楼中，安装智能电表、水表或其他仪表，以实时显示楼宇目前消耗的能源数据，和对应支出的金额，从而使能源消耗的影响明确易懂，并与每个人息息相关。

**参与方：** 校园建筑负责人和大学行政人员



## 明确标出食物的保质期

**如何做？** 对于三明治这样包装出售的食物，应该贴一个单独的标签表明食物的赏味期限（“此日期前食用”的具体日期），突出并且一目了然，避免“上架日期”、“出售期”和“保质期”这样的信息太多，让人混淆，在不确定的情况下白白浪费食物。

**参与方：** 校园后勤管理人员、餐饮公司



## 个性化定制

**如何做？** 可行的话，按照姓名与信息接收者进行交流、开展宣传活动，并依照他们的特定兴趣和自身情况进行调整。比如，住在校内的学生可能得到与住在校外的学生不同的节能贴士。

**参与方：** 校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团

## 案例

在中国，**同济大学**鼓励学生使用垃圾分类游戏机，熟悉正确的垃圾分类方式，并进行回收。



# 更具魅力 (ATTRACTIVE)

## 传达积极信息 强调共同利益

**微行动：**传达积极正面的信息，让目标人群产生共鸣，使参与者感觉良好。同时，强调可持续行为能够一举多得，比如在保护自然资源之余，还可以帮助人们省钱或让人们更健康。

**有证据表明：**英国的一项调查发现，采取低碳生活方式的英国公民通常不是出于对环境的关注。另一项调查发现，人们如果把环保行为和感到自豪联系起来，就会更环保，而将不环保行为和感到愧疚联系起来，反而效果不好。

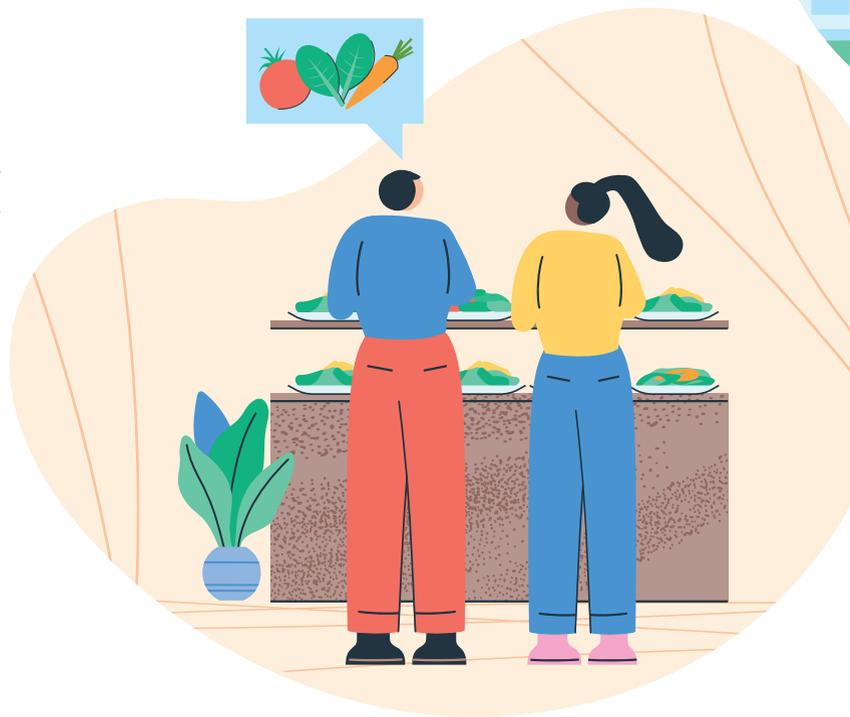
**为何有效：**引起愧疚感的信息，不如带有自豪、快乐和幽默色彩的信息更令人信服。同样，省钱、享乐、变得健康、参与社交的想法也很有用。



**推广以素为主食品，口味很重要**

**怎么做？**更改菜单和包装上对素食的描述，让人更有食欲，例如“辣味鹰嘴豆咖喱”和“奶油酱意大利面”。避免使用“素食”和“无肉”等可能暗示口味清淡或无趣的词语，让人们觉得素食缺乏内容或风味。

**参与方：**校园后勤管理人员





### 将共享再利用活动与社交结合

**如何做？** 举办修修补补、再利用的活动，并建立社交网络，推广诸如乘车共享之类的计划。以社交活动的形式进行推广活动，不仅可以帮助精打细算的学生省钱，还让他们拓展了社交圈。

**参与方：** 校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团



### 利用人们的积极性和自豪感

**如何做？** 在活动中传递正面积积极的信息，避免使用愧疚和责备的语气。例如，培养师生对校园美景和自然环境的自豪感、对集体认同感和对大学的归属感，并最终鼓励其参与研究校园环境问题。

**参与方：** 校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团、大学行政部门



加纳大学的学生

# 更具魅力 (ATTRACTIVE)

## 采用合理的激励措施

**微行动：**人们容易受到物质奖励和金钱储蓄的激励，包括“游戏化”的金钱奖励，例如买彩票或者参加比赛。也可以用公众认可这样的非金钱回报鼓励人们参与可持续行动。

**有证据表明：**美国的一项调查显示，有比赛性质的可持续行动，让参与其中美国人在几个月后消耗更少的能源，变得更具有可持续理念。

**为何有效：**即使中奖机会渺茫，每个人还是想中大奖，彩票也是有效的激励手段。一些社会认同能达到像金钱一样激励人心的效果，所以非金钱回报也可以发挥作用（参见本书“融入社交”部分）。此外，有些活动如果需要付钱，影响了人们的内在动力，那么非金钱回报和社会认可会更有效。



