

# 关于自律

---

作者@平原君

2022年5月29号

---

前言：

本文一开始只是对独居生活的一些想法，后来加入了对自律和大学生生活的分析，前后修改了7次，前后花费了1个月的时间。

---

从2022年1月初开始自己的独居生活，至今已经有4个多月的时间。这是我第一次真正意义上的独居生活——脱离大学4人寝室，三餐有保障的模式。因为延续了备考（考研）的生活方式，刚开始生活还算规律，但随着时间推移，我的生活逐渐破碎起来——熬夜、不规律的饮食、凌乱的环境.....等反应过来时才发觉自己的生活状态竟然如此糟糕，这使得我开始重新审视自己。

以往在学校看似自律的我真的是我吗？那些看似自律的行为真的出自我的本意吗？假设这两个问题的回答是肯定的，那么就与独居之后发生的现实相互冲突。根据假设检验原理，判断原假设不成立，即我在学校时的“自律行为”另有原因。虽然考研没能上岸，但我在备考的过程中分析问题的能力有所提高。回忆起在学校时的自律行为主要有三个方面：1、定期运动（跑步）2、规律作息（早睡早起）3、定期打扫卫生（个人卫生和公共卫生）。与其听我内心的辩解，不如分析这三方面行为背后的动机，我希望通过这样的方式看清真实的自己。

定期运动，主要是跑步。推测可能的动机有三点。第一，追求优越感；我周围的人（同学和室友）没有运动和锻炼的习惯，让我意识到如果选择运动，那就能成为特别的存在。第二，习惯驱动；在大一大二被优越感所驱动而逐渐养成了跑步的习惯，而且在跑完步之后大脑会分泌令人愉悦的多巴胺，形成了习惯养成的正向循环。第三，自卑的压力；当周围的人都形成我常常运动的共识之后，我反而害怕去

破坏别人眼中的我有一个“热爱运动”的优秀品质的印象。自卑感驱使我追求别人对我的认可，在意别人眼中的我。正如《OVERLORD》中的骨王，为了扮演周围的人认可的角色而无法表达真实的自己。但那时我并未发现自己的自卑感，只是默默觉得难过。这三样动机在独居之后均被破坏了。第一，独居之后比较对象不复存在。第二，寒冷的天气和懒惰逐渐打破了跑步的习惯。第三，我决心为真实的自己而活，不希望仅为获得别人对自己好的看法而活。

规律作息，主要是早睡早起。推测由追求优越感的想法驱动，分为两个方面。第一方面，室友没有这样的习惯，使得规律作息成为一种特别的存在。第二方面，由于我规律作息。使得我有正当的理由说教打扰我休息的室友，发泄平时对他们的不满（尽管内容仅限于作息），让我产生一种手握权利的快感。独居之后，这两个与他人有关的方面都消失了，作息便逐渐混乱起来。

定期打扫卫生，主要是个人卫生和公共卫生。推测由习惯驱动，分为两个时期：习惯养成前期和后期。在习惯养成前期，只有环境脏乱到我无法忍受时才会去打扫，并抱有这样的想法：如果只有我一个人打扫公共卫生，那其他人岂不是坐享其成？下次绝不主动打扫卫生。但下次也是由无法忍受脏乱环境的我来打扫卫生，并一直积累了对他人的负面情绪。直到我读完《自卑与超越》，发觉自己几乎未主动邀请过别人一起打扫公共卫生（很少，一两次），并擅自认为别人侵吞了我的劳动成果。为什么我不主动邀请别人一起打扫卫生？分析完自己后才发觉，那时我是一个极度自卑的人，自卑到认为请求别人的帮助是很懦弱的行为的程度。在这之后，想法便改变了：没有必要因为自己的行为让别人无端获利而生气。以此为转折点，打扫卫生变得坦然了起来并进入习惯养成后期。独居之后，自身的懒惰逐渐破坏了这个习惯。

以上三段，即为“自律行为”及其崩坏的大致分析。如果让一个独立的人来观察我，我想此人可能得出这样的结论：在学校时是个自律的正常学生，在独居之后是恶心的肥宅，可能是考研失败带给这位学生的打击巨大。但分析完自己的“自律”之后我明白，我不过是在假装自律罢了，仅仅为了“自律”而自律，反而不如独居之后活得真实。虽然不可思议，但实际上人的一切行为和习惯都精确无误的指向其所宣

示的目标。那么我的目标又是什么呢？在学校时我的“自律行为”很大程度上是为了维持自己对优越感的追求，为了追求别人对我的认可。然而独居之后，“别人”不复存在，“自律”的目标也随之消失，这些“自律行为”便没有了存在的意义，消失只是时间问题。

这四个月来，我看了很多东西（主要是番剧，约占70%），也想了很多，考研失败等各种挫折让我去思考一个问题：人为了什么而活？如果生活一帆风顺，我想没人会用这个问题来困扰自己。虽然以前也思考过这个问题，或是没有得出像样的答案，或是随着知识的丰富和思考的深入后被自己否定了。当然大部分时候，我会有意无意的逃避这个问题，仅仅为了别人的认可，为了别人眼中的自己而活，甚至怀疑“能为自己总结出的生命意义行动”这样的未来是否真的存在。毁灭布列塔尼亚，为娜娜莉创造一个更好的世界，以此为愿望的鲁鲁修问过C.C.“弱小是不行的，只要强大就可以了么？”<sup>1</sup>虽然我既没有Geass，也没有鲁殿的才智，但是我也不希望自己在遭遇困难时只能哭泣<sup>2</sup>，等待别人可能的施舍，至少我需要力量，为了回答那个问题，力量是必要的准备。

得出这样的结论之后，突然有了自律的念头：要为了获得力量而自律。在从破碎的生活走向自律的过程中也经历了不少失败，自己也总结了一些经验，与君共勉。第一，循序渐进；从一件件小事计划起，不要立即尝试对现有的生活来说翻天覆地的安排。第二，别给自己压力；给自己压力只会让自己产生逃避的念头，做好了就奖励自己，做不好也别自责。第三，习惯养成；人的意志力十分有限，做反人性（原始脑和情绪脑不认可）的事情对意志力消耗十分巨大，但将反人性的事情培养成习惯后，对意志力的消耗会大幅度降低。

---

1. 实际上就算没有妹妹，鲁殿也打算创造一个更好的世界，因为朱雀的反问：“还要拿娜娜莉为你的行为做借口吗？”↩

2. 艾伦目睹妈妈被巨人吃了，反问自己弱者难道就只能哭泣吗？↩