

如何发自内心养成自律？

说来，也就那么五六七八九十多个坏习惯在阻碍你成为成功人士吧。

凌晨熬夜
中午赖床
沉迷抖音
柠檬成精
考前念经
拖延成性
胡吃海喝
外卖成瘾.....

是的，这些人性七宗罪的体现，是你能非常明显意识到的坏习惯。于是，克服这样的人性之恶，强行改掉这些坏习惯，并且长期践行了下去的过程，便被多数人称为「自律」。

首先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。

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。

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起床玩手机的习惯就好了，这个比直接养成早起的习惯简单多了。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。

相比起大多数人下定决心就要脱胎换骨的改变模式不同，我给自己设置了一个斜坡，让自己阶梯式的实现自律，而不是一步到位的跨越自律。

为什么这样做，会更容易实现自律呢？这就是柴桑我想告诉你的，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，实现自律。

1

在《三体》里，歌者用「二向箔」将整个太阳系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。

所以说，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。

阻力 < 动力 = 干

加载中...

「自律」，这是个鸡汤重灾区词汇。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，但在改变对自律的认知之前，那些方法都属于「正确的废话」。本质上这是个悖



论：自律的人早就学会了这些方法，不自律的人看了也坚持不下去做。

所以朋友，在改变对自律的认知之前谈自律的方法，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。

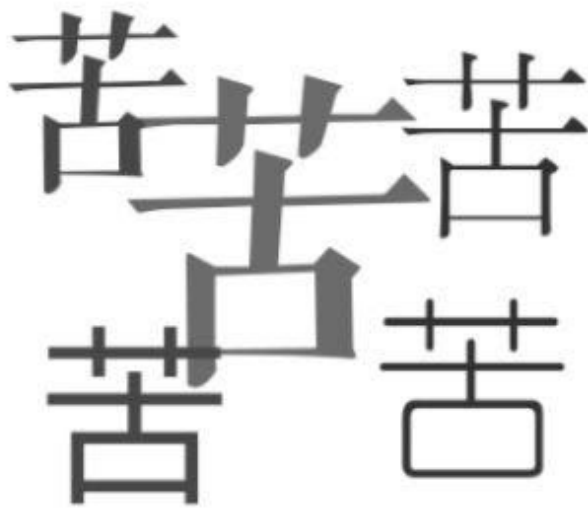
这就是大脑的天性，它总是趋利避害，能偷懒则偷懒。大脑每天想的，就是如何以最小的消耗、实现最多的收益。能躺着不坐着，能消磨时间就不动脑子，这就是它节省能量的方式。

对这种幼稚的大脑，我们不能想着「驯服」，而应该想着「诱导」。

你想想啊，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。

好，那么我们就先从塑造对自律的认知入手，再来谈谈怎么做到自律。

为什么我们会感觉自律这么难呢？甚至提起自律，满脑子就是个「苦」字？



加载中...

因为，自律在不懂的人眼里，的确是个反人性的事儿啊。

自律根本是个伪概念

「律」这个字，看着真是太特么烦人了。规律、纪律...哪一个都是充满着束缚感的词语。

在学校要给我布置作业课间还要做广播体操，上班了还要给我定 KPI 查考勤。

这些外界施加给我们的「他律」，让我们不明所以的强制遵守着，也让我们内心对「律」这个字充满了排斥与抗拒，**毕竟，我们被迫地做着压根不想做的事。**

这甚至还会激发起我们一定程度的叛逆心，就和你本来准备打扫房间，但你妈骂你怎么还不打扫房间你就偏不想去了一样。



他律：指非自愿的情况下接受他人的约束，检查和监督，是除本体外的行为个体或群体对本体的直接约束和控制。

所以再一提到自律，wtf，他律都够我受的了，我自己我还要给自己也律上吗？

但也讲真，「自律」这个词，就是那些根本没自律过的人给他们眼中的苦行僧取的。让我逮到谁取了个这么混淆概念的词，我非要让他蛇草水洗脸清醒一下不可。

就拿早起这件最爱被立 flag 事来说，先来说说正常人眼中，「自律」的人是什么样的：

啊，他冬天都能每天六点起床！他是怎么忍得住那么困和那么冷的？

再来说说被认为「自律」的人，眼中的世界是什么样的：

嗯，今天又是六点自然醒，起床穿衣服可以下楼吃热乎早餐了。

发现了吗，你以为的「困」和「冷」，其实人家压根就没感觉到.....

