

馨园心语

河北栾城中学政教处
心理健康维护中心

第 30 期 自控力
2018 年 9 月 15 日

学霸们的困扰

Tal 用亲身经历证明了，在寒假计划这种事上，学霸和普通人其实有着同样的困扰。当然，还是有人会说不对啊，我就认识那种寒假计划很充实，还全都落实了的学霸！对，没错，我们姑且把这样的人称之为“成熟体学霸”，把前面那些计划泡汤了的称为“幼年体学霸”。在你们见到的那些学霸里，相当一部分仍处于“幼年体”，仍会和普通人一样，受到自控力和拖延症的困扰。

那么问题来了，“幼年体学霸”是如何成长为“成熟体学霸”的呢？

普通人的模式是这样的：计划失败 -> 沮丧 -> 骂自己一顿 -> 制订新计划 -> 继续失败
学霸是这样的：计划失败 -> 沮丧 -> 骂自己一顿 -> 深度思考计划为啥失败 -> 改善问题 -> 制订新计划

当然新计划可能成功，也可能失败，失败之后，学霸会重复上述流程。久而久之，新计划中失败的越来越少，成功的越来越多，学霸也实现了幼年体到成熟体的进化。

那么为啥计划会失败呢？明明学霸们平时是拥有高度自控力的，难道到了寒假自控力会失效？

这就要说到自控力的真相了。

自控力的真相

1. 保证我们高效运转的其实是习惯，而不是自控力。

想想在高考之前的那种紧张的学习氛围里，我们被动的养成了很多习惯——每天规律的上课、自习、吃饭和睡觉，我们目标明确——每个月、每个星期乃至每天的复习内容。这些我们习以为常，就像你每天早上起床都会自动去刷牙一样自然。

你想想你起床后刷牙的过程：穿衣服，拿起杯子和牙刷，走到卫生间，接水，挤牙膏。即使你可能还睡眼惺忪，但这一套流程你仍然能精确无比、毫不费力的执行下来，基本不需要太多的自控力。

而当你进了大学，课程安排变得自由了，你丧失了那些被动习惯，开始自己规划学习和生活时，才是需要自控力的时候。而此时，很多人不得不面对第二个真相：

2. 人的自控力是极其有限的

很多人不知道，自控力和肌肉力量一样是有限的。这个结论被大量的心理学实验证明，大家上网搜索一下就能看到，我这里不做赘述。

自控力也一样，我们在日常生活中要面对各种各样的诱惑：桌上昨天新买的一大堆零食，淘宝主页琳琅满目的商品，男神胡歌的新剧又开播了……我们要反复抵抗这些诱惑才能专注于那些重要的目标，比如学习和减肥。每拒绝一次诱惑，你的自制力就消耗一分，如果面临的诱惑太多，总会有一个时刻，我们会累到无力抵抗，任由暴饮暴食、熬夜看剧这些行为支配我们的生活。

当然现实没有那么可怕，肌肉酸痛过两天会恢复，自制力嘛，你睡个好觉也能回归正常。有意思的是，不同人天生力气不一样，自制力强弱也不一样，自制力超群或是弱到掉渣的，在人群中都占很小的比例，大多数人都处在中间状态。

所以我们得出的结论是：学霸就是那群天生自制力超群的人？如果是这样，那我写这篇文章也太没意思了。

有机智的童鞋马上反应过来了：哦！既然我们可以锻炼肌肉，自制力也是可以锻炼的，对吧！

这话没错，然而肌肉力量有极限，自制力也是有极限的。另一方面，就像上面讲到的第一点：无论是校园里的“成熟期学霸”，还是社会里的精英人士，其高效的学习和生活，并不像我们往常以为的那样，依赖于强大的自制力，而是得益于后天构建起来的习惯体系。

前言： 自控力即自我控制能力，是指对一个人自身的冲动感情以及欲望施加的控制。自控力是一个人心理成熟度的体现，没有自控力，就没有好的习惯，没有好的习惯，就没有好的人生。中学阶段是培养一个人自控力的关键时期。本期主要探讨自控力的话题，帮助学生加强对自身行为、情绪的控制能力。

