# 选择意志力挑战

我要

看看书，跑跑不，娱乐，旅游

我不要抽烟

抽烟，导致咽炎，肺变黑，可能导致肺癌，影响健康

抽烟，就会咳嗽，焦虑，影响生活（不能抽烟的场景（开车，吃饭，开会））

我想要

健康的身体，高质量的生活，干净的我

三要

我要做，我不要，我想要的神经学原理

意志力实验：

1：回忆一下你的决定

至少选择一天，把你的决定记录下来，在这一天结束的时候，回想你的决定，分析哪些有利于实现目标，哪些会消磨你的意志。坚持记录你的决定，还有助于在注意力分散时做决定，同时增强你的意志力

2：网瘾患者康复的第一步：利用一周时间观察一下，你究竟是怎样屈服于冲动的，你甚至不用制定一个自控目标。你是否能及早的意识到自己的在做什么，什么样的想法、感受和情况容易让你有冲动，想些什么或暗示什么或做些什么，最容易让你放弃冲动

例如：

第一周：看手机，抽烟，这都是下意识的行为，可能什么都不想就做了，那么是什么促使自己看手机，邮箱，抽烟呢？希望尽早发现冲动的源头

第二周：开始能够意识到自己在做什么了!感觉就像挠痒痒一样，挠完之后能让大脑和身体放松，缓解不安。于是开始关注自己看手机、查邮件、抽烟后的感觉和挠痒痒一样没用，只会更痒。及时发现冲动，并认识到冲动的反应，从而达到增强自控力

3：训练大脑增强意志力

意志力训练：5分钟训练大脑冥想

专心呼吸是一种简单有效的冥想技巧，他不但能训练大脑还能增强意志力。他能减轻你的压力，指导大脑处理内在的干扰和外在的诱惑，新研究表明，定期的思维训练能帮助戒烟、戒毒、保持清醒。无论你要做和不要的是什么，这5分钟冥想都有助于增强你的意志力。

1）：原地不动，安静做好

看看是否有冲动，但能克制。简单的静坐对于意志力的冥想训练至关重要，你将学会不再屈服于大脑和身体的冲动

2）注意你的呼吸

闭上眼睛，注意你的呼吸，吸气时心中默念“吸”，呼气时心中默念“呼”。当是当你发现自己有点走神的时候，重新将注意力集中在呼吸上。这样反复的训练能让前额皮质开启告诉模式，让大脑中处于冲动和压力的区域更加稳定。

3：感受呼吸，弄清自己是怎么走神的

几分钟后，就可以不用默念呼吸了，试着专注于呼吸本身，你会空气从鼻子和嘴巴进入和呼出的感觉，感受到吸气时胸腹部的膨胀，呼气时胸腹部的收缩。当你发现走神时，重新默念呼吸，如果很难集中注意力，就多默念几遍这部分能锻炼你的自我意识和意志力

4：冥想是感觉糟糕，有助于培养自控

冥想不是让你什么都不想，而是让你不要太分心，不要忘记了最初的目标。如果你在冥想时没法集中注意力，别担心。你只要多做练习，将注意力冲洗集中到呼吸上

总结：

认清两个自我，你的意志力挑战就是如何抗衡两个自我？冲动你想要什么，明智的你想要什么

深入剖析：什么是威胁？

我们总觉得诱惑和麻烦来自外部世界，比如危险的甜甜圈、罪恶的香烟、充满诱惑的网络。但自控力告诉我们，问题出现在我们自己升上，是我们的思想、欲望、情绪和冲动出了问题。对你的意志力挑战来说，最重要的是认清什么是需要克制的内在冲动。哪些想法或感觉迫使你在不情愿的时候做出决定？如果你不确定的话，可以做一些实地观察。下一次你收到诱惑的时候，试着关注自己的内心世界。