这并不是当局者迷，而是在自律者的主观意识中，从来没觉得早起是一件痛苦的事情。但在非自律者眼中，因为自己从未发自内心的感受早起带来的益处，而只从表面观察到了早起的这个行为，所以才会产生一种这件事很难的主观感受。

毕竟，用你自己习惯的感受，去评判一个你并未涉足过的他人的感受，怎么可能准呢。

所以啊，大多数时候，你以为的自律，其实都是你以为的。

在「自律」的人眼中，「自律」这个概念根本就不存在。这就是他们的生活本能与日常习惯而已。

就像你去问母鸡你为什么要下蛋，母鸡能说啥，它只能说「咯咯??」

比如，我也有一个被认作是「自律」的习惯——**从不睡午觉。**

当然这不是什么好习惯，我身边许多人都有「中午不睡下午崩溃」的定时休眠 time。在他们的亲身体会中，如果中午不睡觉，下午就会两眼呆滞神情恍惚，困到无法做事，只有中午休息好了才能去打起精神干活。

所以对于我不睡午觉的自律习惯，他们的感受——**我是个交感神经活跃，不睡觉也能活力满满的奇人。**

但我自己又是什么感受呢？

因为我是一个重白日的人，在我看来睡觉这种事情只能和夜晚联结，且在这样的习惯中早就形成了「天黑 → 困意」的条件反射，自然白天就没有困意。如果在大白天我就去睡觉了，只会两种结果：