哈佛学霸的故事

很多人觉得自己计划完不成，拖延，生活中种种恶习的根源在于自制力不强，以为增强了自制力，一切问题就能迎刃而解——这个想法是错的，自制力并不是解决这些问题的关键。

那什么才是呢？诸位稍安勿躁，且听我讲一个哈佛学霸的故事。

故事主人公叫 Tal，哈佛大学心理系大三的学生，同时也是学校壁球队的主力。他每天很早起床去跑步，然后去学校，一天的课程结束后，他会去球场和教练进行常规训练、打比赛，在此之后，他会去健身房健身，然后回家，做作业睡觉。日复一日，从不间断。

于是大家纷纷认为 Tal 童鞋是一个高度自律的学霸。Tal 童鞋也是这么看待自己的，直到寒假到来。

作为学霸，寒假当然不会满足于过过圣诞节，看看之前很火的天朝剧《Nirvana in Fire》（琅琊榜），Tal 打算预学两门下学期的课，完成一个 Research Project，并且平均每天保持 1 小时以上的锻炼。

嗯，结局喜闻乐见：Tal 童鞋跪了，他唯一的成就是如愿看完了 Huge（胡歌）主演的这部大作，哦对，还胖了四斤。啥，你问学习和研究呢？Tal 只在头两天看了 10 页书，加起来锻炼了一个小时而已。

看到这里我知道有人要跳出来：“不！这不是真的！学霸辣么自律，寒假计划怎么会失败？！一定是你瞎编的！”

对，如你所见，我瞎编了 25% 的部分，但那仅仅是具体的失败细节，事实仍然没有变化——Tal 童鞋的计划的的确确泡汤了。不信你看，下面是他的原话。

I can't wait to have the freedom without squash and just focus on my classes. Catch up on all the readings and writings and stuff. Winter holiday came. I stopped playing completely. And instead of becoming more productive, I became far less productive.

我等不及没有壁球的自由，以专注于我的学习，追上阅读、写作的进度。寒假来了，我不再进行（壁球）训练了，但与高效学习相反，我反而效率变低很多。

有些读者已经认出 Tal 了，没错，他现在是哈佛的教授，他广为流传的《积极心理学》于 2010 年被网易公开课收录，并取了个很鸡汤的名字，叫《哈佛幸福课》，此后长期霸占排行榜第一，累计观看数早已破千万。



构建习惯体系

构建习惯体系，并不是一件轻松的事情，原因有两个：

1. 很多人没有意识到，有一个看不见的敌人在阻挠我们的行动，
2. 很多人不知道，习惯背后的原理。

一、看不见的敌人

很多人都想要减肥，想要健身，但大多数人的状况是：决定要减肥后，制定了详细的计划，办了几千块的健身卡，却在去了不到三次后，将这些东西都束之高阁。

为什么建立一个锻炼的习惯这么难呢？因为太多人不了解习惯背后的原理，更重要的原因是，太多人太急，太想在短期内看到显著的改变。

是的，我们都希望一夜暴富，一朝成名，都喜欢看“穷小子白手起家创业成功，“胖女孩半年瘦身八十斤俘获男神芳心”的故事。但这些不是我们的错，我们之所以天生短视，喜欢即时的反馈和满足感，是因为大脑里，住着一个看不见的敌人在捣乱。首先你得意识到它的存在，然后才能战胜它。

在几百万年前，我们的祖先还茹毛饮血的时候，资源稀缺，大脑需要持续的分泌化学物质，促使人们去寻找并摄入食物，把自身的脂肪储存的越多越好；如果不是这种机制，人类很可能存活不到今天。

可我们不是原始人，我们进化出了更高级的控制单元，所以我们学会了计划，学会了为达成长期目标放弃短期利益。但原始的那部分大脑并没有消亡，它依然在时刻争夺着身体的控制权，促使我们孜孜不倦的寻求即时的满足感。

所以你明白了吗？为什么晚饭吃了不少，睡前还是管不住自己伸向零食的手；为什么你打开手机想要背单词，却鬼使神差的戳开了微博；这些的本质都是原始大脑在作怪。

看到这里，你意识到敌人的存在了，即大脑的原始部分；你也意识到它惯用的伎俩——即时满足感。但这还不够，要打败它，你得掌握科学的武器，也就是习惯的原理。

二、习惯的原理

习惯的养成，依赖于四个部分：触机（cue）、惯性行为（routine）、奖励（reward）和信念（belief）：

触机：即触发习惯的原因，你可以想象成手枪的扳机。习惯的触机有很多，可能是时间、地点或场景。你早上刷牙的触机是起床这个动作；去吃午饭是因为时间到了（额，好吧，还有肚子饿了）；触机本身没有好坏之分，决定习惯好坏的，是它引发的惯性行为。

