

现在自己一点也不自律，也完全没有看书兴趣。每天浑浑噩噩，懒懒散散。我到底该怎么办。？

不熬鸡汤，说点真实有用的。

好几个朋友说我好自律，对自己太狠了！

但是，在此之前，我是重度拖延症者，做事拖拖拉拉，效率极低。注意力也很难集中，本来是上网找点资料，不知不觉就刷起了微博、微信。

现在，我的一天过的忙碌而充实。

早上自觉早起，阅读一小时，然后进入紧张而忙碌的工作状态。碎片化时间刷刷知乎，晚上有空去健身房健身，一周 3-4 次。回到家还会学习一会，晚上 11 点准时复盘，总结一天的得失。

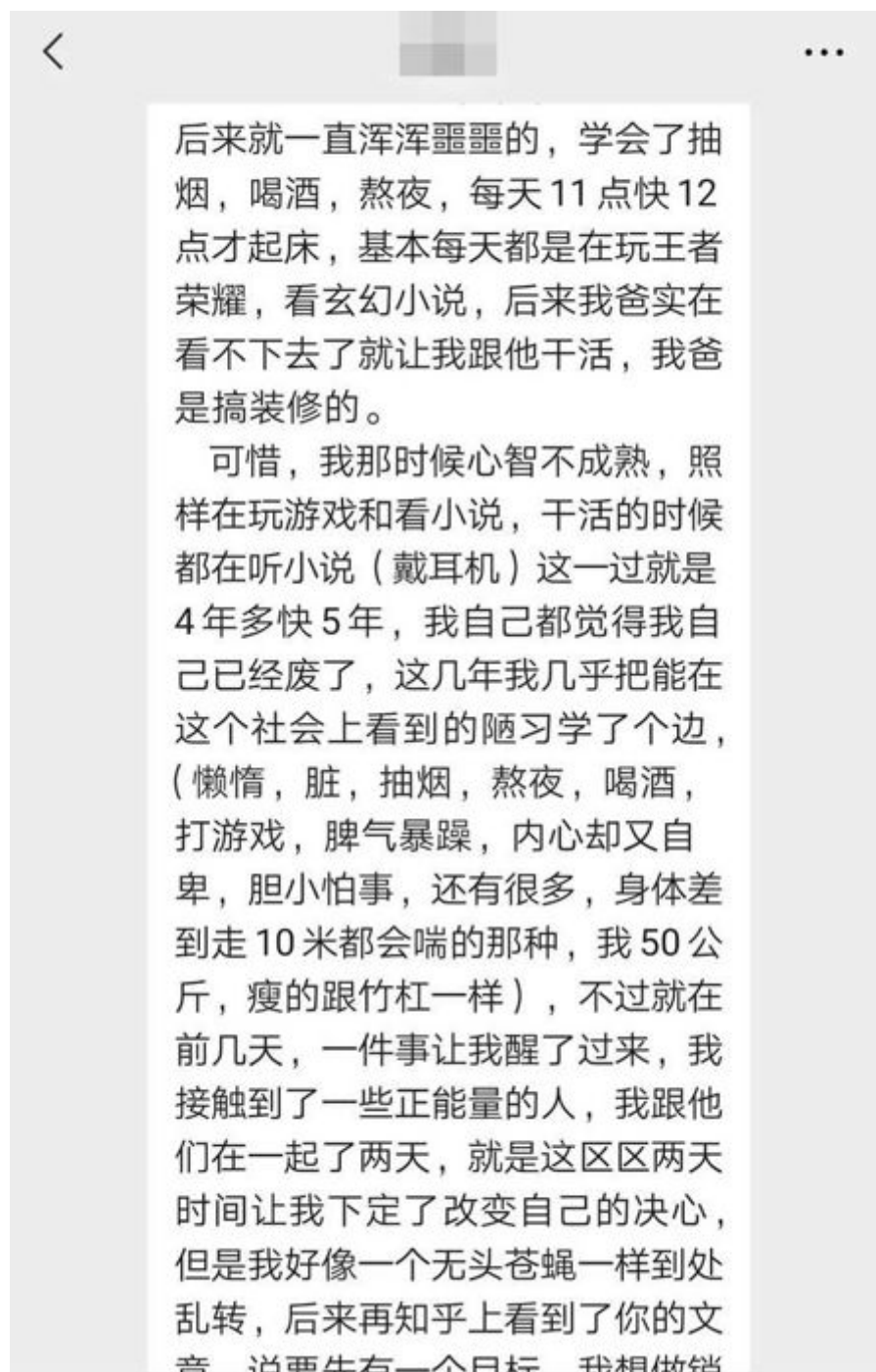
这样的状态我持续了两年多，人生也因此发生了彻底的变化，从一个颓废的底层青年，转行为自媒体小编，然后成为公司的