1.死活睡不着

2.一觉直接睡到天黑

所以在我的习惯里，「活力」和「午睡」是没关系的，交感神经活跃更是扯淡。逼我在日光充足的环境中午睡，我才会真的下午两眼呆滞神情恍惚。

所以我们可以得出一个结论：你所羡慕的自律，本质上只是别人习惯成自然后所呈现出来的结果。

自律：指不受外界约束和情感支配，据自己的意志按自己颁布的道德规律而行事的原则

「按自己的意志」，说明这是你主观选择的结果。

「不受外界约束和情感支配」，说明他人和外力无法影响你的行为。

所以这么来看.....真正的自律明明很爽很自由啊！哪有你想象的那么累呢？

所以，想成为一个「自律」的人，就要先区分清楚「他律」和「自律」，不能混淆了概念。

「他律」，是对你自由的束缚，是别人或环境对你施加监督的行动准则。

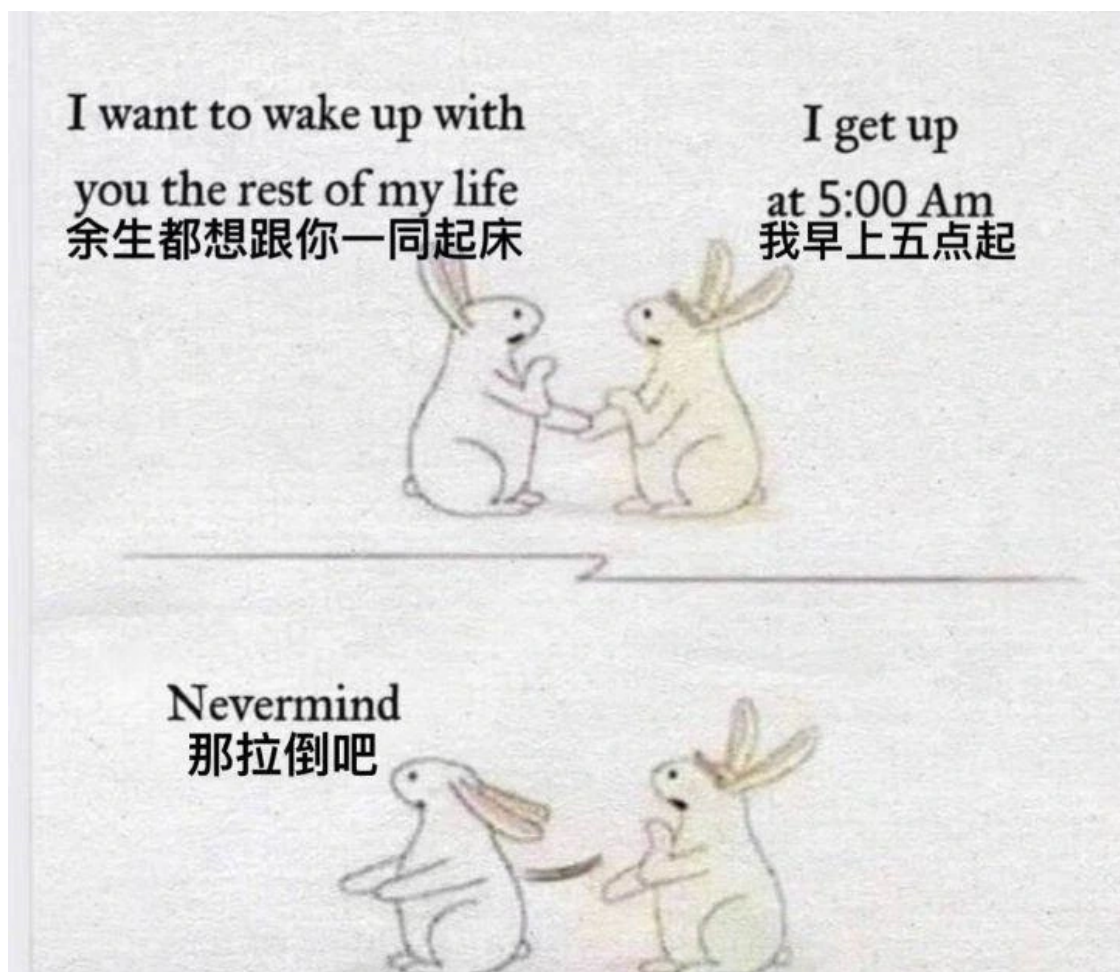
而「自律」，却是对你自由的展现，是你按照自己的习惯和想法而自然选择的行为。

「自律」是你去问母鸡为什么下蛋母鸡说「咕咕咕」，而「他律」则是小燕子穿花衣年年春天来这里，你问燕子从哪里来，燕子说：「管好你自己！」

如何不知不觉做到自律

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。

我懂得，很多人也尝试过每天 6 点早起晨跑，逼自己去背 100 个单词，去健身房锻炼一小时等等被视为自律的习惯，但仍然感觉很痛苦，难以坚持。



加载中...



图片来自网络

这问题并没有出在行为上，而是出在习惯上。

再复习一遍吧，**你所羡慕的自律，本质上只是别人习惯成自然后所呈现出来的结果。**

早起和健身，是别人习惯早晨阅读与肉体锻炼所呈现的结果而已。没有去养成习惯形成自然，而直接去模仿行为，就像是先系鞋带才穿鞋。（挤死你丫的）

比如我曾经的室友，觉得早起特别好，于是就养成了早起——玩手机的习惯。

这？？自律？？似乎没毛病，但又好像有哪里不对？？

算了，**自律还是最起码建立在习惯有意义的基础上吧。**

不得不说，自律的人非常吃「习惯」的红利，但在养成好习惯之前，他们也是痛苦的。

我曾经拿出来 diss 过了无数次的大脑设计缺陷，现在又该出来挨打了。

人类是一个自然演化的生物体，但即使是在人类文明已经高度发达的今天，人脑所遵循的，仍然是原始的生物本能：**趋利避害。**

动物本能是：对自己有利的，就疯狂试探，让自己痛苦的，就躲远远的。所以大脑每天想的，就是如何以最小的消耗、创造



最大的快感。

简直像个奸商。

在没有得到什么正反馈的初期，它都在无所不用其极的让你放弃。它不要你觉得，它只要它觉得，放弃吧，这事就这么定了，听它的。

但毕竟是我们自己的大脑我们不能锤爆它，相反，我们要吹爆它，让它认为目前忍受的这点痛苦是有用的，而且未来会给它带来长期的快乐和价值，忍三天买不了吃亏买不了上当。就这样慢慢唬着大脑，并且在唬的过程中不断的给点甜头（正向反馈），时间一长，形成习惯之后，一切的自律都水到渠成。

如此，「如何逼自己自律」这个问题，也就变成了「如何找到可持续得到正反馈且有意义的事，并养成固定的习惯」的问题了。

认知终于巩固完成，现在就能放心给你分享 3 个形成习惯的方法了：

1.微习惯（Micro habit）

微习惯



加载中...

利用微习惯做事，你会收获巨大的惊喜。在完成你的微目标之后，你很可能会继续完成「额外环节」。（斯蒂芬·盖斯——《微习惯》）

这本书的摘要是——「简单到不可能失败的自我管理法则」，因为它的核心论点就是：**如果你想培养一个习惯，那就试着从一个极其微小的行为开始。**

这个行为有多微小呢？仅仅是每天做 5 个俯卧撑，比昨天提前 5 分钟起床这么简单。非常微小，小到不可能失败。正因为这个特性，它不会给你造成任何时间和生活的负担，而且具有超强的「欺骗性」。

推荐《微习惯》：只需要花一天就能一口气读完的小工具书，有条件可以去读一读~

哈哈，不用着急这样指甲盖大小的动作无法给你带来什么改变，它其实赢在了心态塑造上。

还记得吗？正反馈很重要，它是哄着大脑持续坚持的那颗最甜的糖，而这些几乎没有门槛的微小习惯会带来每天的一点正反馈，不会让你产生「自律」的抵触情绪，从而持续的行动行动成功成功。

在痛苦到来之前，我们已经完成；而完成本身，就是奖励。

2.例行开关 (Switch)



例行开关

加载中...

