

自控力极差的人如何自救?

现在是早上十点半，昨天就计划着八点起床读书的你，现在正躺在床上刷知乎，刚好看到了这个问题，抱着「我还有救吧」的心态认真的看了几个高赞回答，频频点头，反手点了两个赞，然后翻了个身又快乐的刷起了微博。

自控力极差的人如何自救？是让他们养成习惯吗？是逼他们记录计划吗？是用闹钟计时 APP 去强迫他们几点起床几点学习吗？

讲真，但凡能长期坚持做到一点，那就不至于自控力极差了。

在开始下面的干货之前，我先跟你分享一个我早起的独门秘籍吧：

闹钟响起，不管多困，立马抓过手机就开始玩，刷搞笑博主，看沙雕段子，玩个十分钟玩到精神了为止，然后自然就轻松起床了。

害，我也没办法，那时我想要早起，只有先用魔鬼才能打败魔鬼.....反正好用就对了。

动力 > 阻力

这就是我的自律初期养成——**极限一换一，用魔鬼打败魔鬼。**

而后期，我只需要想办法用读书的习惯换掉玩手机的习惯就好了，相比起直接养成早起习惯要简单多了。实在不行，就玩 10 分钟手机也耽误不了什么，比多睡死两个小时好。

这就是我想告诉你的，真正的自控力内核：

只有当做一件事的动力大于阻力时，行为才会发生，乃至最后成为你的自控力。

1

在《三体》里，歌者用「二向箔」将整个太阳系降维打击，使其从三维空间降成了二维，所有人都变成了平面人，无人生还。只有两个人，乘坐「超光速飞船」成功逃出太阳系。

为什么超光速飞船能带他们成功逃逸二维空间？因为他们超越了太阳系的逃逸速度——光速。

因为只有在「动力」大于「阻力」，即飞行器速度大于太阳系的逃逸速度的时候，才能成功逃亡，否则就无法避免被从三维

降到二维的命运。

宇宙真理如此，人性本质也是如此。

阻力 > 动力，这时人就会无限拖延，百般不愿意做。

阻力 < 动力，这时人就会行动力满满，自觉养成自律。

其实许多习惯养成的本质都很简单，虽然我也可以和你拽类似「理性驱动」「大脑短视」「肌肉极限」的术语，但我更愿意从最本质，最朴实的底层逻辑，告诉你养成自控力的真相。

想办法让你做事的动力大于阻力，就是这么简单。

2

总有文章指望着你学会几个方法论，下载几个 APP 就变得自律了，朋友，那真的不太现实。

因为，绝大多数人本性都是不够自律的，否则我们早就殖民银河系了。

这就是大脑的天性，它总是趋利避害，能偷懒则偷懒。大脑每天想的，就是如何以最小的消耗、实现最多的收益。

对这种幼稚的大脑，我们不能想着「驯服」，而应该想着「诱惑」。

从「**动力-阻力**」模型入手，用极轻微、无门槛的行为，让你从行动中收获到快感，再通过这种快感，从内部推动你自己，去

不断喜欢它、践行它，直到内化成你的习惯。

你想啊，如果一种成长的方式需要依赖于「自控力」，那它的价值其实就很有限。——除了让你在前期感觉「啊，好厉害」，后期感觉「靠，好痛苦」以外，起不到任何作用。

认知铺垫完了，接下来我给你分享一些切实可行的自控方法，放心，都是不怎么需要靠意志力的那种。

02

既然自控力的本质是**动力 > 阻力**，那就不得不分析分析，在你养成习惯的过程中，是什么阻力在让你感到痛苦？又是什么动力在助推你前行？

我总结后发现阻力可以大致分为以下四种：

1、自我信心不足

2、易得性低

3、诱惑分心干扰

4、缺乏即时反馈

先来说说信心不足。

信心不足有很多原因，但最基本的一个就是——**你有点高估自己.....**

许多人喜欢给自己立很大的 flag，比如这学期要学会一门外语，三个月学会弹吉他和摄影，但其实这个 flag 一立，大多数人自己都没有信心去实现它。

于是这个目标在你心里就成为了阻力，一个自己实现不了却经常在眼前徘徊的 flag，看着它你不会想努力，只会想逃避。

虽然有这样的一份愿景没错，但不能无视自己现有的能力水平与资源，凭感觉就立。

一个人的自信程度是与他所具备的核心能力呈正相关的，信心不足背后的本质，是现有目标与能力的不匹配，以及对自己能力的不自知。

所以呢，两个方法：

1、专注提升核心能力

我经常会收到留言问我：「柴桑啊，我到底怎么才能变得自信呢？」

我都会告诉他：「放下心思来去提升自己相应的能力，能力一上来，你自然就自信了。」

拆解自己现有领域的关键词，然后针对这些关键词去采购图书、知识付费，精准提升自己的核心能力。

2、重新制定目标

亲，别对自己要求太高，作为一个从来没主动约束自己去学习的人，一天背 30 个单词就很棒了，没必要非得一学期掌握一门外语。

只有这个学期先每天背 30 个单词，你才会有下个学期学会一门外语的自信。

同理，用「不瘦十斤，不改头像」的头像也很容易打脸。我几乎没见过最后真的是因为减肥成功换回头像的人。

衡量自身，拆分难点，并思考克服难点的各种可能。这就是第一个阻力的解法。

再来说说第二个，易得性低。

大学的时候，我办过两张健身卡，第一张是在离我学校半小时车程的市区健身房，第二个是我学校对面打折的老健身房。

办第一张健身卡的时候，我和大多数人一样——去了两次就不去了，巨拖延，还想把健身教练拉黑。

但办第二张的时候，我突然就勤劳了.....每周都会去个两三次，而且几乎没什么抵抗心理。

按理来说，第一个健身房的设施和环境都比第二个老健身房的好得多，那为啥我就是懒得去呢？

因为第二个健身房相比起第一个，有「易得性」上的优势，即「更加容易触达和实现」。我不用背包，不用等车，不用挤公交，不用浪费一个多小时的来回时间，就能轻装上阵去健身。