产品经理，接着辞职做自由职业者，现在又成为一家公司的创始人。

优秀始于自律，我深刻的认同并践行这句话。

如果整天沉迷手机，毫无节制的熬夜、贪恋美食，这样的人生就像「豆腐渣工程」一样，很容易坍塌。

就像这位读者一样：



而始终保持自律的人生，就像指数一样，人生不断处于上扬状态。

所以，如果你也想变自律，那么一定要耐心的看完这篇文章。

一、自律的几个误区

首先和大家聊聊自律的误区，这些误区会让你进入自律的死胡同，耗费大量的时间精力。

1、自律不是完美主义

很多人觉得，自律就应该做到极致，每天早睡早起、坚持阅读、不刷剧不玩游戏，不吃高热量食物，中间不能出现一丝纰漏。

否则，就是不自律。

只能说，能做到固然好，但大多数人是做不到的，尤其是刚开始的时候，你从「放养」的状态一下子想转变为极度自律。

这么大的转变幅度，我敢说几乎没人能做到。

问题正是出在这里，许多人因为一两次的拖延、偷懒，就开始自我否定，觉得自己太差劲、烂泥扶不上墙。

当这种负面情绪越积越多，就会给大脑施加压力，最后发展为破罐子破摔。

总是静不下心看书——算了不看了； 因为刷剧耽误了去图书馆学习——反正都延误了，继续刷吧； 玩王者到凌晨，被强制下线——都已经这么晚了，再看看小说吧。

所以，当你因为偷懒贪玩而耽误了正事，不要去否定、苛责自己，从而放弃自律。

最好的办法，就是利用好余下的时间，能做多少做多少。

2、陷入道德许可效应

自律，还需要警惕另外一个误区。

有些人在学习一小时后，觉得自己做了一件光荣的事，应该得到补偿。所以奖励自己刷半小时抖音，玩几把王者。

本来只是玩半小时，结果却陷入其中无法自拔。

还有些人，去了两天健身房，非常有成就感，这个时候，吃一顿烧烤竟然毫无心理负担。

《自控力》中提到，这是道德许可效应。

心理学家调查了那些纵容自己的人，他们认为自己一直很自控，没有罪恶感，认为自己理应得到奖励，正是这种补偿的心理使人堕落！

啊啊啊，太真实了有没有。

我以前正是这样，看了一个小时的书，成就感满满。

看到自己这么努力，于是我告诉自己，这时候玩王者是理所当然的，结果，整个一天我都在玩游戏·····

同样，当我们取得一些成绩的时候，这时大脑告诉你：

「这段时间辛苦了，应该好好休息」。

这一歇就是失去了动力·····

你看，道德许可效应就在我们身边。

在你努力改变的时候，另外一个声音不断在耳边对你说，「你已经很努力了，停下来休息会，刷刷抖音，看看电视吧」。

一旦陷入了道德许可效应，你会越来越纵容自己。

该如何避免呢？

答案是，不要去做与目标相悖的事。

学习完了，你可以奖励自己一个鸡腿，但不要沉迷在抖音里；健身回来，你可以喝一杯含糖低的水果茶，但不要摄入高热量的烧烤。

总之，你可以给自己奖励，但不要去做阻碍目标实现的事。

二、要有明确的目标

我们大部分的拖延、迷茫、焦虑都是因为没有目标引起的。

因为你没有目标，做事没有方向感，注意力不集中，很容易被其他事情吸引，比如明明是准备学习的，却一直在聊天刷剧。

有人可能觉得这是鸡汤，实际上可以用心理学的知识来解释，当你很想完成一件事，你的潜意识会产生强烈的渴望，驱动你努力实现它。

在电影《当幸福来敲门》里，克里斯因长期拖欠房租被扫地出门，带着儿子到处流浪，夜宿公厕。

陷入困境的克里斯非常渴望改变，所以，当他从一个开超跑的男人嘴里了解到股票经纪人这个职业之后，决定应聘股票公司的实习生，哪怕没有薪水也愿意干。

他一边卖器材，一边做着股票实习生的工作。最后，历经艰难，他终于转正，也成功改变了自己的命运。



我为什么要讲这个电影呢？

当你有了明确的目标，会蹦出巨大的动力，帮助你克服一切困难。

所以，如果你想变得自律，最重要的是找到自己的目标。

要找到目标其实不难，看看你最想改变的是什么。

比如说，你想考上某个学校的研究生、你想通过英语四级、你想提升收入、你想减掉多余的脂肪等等。

你改变的意愿越是强烈，动力就越强。

我当初能够成功转行，最主要的原因就是当前的收入太低，我非常渴望提升收入。

改变现状的动力很强，让我从一个厌恶读书，看到书就头痛的人，开始每天早起阅读。