通过对一  
次性杯子收取  
额外费用来鼓励  
人们自带杯子



不自带咖啡杯要收费

**如何做？**与其奖励自带咖啡杯的顾客，校园咖啡馆可以对不自带杯子的顾客收费。

**参与方：**校园后勤管理人员



为环保的消费方式提供折扣



### 促进可持续的餐食交易激励措施

**如何做？** 在校园餐厅和商店，提供鼓励可持续选择的促销优惠。例如，每天的特价菜是以蔬菜为主，或者为选择蔬菜为主菜的食客提供一杯免费饮料。(但是为防止食物浪费，避免开展鼓励过度进食的促销活动，比如为一道环保主菜提供一道免费的配菜)。

**参与方：** 后勤管理人员



### 公开环保进展

**如何做？** 在自助餐厅的橱窗里展示食物浪费改善了多少，或者在宿舍的公共区域展示节省了多少钱，作为一种社会性的、非经济性的激励，让人们觉得自己是通过集体努力获得的。这也可能激发一种宿舍之间的竞争意识，以节省更多的能源或回收最多的废弃物。

**参与方：** 校园可持续发展协调员、后勤管理人员、建筑负责人



### 将押金变成彩票

**如何做？** 一些玻璃或铝制容器的饮料在售卖时会向顾客收取少量费用，作为退还容器的押金。这些押金可以用于购买奖金丰厚的彩票，使返还容器更具吸引力。这一举措不需要提高押金金额也能做到。

**参与方：** 大学行政人员

### 案例

在哥伦比亚的哥斯达黎加大学，如果学生和教工回收的物品超过一定重量，就可以收到钢笔或钥匙扣等小礼物。

# 融入社交 (SOCIAL)

## 突显他人的环保行为

**微行动：**宣传许多人早已采纳绿色行为这一事实。

**有证据表明：**美国的一项调查发现，对用电满不在乎的人们在得知邻居的用电量更少时，会更加节约用电（而本来就节约用电的用户在收到正面反馈后也会继续保持）。当人们了解其他人都在减少肉类摄入时，他们也会少吃点肉。

**为何有效：**人们会受到他人行为的强烈影响，因此，当我们觉得大多数人都这样做或越来越多的人正在朝着这一方向转变的时候，我们更有可能加入。



分享有关积极趋势的信息

**如何做？**如果发现一些更环保的消费方式成为潮流，请大力宣传这一事实。例如，的确有调查显示越来越多的人转为素食主义者或自带水杯。

**参与方：**校园后勤管理人员、可持续发展协调员、可持续发展学生社团



## 发布能耗和用水量排名

**如何做？** 把个人或部门的能耗和用水量公开，并发邮件通知到每个人，可以通过排名的方式让人们了解他们是否比其他人消耗更多的能源或水。这种方法通过比较个体差异，比进行群体对比更有效。

**参与方：** 校园建筑负责人



## 在大学排名中加入可持续发展的要素

**如何做？** 在大学排名中增加对校园可持续发展计划的考量，使可持续发展成为排名竞争因素之一，从而提高大学师生的参与度。

**参与方：** 大学行政人员



### 案例

**英国巴斯大学**记录了宿舍里的淋浴时间，并委婉地向学生传达了这一信息。他们发现，被告知淋浴时间比平均时间长的学生的确减少了他们的淋浴时间。但是被告知淋浴时间短于平均时长的学生却增加了他们的淋浴时间。

### 案例

**美国加州大学戴维斯分校**的校园里设有绿色工作场所认证计划，对校园中可持续的办公室和实验室给予公众认证。

### 案例

最近，肯尼亚的**卡罗蒂娜大学**将自己定位为一所“绿色大学”，并举办了绿色创新竞赛周。竞赛要求学生团队提交方案，通过社会和技术创新来解决环境问题，并评选出了获胜团队。

# 融入社交 (SOCIAL)

## 利用身份认同 选择合适的代言人

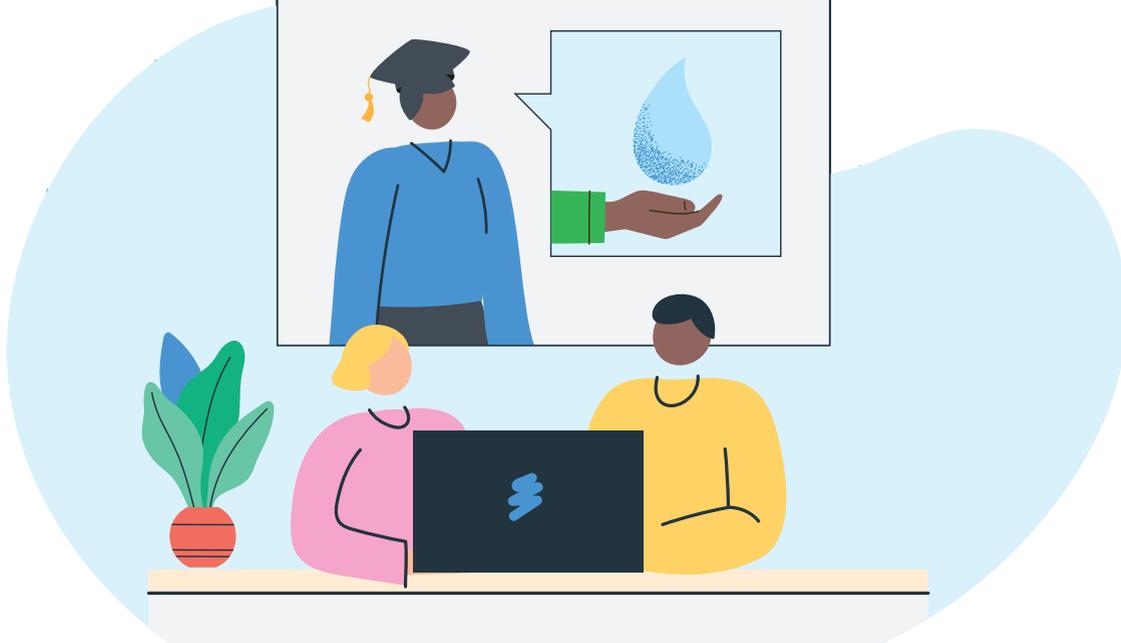
**微行动：**将绿色微行动和积极的社会形象联系起来，暗示微行动可以带来的社交圈及其倡导的可持续生活方式。利用人们认可和尊重的社交达人来传递微行动信息。

**有证据表明：**越南的一项运动旨在凸显出男性内在的性格力量（chi），反对通过食用犀牛角获得所谓男性魅力，从而减少非法野生动植物交易<sup>29</sup>。英国的一项调查显示，弱势家庭的学生在申请大学时，如果能收到来自类似背景的学长的鼓励时，就更有可能申请上这所大学<sup>30</sup>。

**为何有效：**人们非常重视自己的身份认同感，以及他们所属或期望归属的社会群体。当社会影响力来自“像我们这样的人”或者我们觉得讨喜的、可靠的、权威的人时，这种影响会变得尤其强大。



塞浦路斯理工大学的学生积极分子



### 丰富信息内涵

**如何做？**如果在宣传绿色行为时使用定义身份的词语，会让人们感到被排斥。比如，避免使用“素食主义者”、“素食”之类的词来描述菜单上的食物（可以试试用“田间栽培的食物”）<sup>29</sup>，不要将骑自行车作为“车手”才能进行的活动，因为这可能会疏远某些群体，包括女性<sup>30</sup>。