易得性的意思，就是容易得到，容易看到，容易靠近。所以如果自己从未尝试过一个领域或者习惯，就先从易得性高的地方入手。

我开头那个早起操作，就是借助「先玩手机」的高易得性，替换掉「直接早起」的低易得性。

俗话说近水楼台先得月，人给自己定下的目标不能离现有的生活状态太远。

尽量给自己创造易得性高的环境与条件，这就是第二个阻力的解法。

第三点，诱惑分心干扰

这点不需要多解释了吧？工作时，请把手机、电子设备都收起来。



第四点，缺乏即时反馈

大脑中有一个「奖赏回路」，如果我们的一点小付出马上就能得到收获，那大脑就会通过多巴胺的刺激对这种行为上瘾，会

不断鼓励我们多去做这件事，比如今天你的王者荣耀签到了吗？

大脑是很像个小孩子的，想要他持续的做一件事，只有一直给它塞点糖果，给它一些正反馈，才能在养成习惯的路上不痛苦的，舒适的走下去。

我每天都会拿出一张便签纸，一张写上我的物质欲望（比如买一件喜欢的衣服、吃一顿芝士年糕火锅等），另一张写上我给自己设定的小目标（比如今天十点钟上床睡觉、做事时坚持 3 个小时不玩手机等）

完成一个小目标，我就满足自己的一个小欲望。

给自己多设置小奖励，不断给自己的行为反馈，这是第四个阻力的解法。

那么阻力层面说完了，我们再来说动力。

03

根据我的亲身体验，动力也可以分为三种——

1、美好的愿景 2、赋予重大意义 3、优势与兴趣

先来说说第一点，美好的愿景。

许多研究都表明：在做一件事情之前，事先想象它被完成的图景，可以有效地增强动力和成功率。

这个阶段允许你多去幻想一下，比如自己未来想成为一个什么样的人，想过上怎样的生活，细节越丰富越好。

然后写在便利贴上，贴在床头，设成壁纸，时刻提醒自己正在为那个美好的愿景而努力。

本质上，这个方法就是在用一个长期的愿景，去压抑你当下时不时窜出来的干扰欲望，用将来的你，带动现在的你。

如果你暂时想不到，那就想想自己有钱后的生活吧。

但记得不能想象完爽了就不做了，一定要将它写在纸上形成可视化文件，才能时刻提醒自己。



奇思乱想吧 🏰

3-2 14:32 来自小米8周年旗舰手机



“我想体验一把时空穿梭的感觉。”

我对上天许了个愿：

第二点，赋予重大意义

很多人都问过我——**做某事的意义究竟是什么？**

「我读书的意义是什么？」「谈恋爱的意义是什么？」「人生的意义是什么？」「活着的意义是什么？」

真的是作业太少系列.....

其实许多事，包括人生本身都是没有意义的。

如果人生真能有一个标准的意义，那人与人的不同在哪里？人生之所以存在，就是等你自己去赋予它意义的。

同理，开始做一件事情之前，你自己也无论如何都要先为它赋予一个重大的意义。

比如，学会计知识（没意义）→ 为自己以后在大理开的民宿记账做账，免得别人做假账坑你（有意义）

背单词练口语考六级（没意义）→ 能和外国金发帅哥用一口地道英语一起吃鸡（有意义）

考研猛刷题背书（没意义）→ 考上喜欢的武大，春天就能坐在樱花大道的长椅上看小姐姐（有意义）

至于赋予什么意义，每个人的追求不一样，自己想个喜欢的就好。当你赋予了这个意义，一切学习都会变得使命感重大，根本不想停下去。

第三点，优势与兴趣

我必须提醒你的一点：**不要做自己不擅长的，不要做自己不喜欢的，不要逼自己做别人觉得「好」的那些事。**

别人都在学英语，但你就是看见单词就头疼，那就不要跟着背了，掌握好「烂英语原则」，需要用的时候懂得熟练运用翻译软件就好了。

在英语上没有优势和兴趣，就去做做数学，或者你发现自己很喜欢研究短视频，喜欢写作，那就去刻意练习，好好精进这方面就好了。

相信我，未来你也不用强迫做自己不擅长的事情，会有擅长那方面的人去负责的，不必是你啊，你只需要扬长避短，把自己的优势兴趣发挥到最大价值就好了。

只有做自己喜欢且擅长的事情，才更容易成功。

不妨想一想，你这些年的记忆里，被别人夸奖的时候，感受到自身价值的时候——**哪怕只是微不足道的一瞬间，是因为什么？在什么样的情境下？**

拿出一张纸做一张简单的表格分析，**找到这样东西，然后去坚持做它。**

此后，你将不再需要自控力，因为你的内心会有取之不尽用之不竭的动力。

04

最后跟你分享一个思维吧：

咸鱼是无敌的存在！

请卸下自己的偶像包袱。

我之前也很完美主义，什么都想一次性做好，但现在我会经常这样想：

「没关系的，像我这样的咸鱼，能坐在书桌前一个小时，先看完十页书，就已经很好了啊。」

「有什么呢，像我这样的咸鱼，能比昨天早起一个小时，就已经很好了啊。」

当人开始原谅自己时就会变的很强大，因为你向前走的每一步，对你来说都是赚到。

这时，你再也不会因为达不到自己不切实际的预期而失望自责，而可以发自内心的去感恩自己，陪伴自己。

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