

想自律，不能只靠意志力：1 個方法，讓你培養自律習慣

作者：JOYCE YANG 文經社 2020-12-28

小時候有沒有常常覺得爸爸、媽媽、家裡長輩們很煩，一天到晚叫我們要讀書、要勤勞、要早起、要這樣、要那樣……還常常拿各種自律的「成功案例」來和我們作比較，各種安親班、補習班、才藝班，非要把時間表填滿滿才罷休。

但是結果是什麼？大部分的人學習的東西很快就還給老師；計劃年年做，永遠實現不了，然後滿街都是學習英文 5 年、10 年還開不了口的人；減肥連減個 3 公斤都很難；每天依然賴床；每天浪費時間；還是常常熬夜……這個 list 我可以一直接龍下去。

爸媽和長輩希望我們成為自律的人，不用人叫就可以自己起床、不用逼就可以自己讀書、不用嘮叨就會自己練英文、不用催促就可以自己運動……我們自己也希望可以成為這樣的人，可是大部分的人都：**做。不。到。**

給自己設下陷阱，你才有可能達成自律

我們的爸媽長輩因為我們做不到這些事情而常常念我們，但是我們為什麼做不到？

因為自律，常常是違反人性的。對，你沒看錯！自律常常是違反人性，所以，對於一般人來說，自律是我們的天敵！我們做不到，這不是我們的錯，我們不用覺得內疚。

美食、性愛、睡覺、耍廢、享樂和賭博，為什麼這些事情做起來不費吹灰之力？因為我們天生內建的強烈驅動因素，不用別人催促逼迫，自己會自動自發地去做。所以，千萬別以為市面上的線上遊戲（Online Games）很簡單很單純，除了程式設計外，還有很多心理學家和人類行為學家參與設計，讓玩家一定會上癮，持續的玩遊戲、廢寢忘食的玩遊戲，甚至讓很多很多人願意付費去玩遊戲。

我們從人性得到一個結論，**我們必須要有一個強烈的驅動因素，讓我們上癮，我們才有可能自動自發、持續的、重複的去做一件事。**

是不是常常聽到有人說，我是旅行成癮者、我是拍照控……這就說明對某件事上癮了。上癮就會天天都要做，不做不爽，不做會死。因為喜歡，因為享受，所以這些事情就可以持續做。

而自律呢？通常都會有點不舒服，因為反人性。例如天天早起，尤其是冬天，誰不想在溫暖的被窩裡多睡 30 分鐘？這樣的事情，你當然不會自動自發地去做，更不會持續性的去做。

自律，可以理解成有點反人性，通常是在上癮的範疇之外，所以，我們才無法達到。

可是為什麼這麼多人還是可以達到自律？我們要做的是什麼呢？你要做的是：
在自律的前面設下一個陷阱，把自己推進去，綁架自己，逼迫自己去做某件事情，你才有可能達到自律。

拿大家最討厭的讀書學習來做例子，**考試，就是這個設置好的陷阱**，而我們大部分人，是被動的被推進去，被綁架，我們才會去讀書、復習、準備考試，你才會達成考試前的自律。可是為什麼這樣的自律不會長久？高中生一進大學，完全放飛，晚上打遊戲到深夜，早上起不來上課，什麼讀書考試，明天再說，睡覺聊天追女生／男生比較重要。因為你已經沒有預設的陷阱去推動你，逼著你自律。

再舉一個例子，為什麼自古多昏君，古今中外皆是，因為要成為明君必須要自律，君王也是人，他們一樣無法做到自律，尤其他們是萬人之上，有錢有權，他們在自律前面的陷阱幾乎不存在，所以，他們很少能達到自律。

而言官給君王設下的陷阱是什麼？天下人的悠悠之口，史書對他們的評價，不能愧對祖宗基業……這就是他們在自律面前設下的微弱陷阱，強行推帝王進去，逼迫他們自律。

我再拿一個例子來說明關於自律和陷阱。我現在居住在澳洲的首都坎培拉，它是個新興城市，一個人工打造出來的城市，不像是雪梨、墨爾本、布里斯本……等城市，是因為歷史因素而自然發展出來的。很多人對於坎培拉非常陌生，這並不奇怪，因為它存在的時間比澳洲其他大型城市的時間短，它也常常被嘲笑是一個很無聊的地方。