**参与方：**大学行政人员、校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团、后勤管理人员



### 选择受欢迎的代言人

**如何做？**在传递信息的过程中，确保信息传递者是能让接收者认可甚至感到愉悦的人。对于学生观众，合适的代言人可以是同学或校友，如果是知名学生或校友更好。确保信息传递者的个性特征与目标受众相符（包括性别、种族和年龄等）是吸引不同人群的关键。

**参与方：**校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团



### 突出人们期望获得的身份

**如何做？**根据人们期望获得的身份或他们所属的群体来组织活动。例如在美国德克萨斯州，“别弄脏德克萨斯！”的活动利用人引以为傲的群体认同感，减少了该州乱扔垃圾的现象。

**参与方：**校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团

# 融入社交 (SOCIAL)

## 利用社交关系 和同辈压力

**微行动：**鼓励人们公开承诺支持可持续发展事业，并由此影响其社交网络中的其他人。鼓励以运动队、院系和学生宿舍为单位的团队共同行动，同时突出强调互相帮助的机会。

**有证据表明：**一则能帮助别人的信息使得英国注册器官捐献的人比对照组多了35%<sup>29</sup>。

**为何有效：**为他人付出的责任感是一种很强的驱动力。这种责任包括对个人或者群体做出的承诺（人们不希望公开做出的承诺落空），来自同龄人或是交际圈中其他人的影响，以及互惠互利的想法（人们感觉有义务回报帮助过自己的人）。



### 创造公开承诺的机会

**如何做？** 在新晋员工入职、学生搬进宿舍或加入社团时，鼓励他们在同龄人面前做出承诺，遵从可持续发展的生活方式。

**参与方：** 校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团等



多米尼加共和国佩德罗·恩里克斯·乌雷尼亚私立大学的学生活动



鼓励学生  
带朋友来参加  
可持续发展的  
相关活动



### 提供物质奖励，鼓励同辈推荐

**如何做？** 当在学校中举行环保活动时，如果参加者带了朋友一起来，可以给他们一点小奖励来提高他们的支持度和参与度。

**参与方：** 校园环保人士、可持续发展学生社团等



### 分配和分享剩余食物

**如何做？** 利用人们的社交网络和想要助人为乐的心理来减少食物浪费。通过建立校园范围内的食物共享小组或食物共享APP来进行剩余食物的分配。鼓励学校食堂和商店分发或低价出售过剩食物，也可以利用现有的校园APP来操作。

**参与方：** 校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团、后勤管理人员等

## 案例

芬兰阿尔托大学的五名学生成立了一个食物共享小组，他们会在校内免费分享来自会议和聚会的剩余食物。在阿尔托企业计划的王牌课程——“体验创业”的指导下，他们收集分析了校园内厨余垃圾，并深入了解了那些正在被丢弃的食物，以此为契机开始了他们的校园食物分享计划。该项目没有任何资金支持，所有的营销都是通过口头宣传。创始人认为项目起初最大的困难是吸引成员，但现在他们的队伍已经超过了1000人，并且还在不断增加。目前这个小组已经帮助减少了7,000多公斤的食物浪费。他们成功的秘诀是多多接触学校超市、食堂和学生社团，请求他们分享剩余食物，并定期收集用户反馈。

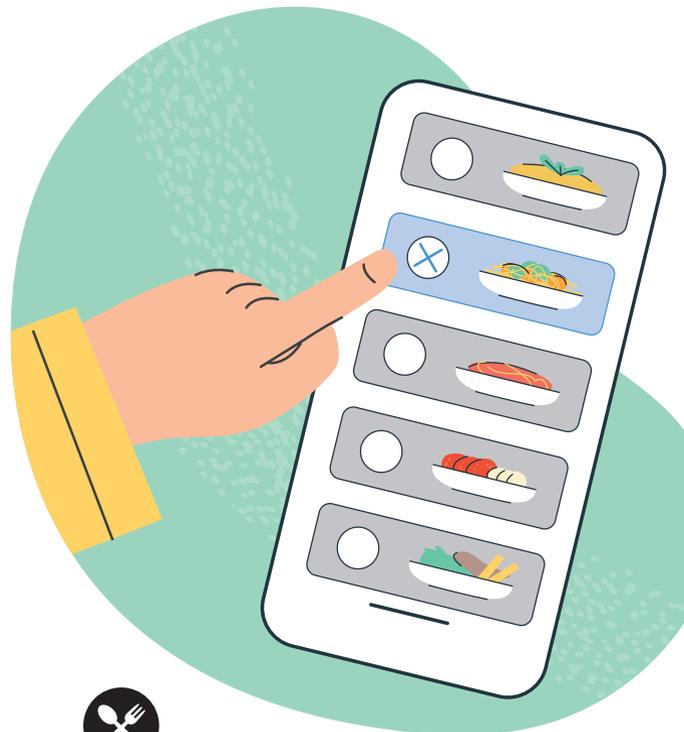
# 及时行动 (TIMELY)

## 鼓励预先承诺 并强调即时收益

**微行动：**鼓励人们预先承诺会采取的可持续行为，从做出小改变开始，强调那些短期内就能带来好处的行为。

**有证据表明：**若旅客在办理酒店入住手续时预先承诺将循环使用毛巾，他们就更有可能会付诸实践<sup>29</sup>。若顾客在购买前预先了解到洗衣机的终身运行成本，他们就会更加愿意购买节能洗衣机，因为长期来看更省钱，未来储蓄的提升抵消了购买这些产品的差价<sup>30</sup>。

**为何有效：**生活的复杂性和人类有限的意志力经常阻碍我们将良好的意愿变为现实。因此，如果我们提前将自己框定在承诺之中，比如提前报名参加马拉松比赛，我们就更可能立即采取行动。因为人们对即刻生效的利益感觉更强烈，因此强调当前收益并将成本时间拉长，更有可能促使人们采取环保行动。



### 鼓励提前点餐

**如何做？**在食堂和聚餐活动中，饥肠辘辘和不急于填饱肚子的人们对食物的选择会非常不同。提前点餐可以促使人们注重长期效益，即选择更健康和更可持续的食物。此举可以与其他致力于推广素食的微行动结合在一起。

**参与方：**校园后勤管理人员、餐饮公司



### 让人们先立小目标，逐步改变

**如何做？** 不要强迫人们立即作出质的改变，而是让他们先立小目标，积少成多。例如，可以从每周有一天骑自行车上学，再逐渐增加到每周两天，依此类推。

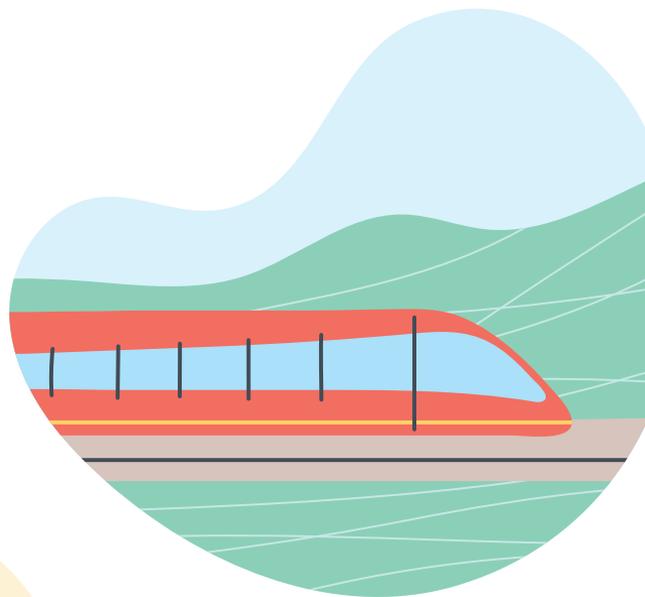
**参与方：** 校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团