意志力本能：三思而后行

你想做一件事（抽烟、吃大餐、工作时间浏览不良网站），但你知道自己不该做。或者，你知道你应该做什么事（比如纳税、完成项目、去健身），但你宁愿什么都不做。这些内在的冲突本身就是一种威胁，你的不能促使你做出潜在的错误决定。因此，你需要保护自己，也就是需要所谓的自控力。最有效的做法就是先让自己放慢速度，而不是让自己加速（比如

应激反应）。三思而后行的反应就是让你慢下来。当你意识到内在冲突的时候，大脑和身体会做出反应，帮助你放慢速度、抑制冲动。

大脑和身体如何发挥意志力

三思而后行的反应让你的身体进入更平静的状态，但不是完全按兵不动。这样做的目的不是让你在内心的矛盾面前手足无措，而是彻底解放你。三思而后行的反应让你避免冲动行事，给他你提供更多的时间，让你深思熟虑想办法。在这种身心状态下，你能够对奶酪蛋糕说“不”。你不仅保留了尊严，还完成了节食计划

身体意志力的储备

对三思而后行反应的最佳生理学测量指标是“心率变异度”，但她确实能反应压力状态和平静状态下不同的身体状态。心率变异度成为身体意志力的“储备”，也就是衡量自控力的生理学指标。如果你的心率变异度高，那么无论在何种诱惑面前，你的意志力都会很强。

焦虑、愤怒、抑郁和孤独都与较低的心率便一度和较差的自控力有关。

冥想法不仅能够训练大脑，还能提高心率变异度。还有一些减轻压力、保持健康的方法，比如锻炼、保证良好睡眠、保证健康饮食、和朋友家人共度美好时光、参加宗教活动，都能增强身体的意志力储备。

意志力实验：通过呼吸实现自控：将呼吸频率降低到每分钟4到6次，也就是每次呼吸用10到15面时间，比平常呼吸要慢一些。只有你有足够的耐心，加上必要的练习，这一点不难搬到，放慢呼吸能激活前额皮质、提高心率变异度，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，就会感到平静、有控制杆、能够克制欲望、迎接挑战、

研究表明。坚持这个联系能增加你的抗压性，帮助你做好意志力储备。一项研究发现，滥用药物或患有创伤后已经障碍症的成年人，每天进行20分钟放慢呼吸的练习，就能提高心率变异度，降低欲望和抑郁程度。原理相似的“心率变异度训练项目”还能帮助警察、股票交易员和客户服务人员提高自控力，降低心里压力。

锻炼是自控力的良药，效果是立竿见影的。锻炼的长期效果更佳显著，不仅能缓解普通的日常压力，还能像百忧解一样抵抗由于，最重要的是，锻炼能提高心率变异度的基准线，从而改善自控力的生理基础，改善心情、环境压力的最有效的锻炼是每次5分钟，而不是每次几小时。

如果你对一下的两个问题都是否定的，那么它就是一项运动。1：你是坐着，站着不动或是躺着吗？2你会边做边吃垃圾食品吗？如果你找到了符合要求的运动，那么恭喜你，你已经找到了锻炼意志力的方法，任何能让你离开椅子的运动，都能提高你的意志力

意志力实验：5分钟给意志力加油

5分钟的绿色锻炼就能缓解压力，改善心情，提高注意力，增强自控力。绿色锻炼指的是任何能让你走到室外、回归大自然怀抱中的活动。好消息是，绿色锻炼有捷径可走。短时间的爆发可能比你长时间的锻炼更能改善你的心情。

例如：走出报工时，找到最近的一片绿色空间

听一首最喜欢的歌曲，在附近街区慢跑

和你的宠物在室外玩耍

在自家花园里找点事情做

出去呼吸新鲜空气，做些简单的伸展活动

在后院里和孩子做游戏

意志力实验：呼噜呼噜睡个觉

充足的睡眠，补觉、如果晚睡早起，打个小盹都有助于减少睡眠不带来的上海

放松能让你恢复意志力储备。躺下，很呼吸，让放松的生理反应帮你从自控和压力造成的疲惫中恢复过来