没有明确的目标，这一切都不会发生。

因为改变是非常痛苦的，如果你的动力不够强，很可能尝试一下就会放弃。

三、要形成规范化的生活

那些优秀的人，不是因为他们有异于常人的意志力。

心理学家给出了一组数据，人的一天中，受自己掌控的事情只有 5%，其他 95% 都是不可控的。

所以，你看的那些鸡汤文，只是打了一针鸡血，短暂提升了意志力。当意志力耗尽了之后，该怎样就怎样，这就是鸡汤文没用的原因。

优秀的人之所以优秀，是因为他们养成了一个又一个的好习惯，这些习惯融入了他们的生活作息当中，到了固定的时间，习惯就会推动他们做这件事，根本就不需要靠意志力。

大家想想高考的时候就知道，每天的学习那么辛苦，依然可以坚持下来，因为那时的生活规范有序。

每天几点起床、几点上课、几点吃饭，什么时候做什么事，全都给你安排好了。几乎天天都是这样，如此规范有序的生活，最有利于习惯的养成。

所以，高中阶段，特别是高三，应该是我们大部分人最自律的一段时期。

而一到大学，再想坚持做一件事就很难。

说到底，就是要养成一个又一个习惯。但是，一次只能改变一个习惯。

很多人一次性给自己设定很多目标，最后还是失败了，为什么？

因为意志力有限，改变意味着消耗意志力，一次改变好几个习惯，意志力早就耗尽了。

一定要有耐心，切勿急功近利。

我们可以先培养一个核心习惯，核心习惯能起到四两拨千斤的效果，引起连锁反应，带动其他习惯的养成。

比如我，养成的核心习惯就是阅读，后来，为了阅读，不得不早起，所以养成了早起的习惯。为了保持精力，我又养成了健身的习惯。实际上，健身也是一种核心习惯。

当你养成了各种习惯之后，就像滚雪球一般，你整个人的生活都高度习惯化了，你的人生也会从此开挂。

四、一些精力管理的技巧

1. 增强意志力的方法

锻炼：锻炼可以极大的增强人的意志力，因为锻炼需要不断挑战自己，这可以提升我们意志力的极限。

早睡早起：保持充足的睡眠，人的精力旺盛，思维活跃。缺乏睡眠，人会觉得反应迟钝，头脑不灵光。

2. 提升注意力的方法

冥想：冥想的好处很多，不仅可以提升睡眠质量，还能改善负面情绪，提升注意力质量，活跃思维，研究表明，只要十几小时的冥想，人们的注意力显著提升，很多患有抑郁症的人，用冥想的方法，疗效显著。

冥想的方法，平躺着，做深呼吸，注意力放在呼吸上面，可以跟着呼吸的节奏在心里默念「呼」「吸」，如果注意力分散了，就重新来过，每天 5 分钟的冥想，会让你受用无穷。

番茄工作法：在 25 分钟内专注于你做的事情，抛开一切与当前无关的事，这可以极大的提升注意力。

3. 排除干扰项

切断干扰信号：我们的手机里，时不时会收到各种 app 的信息推送，大部分人总会习惯性的看一下，然后陷入无尽的拖延中。

隔离这些信息的干扰，能够让你变得更加自律。

假如你实在控制不了玩手机的冲动，这里给你推荐一个 app，叫「不做手机控」。（不是广告）

这个 app，能够帮你拦截骚扰推送。

而且，只要你设置好学习时间，就会强制性锁机，这个时间段内，你的手机就是一块砖头。无论你重启、卸载都没用。

所以，你只能乖乖学习。



注：「不做手机控」只适合安卓机，苹果用户可以用「番茄todo」，安卓用户这两个都能用。

保持环境整洁：环境对人的影响很大，打扫房间卫生，保持环境整洁，营造一个良好的学习氛围。

OK，以上，就是我变自律的过程。

方法其实挺简单，但是，我想强调一点，自律需要一个过程，不可操之过急。

一次只能改变一个习惯，养成一个习惯后，才可以进行下一个习惯的养成。

五、写在最后

王小波说，人一切的痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。

而自律，则是让一个人越来越优秀的途径。

因此，如果一个人总是独来独往，没什么娱乐活动，业余时间都用来做看书、学习、健身这些「无聊」的事，千万别小看他。

他这一系列自虐行为的背后，目的只有一个：有强烈的欲望去追求他想要的东西。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有