### 为购买公共交通卡提供无息贷款

**如何做？** 为学生和教工提供无息贷款，让他们购买公交卡季票，这样公共交通的经济效益就会更快地彰显出来。一旦人们买了季票，他们就更倾向于使用公共交通工具。

**参与方：** 大学行政人员



# 及时行动 (TIMELY)

## 把握时机

**微行动：** 在新习惯养成的恰当时机，如新学期伊始时，开展一些交流活动来创造集体行动的机会，如“校园骑行周”。

**有证据表明：** 要在房屋附近设置新的自行车停靠站，新居民比老居民的热情要高得多，他们也更愿意加入共享单车计划，因为新居民尚未形成生活定式<sup>29</sup>。

**为何有效：** 人类是习惯的产物，某种生活习惯一旦形成就很难改变。可以利用或创造一些时机来帮助人们养成新习惯。例如，当某人搬家时，我们可以借机鼓励他们做出改变，或是让他们在特定的一天、一周、一个月里尝试新事物。



### 帮助新来者养成可持续的习惯

**如何做？** 当大一新生第一次独立采购和做饭时，可以为他们提供环保类食物列表和小贴士。同时，为新员工和学生提供校内外环保出行指南，如公共交通信息和合理的自行车路线地图。

**参与方：** 校园可持续发展管理员、可持续发展学生合同、人力资源部门



### 在学期末减少浪费

**如何做？** 为毕业生捐赠或出售教科书提供场地或直接组织捐书活动，也可以在学生搬出住宿时进行生活用品捐赠活动。学校或学生社团可以在新学期对这些物品进行妥善处理。

**参与方：** 校园可持续发展管理员、可持续发展学生社团、学校商店经理



### 举办校园活动日

**如何做？** 设计集体行动日，例如为不住宿舍的学生安排能源—价格转换日。在校园范围内，鼓励人们做出短期的改变，例如要求人们每月有一天骑自行车到校，或鼓励人们设定“一周素食”，为更大的改变奠定基础。

**参与方：** 校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团、后勤管理人员

### 案例

哥伦比亚的**佩雷拉科技大学**每年举办四次大规模的垃圾收集日，提升了社区成员对减少资源浪费的认知。

### 案例

加拿大的**英属哥伦比亚大学**开展了一项“季节性关闭”活动，鼓励校园各部门在寒假期间关闭楼内的电子设备并拔掉插头。这包括额外的“检查清单”微行动（请参阅下一章的“提供检查清单”部分）。

# 及时行动 (TIMELY)

## 帮助人们制定计划 并积极跟进

**微行动：**为人们提供一些小提示，教他们力所能及地对行为做出一些小的改变，并要求他们为可持续行动制定详尽的步骤和计划。

**有证据表明：**当员工有垃圾回收的计划时，这家公司产生的填埋垃圾就会减少。

**为何有效：**清晰明确的行动计划和一系列具体步骤可以克服潜在的障碍，让我们更有可能按照良好意图采取行动。一些简单的指导方针和经验法则同样可以使我们避免脱离正轨，关键时刻的提示或警醒以及对行为的积极反馈也能达到同样的效果。



### 提供检查清单

**如何做？**在学生宿舍中，提供分步检查表，以帮助做出更可持续的决策：例如如何使用剩余的食物和避免食物浪费，如何在校园内购买二手或共享物品，以及如何减少宿舍能源消耗。

**参与方：**校园可持续发展协调管理员、可持续发展学生社团、校园建筑管理员



### 在人们提出需求之前尽早提供支持

**如何做？** 在学期末举办自行车修理日，以便师生在下学期能继续骑行，帮助他们提前计划，为以后的骑行做好准备。

**参与者：** 校园可持续发展协调员、可持续发展学生社团、技术人员



### 协助人们坚持节约能源

**如何做？** 要鼓励人们关闭电脑显示器和拔下充电插头，也可以在计算机和电源上张贴电力浪费的成本信息，从而帮助人们坚持这一行为。

**参与方：** 校园建筑管理员

在学期末  
举办自行车修  
理日，以便师生  
在下学期能继  
续骑行



### 案例

丹麦的哥本哈根大学开创了一项绿色微行动——通过在窗户上悬挂可转动的卡片来减少开窗造成的热量损失，卡片的红色一面提醒人们关闭窗口，绿色一面则用来显示窗户已经关闭。

# 五步法让你的绿色微行动大获成功

本书中的许多绿色微行动都可以直接应用在你的校园中。针对一些特定问题，遵循以下五个步骤将有助于提高成功率。

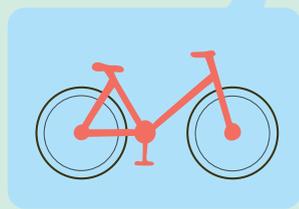
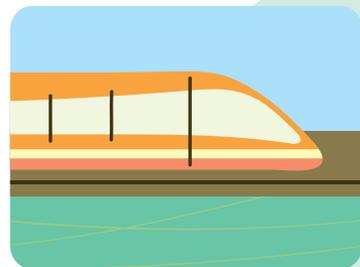
## 1 选择目标行为

**行动要具体：**当绿色微行动针对某个特定行为或以具体对象为目标时会更有效。与其设立一个“在学生中推广更环保食物”的目标，不如设立更具体的目标，如“减少学生在自助餐厅的肉类消费”。记住要针对某个具体行为，而不是某种态度或意识。

**速战速决：**由于成本和体制障碍，有些校园环保活动很难执行，比如给楼宇加装隔热层来节约能源。这些大举措固然重要，但绿色微行动往往更具可塑性，如随手关灯、回收利用或选择不同的食物等。

**以影响力为目标：**有些行为对环境的影响

相比其他行为更大。例如，避免不可持续用品的消费（减少一次性塑料的使用）通常比试图减轻其影响（鼓励循环利用）要好。试着将重心集中在能够带来最大改变的行动上。





## 2 理解来龙去脉

**影响人类行为的因素：**从三个层面考虑更有效

- **个人层面：**个体有哪些自觉的动机、态度和知识储备？无意的偏见、习惯和情绪是如何影响他们的？
- **社会层面：**我们的行为是如何被文化准则、身份、人际关系和交流方式所塑造的？
- **物质层面：**行为的更广泛背景是什么？经济因素、基础设施、技术和可选项背后的限制或激励因素是什么？