人做什么都需要有点仪式感。

情人节给女朋友送一束花，周五晚上看一部好电影，读书时泡一杯黑咖啡，这都是仪式感。发现了吗，仪式感往往出现在某个特定时期或特定场景下。

*像我在画画的时候就一定要喝奶茶，不然画着感觉没味儿（闭嘴，你就是想喝奶茶）

这样的好处是，为大脑建立了一种场景感条件反射，告诉大脑：「我要进入某个状态了，你准备好」。之后当你置身于这个场景，就相当于打开了这个条件反射的开关，能高度专注。

动漫里和韩剧的经典台词「泡完温泉就要一口气喝完一瓶冰牛奶啊」「下雨天就是要吃啤酒配炸鸡啊」，也是一种仪式感的例行开关。

但开关一定要是有点特殊性，且也没有操作困难的场景，不能是「后脑勺挨到枕头我就刷抖音」这种烂大街开关，橡皮泥捏久也就没弹性了。也别给自己设「看书时一定要倒立并用左手插在鼻孔里」的这种迷惑开关，不想看书你就直说。

3.持续性收益 (Ongoing return)

持续性收益

加载中...

上面也提过了，**大脑喜欢能让它省力的事情，喜欢得到即时反馈和短期收益。**

这真是很小气的习惯。孩子偷懒老不好，打一顿就好了。我们得通过一些思维定式上的转变，让大脑去适应细水长流式快乐，而不是泄洪式快乐，慢慢变成个有耐心又听话的乖孩子。

如果你平时有散步的习惯，就试着去跑跑步，虽然比散步累一些，但也会多一些多巴胺的快乐。

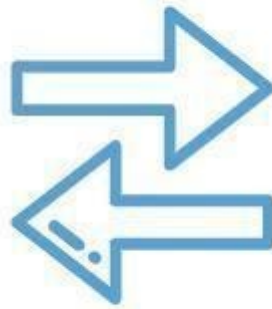
如果你平时经常做一些重复性工作，就试着去总结一份标准化的模板出来，虽然过程有点费劲，但以后的工作做起来都会越来越方便，甚至可以外包给别人。

这样，就是将短期回报，变成一种持续性、易得式的回报，最大化地减少我们的行动阻力。也是在调教大脑，不要老看短期，要看持续性。

既然「持续性收益」顺应的也是大脑追求稳定、省事的底层驱动，想必它也会更配合一些吧。

4. 「转换机制」 (Transformation mechanism)

转换机制



加载中...

世界上最枯燥的三个词就是「学习、努力、坚持」。倒也不是这三个词本身有啥问题，但太多人在做的过程中都感觉到痛苦了，所以有点心理阴影.....

所以我们得想办法，把这三个词包装得不至于让人看了就讨厌。在这里教你个好办法——运用「转换机制」。

这个方法有趣的地方在于，通过转换，你可以把不感兴趣的和自己感兴趣的联系起来。

李笑来之前为了进新东方教书考了 TOEFL/GRE，结果要背两万多个单词，这一听就是苦差事，结果他给琢磨出个骚操作，把背单词这件事来了个大转换——

如果考过 TOEFL/GRE，拿到高分，在新东方教书据说年薪百万，那.....一个单词就相当于 50 块钱，这多爽啊！



于是原本他计划刚开始先每天背五十个单词适应一段时间，想到这一层，马上决定，不行，第一天就要赚上 5000 元，于是背了 100 个。

到了第二个月，他觉得不过瘾，于是开始每天赚 1 万元，试了试，觉得也不是太难。就这样他打鸡血一样的考过了 TOEFL/GRE。

当然，他后来真到了新东方开始教书，发现年薪百万是扯淡的，税前都做不到哈哈。

不过重要的是，他一开始把单词转换虚拟意义这件事，让他背下了两万个单词，既然目的已经达到，其实当初的动机，已经不那么重要了，不是吗？

但他最后在那里教了七年的书，算算一共赚到的钱，平均下发现竟然每个单词粗略相当于 175 块钱，所以，还赚了三倍？

借这个故事我想告诉你的是，一定要把努力本身，转换成一个只属于你的正循环渠道，无论是「看了这本书可以装逼」还是「学了这个后毕业就可以涨薪」，只要是你未来的期望都可以~一次转换不行，就两次。

每个人的人生意义不同，成就感来源也不同，你得去自己定义它，转换成能让你动力满满的样子。

当你找到了这个意义后，一切学习都会变得使命感重大，根本不想停下去。

事实上，只要做过了，爽到了，就会发现自律会上瘾。

那么既然是做了就会上瘾的东西，又何来的需要「逼」呢？

本文由 [Circle 阅读模式](#) 渲染生成，版权归原文所有

