

自控力

——斯坦福大学最受欢迎心理学课程

自控力

斯坦福大学最受欢迎心理学课程

(美) 凯利·麦格尼格尔·著
王岑岑·译



THE
WILLPOWER
INSTINCT

只需10周
成功掌控自己的时间和生活

浙江教育出版社

书评：

《自控力》的笔记-27个自控方法归纳总结

平时的修炼

- 1.专心呼吸是一种简单有效的冥想技巧。在椅子上安静坐好，闭上眼睛，在呼吸的同时在心中默念。几分钟后就可以不再默念了。当你发现自己有点走神的时候，重新将注意力集中到呼吸上。
- 2.“他开始把锻炼看做一种秘密武器，一件能让他克敌制胜的法宝。”锻炼是恢复体能和意志力的方法。
- 3.保证你的身体有足够的食物供应，这样能给你的大脑更持久的能量。推荐低血糖食品，包括

瘦肉蛋白、坚果和豆类、粗纤维谷类和麦片、大多数的水果和蔬菜。

4. 在一些小事上持续自控会提高整体的意志力，比如坐下的时候不跷二郎腿、用不常用的手吃饭、每天起床做 20 个俯卧撑、记账等等。即使是以看似最愚蠢、最简单的方式每天锻炼意志力，也能为你的意志力挑战积攒能量。

身心状态的及时调整

1. 告诉你一种快速提高意志力的方法：放慢呼吸。专注于缓慢充分地呼吸，将呼吸频率降低到每分钟 12 以下。这种方法有助于你的身心从压力状态调整到自控力状态。这样训练几分钟后，你的心率变异度就会稳步提高，你就会感到平静、有控制感、能够克制欲望、迎接挑战。

2.5 分钟的“绿色锻炼”就能减缓压力，改善心情，提高注意力，增强自控力。以下是可以尝试的活动：

①走出办公室，找到最近的一片绿色空间

②用 iPod 播放一首你最喜欢的歌曲，在附近街区慢跑

③出去呼吸新鲜空气，做些简单的伸展活动

3. 有效的解压方法。锻炼身体或参加体育活动、祈祷或参加宗教活动、阅读、听音乐、花时间和朋友在一起、按摩、外出散步、冥想或做瑜伽、以及培养其它有创造性的爱好。

确立某个目标之后的事先准备

1. 如果你想获得更强的意志力，那就早点休息吧。

2. 如果你觉得自己没有时间和精力去处理“我想要”做的事，那就把它安排在你意志力最强的时候做。（早上）

3. 预测你在实现目标的过程中，会怎样受到诱惑和违背承诺，想象自己到时应该怎么做才能不放弃抗争。

4. 给未来的自己施加压力，如：预约体检、购买健身房年卡、出门购物只带现金、把闹钟放在房间另一端等等。

5. 想象未来的图景，如进行现在正在学习的科目的考试，或者大学毕业之后去找工作。大脑就会更具体、更直接地思考你现在选择的结果。你想象的未来图景越真实，越生动，你做的决定

就越不会让你在未来后悔。

6.给未来的自己写封信。向未来的自己描述一下自己现在将要做什么？想象未来的自己会因为现在的自己做了什么而感到感激。

7.在具体的场景里想象希望成为的自己和害怕成为的自己，然后进行对比。

8.为了避免重蹈别人意志力失效的覆辙，在每天开始的时候，花点时间想一想自己的目标。

9.寻找一个与你目标相同的“群体”加入进去（豆瓣），置身于与你共享承诺与目标的人群当中，你会觉得自己的目标才是社会规范。

10.花一点时间去想一想，哪个与你关系密切的人能够成为你的意志力榜样呢？

面对诱惑时

1.“意志力肌肉”可以在正确的激励下坚持更长的时间。

.告诉自己：“如果挑战成功，你将更幸福、更自由，你的家人朋友都将受益，有朝一日你将习惯于做对自己真正有利的事情，很多现在很难的事情（跑步、阅读、写作等）将变得容易。”

2.明天和今天毫无区别。试着减少行为的变化性。告诉自己：“你真的相信自己今天吃下这块炸鸡明天就能坚持一天都吃素吗？你真的相信自己今天不学习明天就能补回来吗？别骗自己了！”

3.当期待着得到诱惑的时候，记得告诉自己残酷的现实：“等下你真的去……，你会发现根本没有你想象中那么快乐！”

4.下一回，当你发现自己将做过的努力当做放纵的借口时，告诉自己：“因为昨天一天都吃素，所以今天我奖赏自己一顿麦当劳，这样的逻辑不对。应该这样想：我昨天吃素是为了减肥这个目标，今天也应该同样为这个目标而努力。”

5.在所有诱惑面前安排 10 分钟的等待时间。如果 10 分钟后你仍然想要，你就可以拥有它。但在 10 分钟之内，你一定要时刻想着真正的目标，以此抵抗诱惑。如果可以的话，你也可以创造一些物理上的距离。

6.这个规则也可以改成：“坚持做 10 分钟，然后就可以放弃。”你会发现，只要一开头，你就会想继续做下去。

7.当你受到诱惑决定要做与长期利益相悖的事时，请想象你已经实现了最终的目标，然后郑重地问自己：“你真的决定要为了眼前的美餐而放弃减肥的目标吗？”

8.面对诱惑时，问问自己：“如果是他，会怎么做？”

9.去想自己所想，追随自己的感受，但别相信自己所有的想法。当你产生不快的想法时，专注于呼吸，想象这些想法像浮云一样逐渐淡去。

直面自身欲望，但不要付诸行动。当欲望来袭时，注意到它，但不要马上试着转移注意力或与之争论，记住你真正重要的目标。

失败后

1.失败的时候，告诉自己：“一时的失败不算什么，我不能破罐破摔。”