**找出改变行为的阻碍：**

考虑是哪些个人、社会或物质因素可能会影响人们对微行动的采纳程度。例如，如果购买绿色产品被认为是“偏女性化的”，那么文化准则（社会因素）就是可持续消费行为的障碍。

**确定改变行为的动力：**

考虑哪些个人、社会或物质因素能够促成你想要鼓励的行为。例如，如果学生的预算紧张，那么可以利用节省金钱（物质因素）的需求来帮助减少食物浪费。

**寻找进行干预切入点：**

考虑到这些形成阻碍和动力的因素，你可以在何时何地干预以改变校园行为？

- 对于你的目标人群来说，什么是做决定的关键时刻？食物浪费可能发生在学生购买食物的时候，或者食堂决定扔什么东西的时候。
- 你对你的目标人群有什么影响？例如，你更有可能影响学生在食堂的用餐行为的购买，而不是在超市的购物行为。
- 你与目标人群的沟通或联系渠道是什么？可以在校园里张贴海报，或定期给教职工发电子邮件，也可以改变学生购买食品和生活用品的选择情境。

**重新评估和确定你的目标：**

在回答了以上问题后，您是否仍然相信自己选择了最佳的微行动，使影响力和可行性有机会达到最大？如果不是，请考虑其他目标并重复步骤1和2。

# 3 设计微行动

既然你确定了行动目标，也了解了绿色微行动的内涵，那就在EAST法则的分类中（见第9页）选择一种微行动，清除障碍，并发挥其潜在的驱动力。

**最有效的行动方法是什么？**例如，将打印机设置为默认双面打印模式，比提醒每个人选择双面打印，可能节省更多纸张。

**选择一个你可以转化成实际行动的微行动：**例如，想要减少交通污染，改变校园的道路设施很难，但用彩色的自行车道吸引人们多骑自行车就容易得多。

**邀请合适的人加入：**找出校园中微行动涉及的相关部门和管理者。他们的全程参与可以清除很多体制上的障碍（例



如，校园后勤管理人员能成为你的关键盟友)。与微行动实施中每个环节的负责人协商，并为每个人分配明确的任务和时间表。

**在校园中争取支持：**联系关键的社群或个人，如学生会或校园可持续发展协调员，让他们知道你提出的这项微行动计划的全部内容和意义，并征求他们的反馈意见。他们可以帮助你的微行动获得认可，并产生更大的影响。一定要让不

同群体、不同性别和背景的人都参与的宣传中来。

**找出可能会受到负面影响的人群：**例如，如果你的微行动旨在减少开车出行，这将会如何影响那些不能走路或骑车的人，以及那些无法使用公共交通的人？可以采取什么措施来帮助和支持他们？



### 案例：克服障碍

在美国加利福尼亚大学伯克利分校，可持续住房与餐饮倡导组织的学生发现，他们面临的主要障碍是找不到时间与合适的校园工作人员一起商讨并实施具体行动，比如重新摆放垃圾箱、悬挂新标牌或更换不同产品。他们的办法是与校园里的其他人建立联系，包括设施经理、餐饮经理、厨师和校园管理人员。他们发现，当他们分享自己的目标时，校园里的其他人更有可能支持他们。

## 4 检测有效性

**在大规模推广之前进行试验：**我们会理所当然地认为微行动肯定有效。但是，即使我们有充分的理由自信，实际效果也可能并非如愿。因此需要进行小规模测试以了解实际效果。

**量化结果：**如何量化目标行为？直接观察（记录校园食堂中蔬菜的销量）通常比间接报告（询问调查对象吃了什么午餐）更可靠。

**比较结果：**如何确定目标人群的行为改

变是由特定的微行动带来的？可以在采取这种微行动的人与没有采取这种微行动的人之间进行横向比较。例如，可以随机分配一些学生宿舍定期发送能耗数据，而另一些宿舍则不发送任何相关信息。

**注意连锁效应：**某项微行动可能会带来意想不到的后果吗（无论是正面还是负面的）？一方面，人们的态度通常会根据行为进行调整，并影响到其他行为。另一方面，有时



### 案例：微行动试验

美国耶鲁大学在校园楼宇中实施了一项绿色微行动，以增加资源的回收利用并减少浪费。楼宇被分成了不同的测试组。第一组楼宇中的相关人员会收到月度报表，显示该楼的废弃物产生量所对应的等额价值；第二组会收到报表以及减少废物的提示；第三组中的楼宇中的

相关人员（仅包括本科生住宿学院）开展了回收比赛。在过去的四个月中，三组楼宇的废弃物产生量均有所下降，且第二和第三组的废物回收量有所增加。

巴黎高等商学院为了使烟蒂桶更加醒目，在一个烟蒂桶上增加了一个篮球框，在另一个烟蒂桶上增加了一个“投票箱”，学生可以

通过投烟头到“投票箱”的幽默方式来反对乱扔烟头的行为。该校对实施微行动前后地面上的烟头数量，以及特定烟蒂桶设计区域和常规区域的区别进行了调查，以测试这一方案的有效性。结果发现，在实施微行动的区域，地上的烟头数量减少了三分之一以上。



候新行为可能会产生意想不到的、事与愿违的后果（请参阅案例研究）。

**考虑整个群体：**您的微行动可能会对不同的群体产生不同的影响吗？确保检查不同性别、文化的群体和其他群体的结果。

### 案例：意料之外的结果

当香港大学停止在校园内使用某些一次性塑料物品时，这些物品的消耗量有所减少，但另一些一次性物品的消耗增加了（例如纸制容器）。为了解决这个问题，该校鼓励师生养成自带餐具的习惯，给在食堂使用自带餐具的人打折，以及与香港所有其他大学合作开展“BYO周”（Bring your own, 自带餐具周）。

丹麦技术大学在校园食堂开设了无肉日活动。但是随后发现，去街边小吃摊吃饭的人增加，因此一次性包装和餐具的使用反而更多了。因此，食堂改变了策略，在无肉日减少了肉类供应而不是完全不提供肉类食物。这种调整似乎将师生了吸引回来，食堂销售量也恢复到原先水平。



香港大学的学生用可重复使用餐具盛放食物

# 5 反思与重新构想

**乘胜追击：**你的微行动有效吗？如果有效，请不要止步于此！

- 请基于微行动中最有效的方法，做一些小的改变来继续改善你的微行动吧！例如：在某个需要进行社交媒体推送的微行动中，反复阅读你觉得最有影响力的消息，思考怎么提升说法或者在不同性别和文化的人群中更加有效。然后再做进一步测试。在整个校园内更广泛地推动你的微行动吧！想想你可能需要什么资源和进一步的支持？

**或者重新评估：**也许你的微

行动没有你想象中的奏效。实施有效的微行动是一个连续的过程，失败通常发生在第一次尝试时，而微行动需要不止一轮的反复设计和检测。你能从尝试中得到的经验如何在以后进一步运用呢？

