

自制力的 6 种靠谱替代品

原创：赞赏 U 君

公众号：U 君笔记

25 年 4 月 22 日

无论你想学习外语，还是想减肥；无论你是想赚钱，还是想戒掉游戏.....所有的这些活动，都需要自制力的参与。

问题是，大部分人的自制力都是极其薄弱的，像 U 君这样具有牲口般自制力和执行力的人，凤毛麟角。

那么问题来了，有没有什么手段或者设备可以代替人的自制力来发挥作用呢？

还真有。

我总结，在现实生活中，一共有 6 个思路可以应用。

由于都是干货内容，所以我必须设置成付费阅读，已经在我知识星球的小伙伴无需付费，我会把文章免费同步过去。

1.花钱找专业的人来督促自己

这个思路适合那些有预算、有花钱意识的人。

比如，很多备考雅思的学生，家里都是不差钱的人。
最常见的操作是这样的：

他们拿出几万元的预算，给孩子报 100 个小时的
培训课，一对一跟着老师学习。每天学习 2 个小时，
学习两个月之后，即使自制力再差的孩子，英语成
绩也会突飞猛进。

因为老师每天带着他在课上学习 2 小时之后，课下
就不需要再学习了，也就跟自律、自制力无关了。

减肥、塑身这件事也是如此，如果你真的想要减肥，
比如想 3 个月瘦下来 10 斤，那么最实际的思路是：
花钱找专业的教练。

你给他 1 万元，让他帮你制定饮食计划、健身计划，
那么他在未来这 3 个月里自然会督促你、指导你，
让你轻松达成目标。

U 君也是这个思路的受益者。

比如，我学习日语时就是找老师一对一带着我学习的，
整个过程持续不到半年，花费不到 1 万元，我
就通过了 N3 和 N2 的考试。

有人会问：无论是学习外语还是健身，花钱是不是
没有尽头？靠别人带自己，自己永远也立不起来。

其实，在这两方面花的钱，算是“入门费”，超级值。

比如，老师在收钱之后，让我迅速突破学习日语的瓶颈。达到入门水平之后，剩下的我就可以自学了。

现在我看日剧、动漫，看日语新闻时，都可以通过查字典来理解整句话的含义。但是，如果我没有经历过 100 小时的专业培训，我是无法实现这一点的。

健身这件事也是如此，我觉得最初始的 10 个小时一定要找专业的教练来指导自己（U 君自己是找的专业的康复师，每小时 400 元）。

学习完这 10 个小时之后，你对于“科学训练”也有了比较深刻的认识，接下来的人生里你都可以自己训练了。

反之，如果你一分钱都不想花，只想自己练，那么很容易出现受伤的情况。

2. 营造便利的环境

就拿健身这件事来说，我的思路是：在家里的每个角落我都放上了健身器材。

注意，我放的不是跑步机、椭圆机那些大型设备，因为这些东西需要调动我大量的能量和自制力。说白了，想要让自己去跑步机上训练，需要在潜意识里做很多艰难的挣扎，所以我不推荐大家购买跑步机。

