

原因：

1. 自律一段时间被打回原形，这种由他人刺激而引起的冲动一般是三分钟热度，他本身缺乏强烈的动机，于他而言坚持就是一种自我消耗和对抗。
2. 自律一段时间被打回原形，那是因为我们还未品尝到原形带来的深深困扰和不安；改变现状还未强烈到必须得变，否则会痛苦不堪的地步。

如何才能长久地坚持做一件想做的事情？

- 1、一定要愿望非常强烈，是自己本能性地想要达成一个目标，不受任何人的影响，而且不给自己留任何退路。
- 2、循序渐进地拉伸自己走出舒适区，一点点逼迫自己（舒适感人生最大的敌人）

如果我们坚持做一些稍微有挑战的事情，由于人的身体和大脑有一种偏爱稳定的倾向，它们就会自身做出调整适应我们，以便回到原态，保持舒适感。

身体越锻炼越有韧性，大脑越思考越灵活，我们比自己想象得更有开发的潜力。

- 3、不断地量化自己的目标和进度，进行自我反馈，设置适当奖励。
- 4、将自己想要坚持的事情，固化成我们的习惯。

总结： 以上用于判断与验证还好，**想要保持对某件事自律还得自身非常强烈想要实现一个目标，并把一系列有些挑战性的行动固化成自然的习惯。**