- 你是否遇到了后勤问题限制了你的微

行动？例如：你无法举行按计划举行维修日活动。

- 人们有注意到你的微行动吗？例如：可能你举行了很多维修日活动，但是门可罗雀。如果是这样的话，能不能从目标受众的反馈里找到原因呢？



# 成功绿色微行动清单

## 1. 选择目标行动

- 你想改变哪些特定的行为呢？  
例如：减少校园内的红肉类消费
- 谁会是你的具体目标人群呢？  
例如：大一新生

## 2. 理解来龙去脉

- 哪些个人因素会阻碍或者推动目标行动？  
例如：学生缺少烹饪技能而去便利店购物。
- 什么社会因素会阻碍或者推动目标行动？  
例如：食肉的社会传统。
- 什么物质因素会阻碍或者推动目标行动？  
例如：与餐饮公司签订合同。
- 哪里会是推广微行动的首选地？  
例如：学校食堂。

## 3. 设计微行动

- 你的微行动是什么？  
例如：改变菜单上对食物的描述。
- 需要什么资源？  
例如：讨论和设计新菜谱的时间和创造力（与通常做法相比，省掉了打印菜单的成本）。

- 为了贯彻微行动，需要谁的支持？  
例如：校园后勤管理人员。

## 4. 检测有效性

- 如何衡量微行动的成效？  
例如：一学期以来食堂荤菜的日销售量。
- 如何对比来检验微行动是否有效？  
例如：微行动实施前某一学期的荤菜销售量记录，或者另一个未实施微行动的食堂记录。

## 5. 反思与重新设计

- 如何提升你的微行动呢？  
例如：下次重新设计一个菜单，凸显菜肴的素食特征。



# 尾注

1. National Union of Students (2019). Sustainability Skills Survey 2018-19. Available at [https://nusdigital.s3-eu-west-1.amazonaws.com/document/documents/50229/7c736d65da810a6c9e39df10c9a0e455/20191004\\_NUS\\_Sustainability\\_Skills\\_2018-19\\_FINAL.pdf](https://nusdigital.s3-eu-west-1.amazonaws.com/document/documents/50229/7c736d65da810a6c9e39df10c9a0e455/20191004_NUS_Sustainability_Skills_2018-19_FINAL.pdf)
2. Princeton Review (2020). 2020 College Hopes & Worries Survey Report. Available at <https://www.princetonreview.com/college-rankings/college-hopes-worries>
3. Institute for Global Environmental Strategies, Aalto University and D-mat Ltd. (2019). 1.5-Degree Lifestyles: Targets and Options for Reducing Lifestyle Carbon Footprints. Hayama, Japan: Institute for Global Environmental Strategies. Available at <https://www.iges.or.jp/en/pub/15-degrees-lifestyles-2019/en>
4. BBMG, GlobeScan and SustainAbility (2012). Re:Thinking Consumption: Consumers and the Future of Sustainability. Available at [http://theregenerationroadmap.com/files/reports/TRR\\_Rethinking\\_Consumption.pdf](http://theregenerationroadmap.com/files/reports/TRR_Rethinking_Consumption.pdf)
5. University of Cambridge website. The Cambridge Green Challenge: Environment and Energy. Accessed on 13 July 2020 at <https://www.environment.admin.cam.ac.uk/facts-figures>
6. The Behavioural Insights Team (2014). EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights. London. Available at <https://www.bi.team/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/>
7. Ebeling, Felix, and Sebastian Lotz (2015). Domestic Uptake of Green Energy Promoted by Opt-out Tariffs. *Nature Climate Change*, vol. 5 (September), pp. 868-871. Available at <https://doi.org/10.1038/nclimate2681>
8. Egebark, Johan, and Mathias Ekstroöm (2016). Can Indifference Make the World Greener? *Journal of Environmental Economics and Management*, vol. 76 (March), pp. 1-13. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jeem.2015.11.004>
9. Duffy, Sean, and Michelle Verges (2008). It Matters a Hole Lot: Perceptual Affordances of Waste Containers Influence Recycling Compliance. *Environment and Behavior*, vol. 41, No. 5, pp. 741-749. Available at <https://doi.org/10.1177/0013916508323737>
10. Thiagarajah, Krisha, and Victoria M. Getty (2013). Impact on Plate Waste of Switching from a Tray to a Trayless Delivery System in a University Dining Hall and Employee Response to the Switch. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 113, No. 1, pp. 141-145. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.07.004>
11. Kurz, Verena (2018). Nudging to Reduce Meat Consumption: Immediate and Persistent Effects of an Intervention at a University Restaurant. *Journal of Environmental Economics and Management*, vol. 90 (July), pp. 317-341. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jeem.2018.06.005>
12. Garnett, Emma E., and others (2019). Impact of Increasing Vegetarian Availability on Meal Selection and Sales in Cafeterias. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 116, No. 42, pp. 20923-20929. Available at <https://doi.org/10.1073/pnas.1907207116>
13. Scannell, Leila, and Robert Gifford (2011). Personally Relevant Climate Change: The Role of Place Attachment and Local Versus Global Message Framing in Engagement. *Environment and Behavior*, vol. 45, pp. 60-85. Available at <https://doi.org/10.1177/0013916511421196>
14. iNudgeyou website. Green Nudge: Nudging Litter into the Bin. Accessed on 13 July 2020 at <https://inudgeyou.com/en/green-nudge-nudging-litter-into-the-bin/>
15. Howell, Rachel A. (2013). It's Not (Just) 'the Environment, Stupid!' Values, Motivations, and Routes to Engagement of People Adopting Lower-Carbon Lifestyles. *Global Environmental Change*, vol. 23, pp. 281-290. Available at <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2012.10.015>
16. Schneider, Claudia R., and others (2017). The Influence of Anticipated Pride and Guilt on Pro-Environmental Decision Making. *PLoS ONE*, vol. 12, No. 11. Available at <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188781>
17. Turnwald, Bradley P., Danielle Z. Boles and Alia J. Crum (2017). Association Between Indulgent Descriptions and Vegetable Consumption: Twisted Carrots and Dynamite Beets. *JAMA Internal Medicine*, vol. 177, No. 8, pp. 1216-1218. Available at <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.1637>
18. Ro, Michael, and others (2017). Making Cool Choices for Sustainability: Testing the Effectiveness of a Game-Based Approach to Promoting Pro-Environmental Behaviors. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 53, pp. 20-30. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.06.007>
19. Rabison, Rebecca (2019). The Truths About Opower Smiley Faces. Oracle Utilities Blog. Accessed on 13 July 2020 at <https://blogs.oracle.com/utilities/the-truths-about-opower-smiley-faces>
20. Sparkman, Gregg, and Gregory M. Walton (2017). Dynamic Norms Promote Sustainable Behavior, Even if It Is Counternormative. *Psychological Science*, vol. 28, No. 11, pp. 1663-1674. Available at <https://doi.org/10.1177/0956797617708888>