坎培拉為了要進步，改變人們對它的偏見，怎麼辦？也是自律，而城市的自律，來自於做更好的城市規劃、發展更多元的企業、增強周邊酒莊文化促進觀光、政府投入更大的預算進行建設，那陷阱是什麼？**就是人為設下的首都地位。**

不管你怎麼看待坎培拉，它就是澳洲的首都，擁有澳洲最高的平均收入和教育程度，澳洲最好的大學也在這裡，它是澳洲的政治中心，現在還是很多新型企業的發展基地。連城市都在自己給自己設陷阱了，我們還在等什麼？

知道自律難以達成後，我們就必須要自己設下陷阱，把自己推進去，綁架自己一段時間，來逼著自己自律。自律久了就成為習慣，一旦成為習慣，就比較能夠成為我們常常能做到的事情。

曾經有粉絲私信和我說：Joyce 應該是一個很自律的人，全職工作、經營自媒體、讀書和寫作都同時進行，可以分享是怎麼做到的嗎？錯！我最喜歡在宅家裡耍廢，滑手機看視頻，吃零食，再和朋友聊天打屁。

可是為了自律，我自己給自己設下的陷阱是什麼？就是成立臉書粉絲專頁和社團。我目前擁有近八萬人的粉絲團，當我看到粉絲的支持和留言，讀到粉絲的私信和我互動，看到粉絲因為我的文字和幫助而開展自己的國際工作和生活之旅，開始嘗試遠距工作，改變自己職涯的現狀……我就必須要持續性的生產出好的內容來給大家。

於是這個粉絲團和社團就成為自律面前我自己設下的陷阱，讓我變得自律，然後變成習慣。因為我有正職工作，所以我要合理安排自己的時間來經營這個粉絲團和社團，我規定自己每週三天早上寫作一小時，每天早晚二次回覆粉絲留言和私訊。然後我再用這樣的自律變成另外一個陷阱，在寫作之前，做運動 30 分鐘，活動筋骨，讓自己思緒更清晰，寫作更順暢。

自律的人，也是人，但是他們是可怕可敬的人，他們會給自己設陷阱，狠心的把自己推進去，然後達成自律的目標。每一個成功企業家、舞蹈家、音樂家、作家、演說家、藝術家……都是這樣培養自律的。

如果你自己狠不下心，需要別人推你一把，或許是你的父母、你的同學、一個教練、或許是你的愛人，來推你進陷阱，那你可以求助於他們，讓他們來幫助你。

擁有自律後的人生，通常都很美好

順應人性裡享樂的原始驅動能力，當然比較簡單，但是，當自律養成了之後，就會變成一種習慣，也會變成人生中一種重要資產。能自律的人會擁有很多知識和技能，更會成為定義一個人的關鍵，也就是傳說中讓人羨慕的成功人士。

平凡的地球人會因為自律而擁有更多真正的自由，包括金錢的自由和時間的自由，還會得到很多夢寐以求的東西，例如：健美的身材、能夠流利使用外語、更順利的職涯發展、旺盛的精神、不易老的容顏……等。

你可能聽過一句話：多自律，就多幸運。而很實際的是，自律養成的過程，一定是一段難熬的時光，讓人想要放棄。但擁有自律後的人生，通常都很美好。

像影星彭于晏，每拍一部電影，他就解鎖一個新技能，體操、海豚訓練師資格、衝浪、手語、綜合格鬥、巴西柔術、泰拳、工字伏虎拳、虎鶴雙形拳、泰語、緬甸語……只要能更完美詮釋飾演的角色，他就會拼了命去學去練，他就是自律的最佳代表，本來貌似沒有優勢的他，能力越來越強，戲路越來越寬。

想要從傳統的工作方式進化到遠距工作，一定有很不確定的因素要克服，也會有很多還未擁有的能力要去培養，而這些沒有自律都無法達成。思考一下，給自己設下一個陷阱，然後推自己進去，養成習慣，你就大有機會達成！

參考網站：

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5098516>