惯性行为：之所以叫惯性，是因为它是无意识的，比如一打开电脑就先上网看看娱乐新闻；比如睡前一定要刷一下朋友圈。在建立新习惯的过程中，我们的自制力，就用于修正那些引起拖延的旧行为，将其替换为新的惯性。这一步是最消耗精力的过程，可能要与旧习惯反复拉锯，因为良好惯性行为的建立不仅需要自制力去克服旧的行为，还需要在行为结束时获得正向的反馈，也就是下面要说的“奖励”。

奖励：这是习惯养成中至关重要的一环，它往往被人们忽略。为什么坏习惯容易养成且难以改变？因为它们的奖励往往即时而明显：打游戏、刷网页、吃零食都能获得即时的满足感。而背单词、健身、练书法这些行为往往需要较长的时间才能看到效果，有些人天生能从过程中获得精神激励，但很多人不行，那我们需要人为的赋予自己奖励：比如记录自己的成长和进步、时不时发个微博鼓励下自己、达成一些小目标时吃顿好的庆祝下等等。

关于奖励，稍稍多说几句。诸如学习、健身这种事本身是有点反人性的，有没有什么办法能快速建立正向奖励机制呢？这个展开能写两本书，我这里不赘述。我想提供一种思维：即多去看看那些享受学习、享受健身的人是怎么做到这些事情的，把目光放在积极面上，而不是怀疑自己能力不行，觉得自己做不好。

此外，强化你的“信念”有助于你获得精神上的正反馈。

信念：这是支撑你建立习惯的内在动力：你想要每天背单词，是为了干掉英语考试；你想要学会弹吉他，是为了能在各种晚会上显身手；你想要健身减肥，可能是想俘获男神的芳心。总之，你是想成为一个更好的人。信念能让你在养成好的习惯时获得精神上的正向反馈，同时，你的信念越强烈，就越能忍受改变过程中的痛苦与反复。

明白了这些，可以更好的帮你建立习惯，而关于如何建立习惯，我这里想说点我在踩了无数坑后，用斑斑血泪换来的重要经验。

三点心态

一、接受自己是个普通人

承认自己是个能力有限的普通人并不可耻，《积极心理学》中的建议是：对于一般人，一个月能建立一到两个习惯就很不错了。一年下来至少养成12个习惯，你能够爆掉大多数人了。在此之上，我特别想强调的是：对自己少一些苛责，多一些鼓励。

二、少一些苛责，多一些鼓励

我们从小到大接受的教育，太过于强调严格自律和自我批评，却很少教我们如何鼓励自己。太多人放弃改变，是因为在反复的失败后，用批评和苛责扑灭了内心火种。

我大学最堕落的两年，深受这种思想所害，最后让我走出来的，不止是不甘堕落，更是每次失败后，像对待朋友，有时甚至是像对待小孩子一样，鼓励自己：“这周计划锻炼三次，只锻炼了一次？没事，也比不锻炼强吧，下周试试两次吧！”

真的，在与欲望和弱点搏斗的过程中，我们大多数时候是没有队友的，你只有自己给自己打气。

三、行动起来，从现在开始

无论你苛责还是鼓励自己，最后引发改变的，是行动。想做什么，现在就开始做吧，不要等到以后。在我的认知中，90%的“明天再说”等于“明天就忘”。想看书的，今晚睡前就拿起来，哪怕只看一页；想锻炼的，今天就蹦跶起来，哪怕只是一组4分钟的燃脂训练；想学画画的，今天就画起来，哪怕就画一个水杯。

只要你做了，无论多少，你都是在行动，都是改变，而如上一点所说：再微小的改变，都值得褒奖。

就像虽然90%的人看了这篇文章，过两天还是会忘记。但我觉得不要紧，别苛责自己，至少这么长的文章，你都快看完了，对不对？\ (^ ▽ ^) /

最后，送一句我爱极了的话给大家：

Incremental change is better than ambitious failure.

逐步的改善 好过雄心勃勃的失败。