org/10.1177/0956797617719950

21. Loschelder, David D., and others (2019). Dynamic Norms Drive Sustainable Consumption: Norm-Based Nudging Helps Café Customers to Avoid Disposable to-Go-Cups. *Journal of Economic Psychology*, vol. 75, (A), No. 102146. Available at <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.02.002>
22. Willemsen, Madelon, and Trinh Nguyen (2017). Chi Briefing Paper: Providing Insights of the Impact of a Behaviour Change Campaign to Reduce the Demand for Rhino Horn in Viet Nam. Available at <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.18724.37761>
23. The Behavioural Insights Team (2017). Encouraging People into University: Research Report. London. Available at [https://www.bi.team/wp-content/uploads/2017/03/Encouraging\\_people\\_into\\_university.pdf](https://www.bi.team/wp-content/uploads/2017/03/Encouraging_people_into_university.pdf)
24. Vennard, Daniel, Toby Park and Sophie Attwood (2018). Encouraging Sustainable Food Consumption by Using More-Appetizing Language: Technical Note. Washington, D.C.: World Resources Institute. Available at <https://www.wri.org/publication/encouraging-sustainable-food-consumption-using-more-appetizing-language>
25. Motherwell, Suzanne (2018). "Are We Nearly There Yet?" Exploring Gender and Active Travel. Bristol, UK: Sustrans. Available at <https://www.sustrans.org.uk/media/2879/2879.pdf>
26. Sallis, Anna, Hugo Harper and Michael Sanders (2018). Effect of Persuasive Messages on National Health Service Organ Donor Registrations: A Pragmatic Quasi-Randomised Controlled Trial with One Million UK Road Taxpayers. *Trials*, vol. 19, No. 513. Available at <https://www.doi.org/10.1186/s13063-018-2855-5>
27. Baca-Motes, Katie, and others (2013). Commitment and Behavior Change: Evidence from the Field. *Journal of Consumer Research*, vol. 39, No. 5, pp. 1070-1084. Available at <https://doi.org/10.1086/667226>
28. Department of Energy and Climate Change and the Behavioural Insights Team (2014). Evaluation of the DECC/John Lewis Energy Labelling Trial. London: Department of Energy and Climate Change. Available at [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/350282/John\\_Lewis\\_trial\\_report\\_010914FINAL.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/350282/John_Lewis_trial_report_010914FINAL.pdf)
29. Kirkman, Elspeth (2019). Free Riding or Discounted Riding? How the Framing of a Bike Share Offer Impacts Offer-Redemption. *Journal of Behavioral Public Administration*, vol. 2, No. 2, pp. 1-10. Available at <https://doi.org/10.30636/jbpa.22.83>
30. Holland, Rob W., Henk Aarts and Daan Langendam (2006). Breaking and Creating Habits on the Working Floor: A Field-Experiment on the Power of Implementation Intentions. *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 42, pp. 776-783. Available at <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.11.006>
31. Scottish Government (2013). The ISM Tool website. A Practical Tool for Designing Effective Policy Interventions. Accessed on 13 July 2020 at <https://www.ismtool.org/>
32. Brough, Aaron R., and others (2016). Is Eco-Friendly Unmanly? The Green-Feminine Stereotype and Its Effect on Sustainable Consumption. *Journal of Consumer Research*, vol. 43, No. 4, pp. 567-582. Available at <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw044>

# 参考文献

Visit [unep.org/nudges](https://unep.org/nudges) for more information or to get your campus involved in a nudging campaign.

## Further reading

The Behavioural Insights Team (2014). EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights. London. Available at <https://www.bi.team/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/>

The Behavioural Insights Team (2020). A Menu for Change: Using Behavioural Science to Promote Sustainable Diets Around the World. London. Available at [https://www.bi.team/wp-content/uploads/2020/03/BIT\\_Report\\_A-Menu-for-Change\\_Webversion\\_2020.pdf](https://www.bi.team/wp-content/uploads/2020/03/BIT_Report_A-Menu-for-Change_Webversion_2020.pdf)

Hansen, Pelle Guldborg (2019). Nudging: To Know “What Works” You Need to Know Why It Works.

Journal of Behavioral Economics for Policy, vol. 3 (Special Issue), pp. 9-11. Available at <https://sabeconomics.org/wordpress/wp-content/uploads/JBEP-3-S-1.pdf>

Haynes, Laura, and others (2013). Test, Learn, Adapt: Developing Public Policy with Randomised Controlled Trials. London: The Behavioural Insights Team. Available at <https://www.bi.team/wp-content/uploads/2013/06/TLA-1906126.pdf>

United Nations Environment Programme (2015). Gender Equality and Environment: Policy and Strategies. Available at [https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/7655/-Gender\\_equality\\_and\\_the\\_environment\\_Policy\\_and\\_strategy-2015Gender\\_equality\\_and\\_the\\_environment\\_policy\\_and\\_strategy.pdf](https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/7655/-Gender_equality_and_the_environment_Policy_and_strategy-2015Gender_equality_and_the_environment_policy_and_strategy.pdf)

United Nations Environment Programme (2016). Fostering and Communicating Sustainable Lifestyles: Principles and Emerging Practices. Available at <https://www.oneplanetnetwork.org/resource/fostering-and-communicating-sustainable-lifestyles-principles-and-emerging-practices-full>

United Nations Environment Programme and One Earth (2018). Sustainable Lifestyles: Options and Opportunities. Paris: United Nations Environment Programme. Available at <https://www.oneplanetnetwork.org/resource/sustainable-lifestyles-options-and-opportunities>



## 图片来源

第12页: Milla Uusitalo/阿尔托大学  
第13页: 科克大学学院  
第17页: 同济大学  
第19页: Dominic Chavez/世界银行  
第24页: 塞浦路斯理工大学  
第26页: 佩德罗·亨利克斯/乌雷尼亚私立大学  
第30页: Mike/Flickr网站  
第37页: Michael Puche/iStockphoto网站  
第39页: 香港大学可持续发展办公室

## 参与高校

阿尔托大学 (芬兰)  
塞浦路斯理工大学 (塞浦路斯)  
戴尔豪斯大学 (加拿大)  
巴黎高等商学院 (法国)  
卡罗蒂娜大学 (肯尼亚)  
玛希隆大学 (泰国)  
波特兰社区学院 (美国)  
丹麦技术大学 (丹麦)  
同济大学 (中国)  
科斯塔大学 (哥伦比亚)  
佩德罗·亨利克斯·乌雷尼亚民族大学 (多米尼加共和国)  
佩雷拉科技大学 (哥伦比亚)  
科克大学学院 (爱尔兰)  
巴斯大学 (英国)  
不列颠哥伦比亚大学 (加拿大)  
加州大学伯克利分校 (美国)  
加州大学戴维斯分校 (美国)  
哥本哈根大学 (丹麦)  
香港大学 (中国香港)  
马耳他大学 (马耳他)  
圣安德鲁大学 (英国)  
温彻斯特大学 (英国)  
耶鲁大学 (美国)