反之，我会购置瑜伽垫、沙袋，哑铃，迷你弹力带、引体向上架子这些非常简单、非常容易上手的健身设备。

举个例子，假设我坐在椅子上刷刷剧或者听小说，我很可能会用迷你弹力带来锻炼自己的肱二头肌（弹力带一头套在膝关节下方，一头握在手上，向上做拉伸动作）。

顺便提一下，“迷你弹力带”非常轻便，但是它的力量绝对不比哑铃小，大家可以去视频平台搜搜“**迷你弹力带**”这个关键词，它能训练到很多部位的肌肉。

如果站着的话，我会两只手各拿一个哑铃，身体微曲，双臂向侧前方抬起、放下，锻炼自己的三角肌和肱三头肌。

客厅里就放着瑜伽垫和引体向上支架，路过时我可能就会做 20 个卷腹、10 个引体向上。

总之呢，这一切进行得都是非常随意的，没有任何压力。

我之所以不去健身房，跟钱无关，主要是“劝自己去健身房健身”这件事需要消耗极大的能量。

90%的人办理完健身卡之后，去过的次数不超过 2 次，因为他们再也无法说服自己去健身房里训练。

在收钱方面也是如此，一定要客户非常方便、非常容易地找到付款方式。比如，你的银行卡转账信息、支付宝和微信的二维码、知识星球链接.....这些一定要提前准备好，千万不要让客户摸不着头脑。

3.靠高科技来督促自己

很多智能手表都有久坐提醒和运动提醒等功能。

U 君自己买过苹果和三星的手表，觉得都很有帮助。如果你让我推荐的话，我首推苹果手表（前提是你也用苹果手机）。

如果你习惯了佩戴这种运动手表，那么它会在各种场合通过微弱的震动来提醒你：该站立活动一下了，该出去运动了，该喝水了.....

另外，智能体脂秤也算是不错的高科技设备，我觉得每半个月测量一次体重和体脂，也能起到很好的

督促作用。

学习外语这件事也是如此，现在 AI 已经非常发达了，找个 AI 机器人来督促你学英语，效果非常不错。

U 君自己最常使用的就是豆包，里面有很多现成的外语学习机器人，你可以让他们纠正你、督促你、给你制定计划，效果非常好。

4.减少诱惑因素

如果你打算减肥，那么就不要在家里放任何加工的零食，只放一些低热量、高营养的食物。比如鸡蛋、香蕉、无糖酸奶、红薯、玉米等等。

如果你想戒掉游戏，就把电脑换成不能玩游戏的 MacBook，手机换成老年机（保留微信、支付宝和喜马拉雅 FM 功能就行了）。实在不行，把家里的 WiFi 断掉也行。

有人会问：有必要做这么绝吗？我想说：你如果想成事，你就必须把事做绝，任何诱导你玩游戏、刷短视频的设备都不能出现。

当然，狐朋狗友也要少来往，如果他们叫你去打游戏、去胡吃海喝，你一律拒绝。

成长的重要代价之一就是“失去很多朋友”。

这就引出了下一个话题：

5.寻找向上的氛围和志同道合的伙伴

无论你想学英语、减肥，还是做副业、收钱，你都需要找到合适的环境，合适的圈子。只有在这种圈子里，大家才能互相鼓励、互相督促，起到事半功倍的效果。

U 君当年备考雅思的时候，就加了很多 QQ 群，有时候就会找群友一起练口语。另外，“找菲律宾外教很便宜，效果也很好”这个重要信息也是他们告诉我的，否则我根本就没有这个意识。

在赚钱维度，也要找到属于自己的圈子，里面经常有人晒自己的收款截图，对自己也是一种极大的激励和刺激。因为人是有惰性的，但是又非常贪婪，如果每天能有人刺激你、诱惑你，那么你就会获得极大的动力。

6.让良好的习惯成为肌肉记忆

就拿“健康饮食”这件事来说，如果你刻意让自己养成“只吃低油、低盐、低糖食物”的习惯，时间长了之后，你就会适应这种饮食习惯。

然后，如果你再接触那些高油高盐的食物，你甚至会有恶心、反胃的感觉。这时候，你自然就不需要调动自己的意志力去跟那些不健康的“美食”去做对抗了。

收钱这件事也是如此，一旦你适应了“收钱”这个动作之后，那么你再也不会参与免费的活动了，也不会接触那些廉价的人了。

就拿 U 君自己来说，我在很多年前就已经养成收钱的习惯了，干什么都要收钱。进我的社群要收钱，阅读我的干货文章要收钱，跟我咨询要收钱.....

结果就是，我一敲击键盘就有钱入账，我一开口就有钱入账，那么我自然就不会缺钱。