# 绿色微行动概览

以下是每个EAST法则下绿色微行动案例的简要总结。

## 它们能够使可持续发展：

### 更简单

- 利用默认选项。例如：优先为顾客人们提供环保食品，除非他们另有要求。
- 减少或增加阻力。例如：在校园食堂提供较小的餐盘，不提供托盘。
- 改变作出选择的情境。例如：提供更少的汽车停车位和更多的自行车停车位。

### 更吸睛

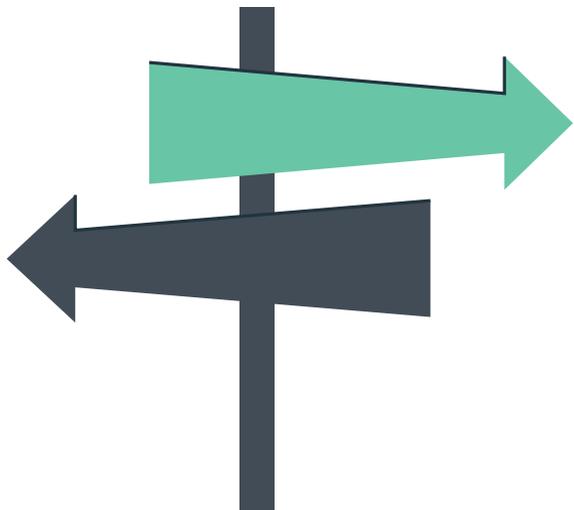
- 吸引眼球。例如：设计引人注目的回收箱。
- 传达积极信息，签掉共同利益。例子：宣传美味可口的环保食物。
- 使用激励小措施。例如：为可回收物品推出抽奖式押金返还计划。

### 更流行

- 强调他人的可持续行为。例如：比较大学各部门的能源使用情况。
- 利用身份认同及合适的代言人。例如：通过学生认可的知名人士来传递信息。
- 利用社交关系和同辈压力。例如：成立一个食物分享小组，在校园里分发剩余食物。

### 更及时

- 鼓励提前承诺并关注即时收益。例如：提供无息贷款给学生购买公共交通卡。
- 利用或创造好的时机。例如：给大一新生提供购买环保食品的建议。
- 帮助人们实施计划并贯彻到底。例如：提供一份减少学生宿舍用水的详细指南。

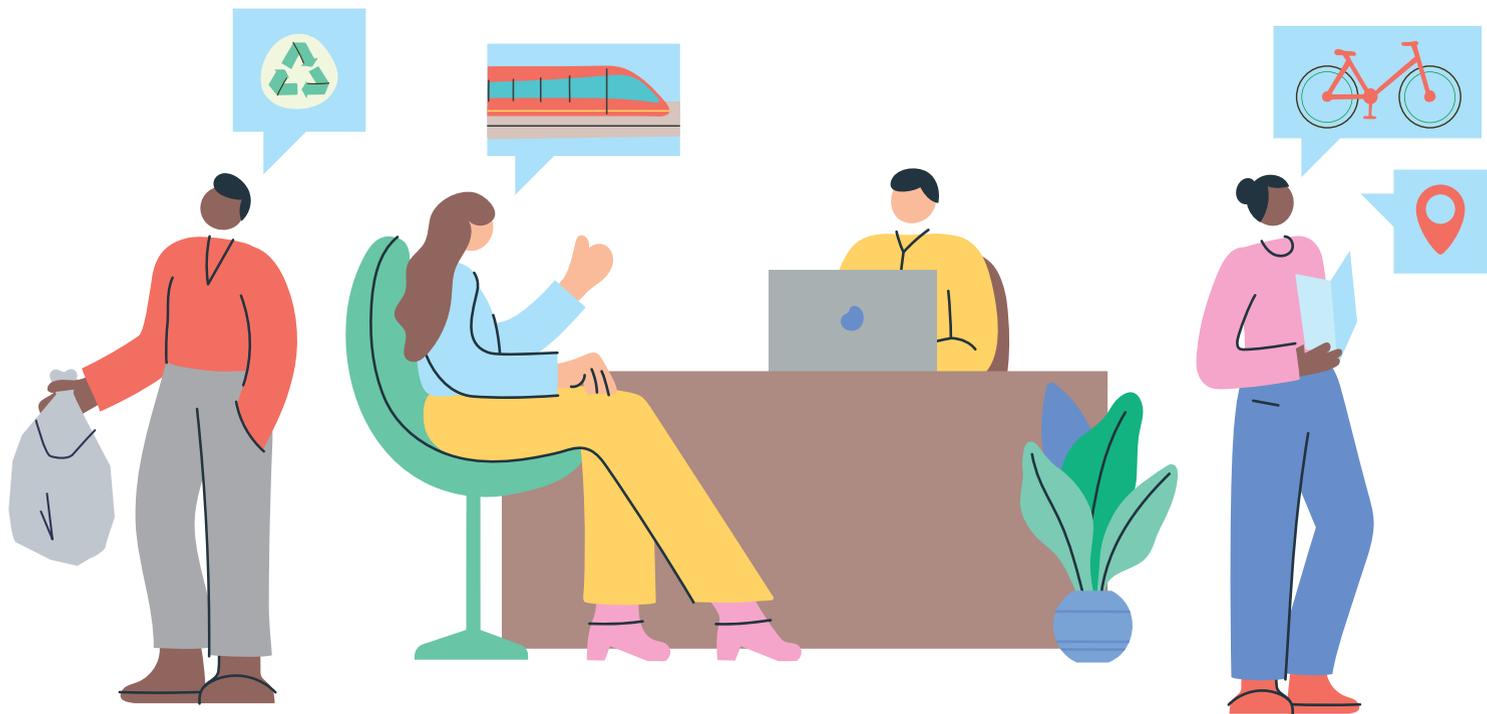


# 你会参与哪种绿色微行动？

现在轮到你了。你可以使用EAST法则，该法则不仅可以设计微行动，还可以帮助你贯彻并实现它们。写下你的绿色微行动计划，从回答本页的问题开始。

## 我的校园绿色微行动计划

我将做什么：	我需要采取的具体步骤：
我会邀请谁和我一起参与：	我会在何时迈出第一步：
我的行为对象是谁：	我想做出什么样的改变：



行为科学表明,日常简单的绿色微行动可以帮助人们养成可持续的习惯,并以更符合环保价值观的方式生活。在高校中,微行动的力量尤为强大。例如:

- 不使用食堂的托盘,减少食物浪费
- 对以素食为主的菜肴使用让人食欲大开的描述
- 使用醒目且易于使用的回收箱
- 提供更多的自行车停车位,减少汽车停车位
- 成立一个分享剩余食物的小组

绿色微行动手册 解释了如何实现包括以上想法在内的40个绿色微行动,以及如何创建适合你的校园微行动。