

如何逼自己做到真正的自律

擅长科技汽车、数码家电、商业分析，一个人懂互联网的资深职场人



如果你经常为这些事焦虑烦恼：

- 1、做事总喜欢拖延，不到最后一刻绝不行动，满满的负罪感。
- 2、做事喜欢三分钟热度，偶尔想坚持一下，没过几天就被打回原形。
- 3、想看会书学会习，手机一响管不住自己，一刷就几个小时。
- 4、想要戒烟，每次都说这是抽最后一根。
- 5、想要减肥，锻炼之后却吃得更多，越减越肥。

今天这篇回答，会帮你找到适合你的自律方法。我会从原理上剖析，人们无法自律的根本原因，包括身体和心里，理性和感性，颠覆你的认知结构。

我和我的一些学员，就是这套方法的受益者。**2017年初**，我刚开始学写作，死命坐一下午只能写200字，期间不停地玩手机，内心像火烤一样煎熬。后来下定决心，每天早6点起，跑步晨练30分钟，读书30分钟，写作1小时。每天可以稳定输出3000字，有时候到达极佳状态能输出8000字。而且我还是100多人团队负责人，每天要处理大量的决策。

全部依靠这套自律方法，才能一手抓团队，一手抓自媒体，两手都能抓，两手都能硬。这套方法，对减肥、戒烟、学习、工作都非常适用。

2017.01.31 18:35* 字数 227 阅读 14 评论 0 喜欢 0

本文核心观点

“最好的管理手段从来都不是强制性的驭人之术，而是关于激发行动力，凝聚力和忠诚意识的互动过程。”

每个人都有被认可的需求，尤其是在团队中，这不是加薪以及奖金能够替代和衡量的。

我在团队日常管理中，每周都会有例会，例会时间放到周五下午，内容除了对本周工作的总结，下周工作的计划，还有一项非常重要的仪式，就是会赞扬本周做的最好的队员，树立榜样，强调榜样的力量。

当然，在团队管理中也并不是一味地赞扬，要做到赏罚分明。清晰的指出什么是正确的，什么是错误的。

下边这篇文章能够给你全部答案。（8000字长文预警，从认知到方法，全面解答你的转行问题）

可以先关注 韩大叔，再收藏，最后慢慢看。

思考：你真的想转行吗？

一、你真的想转行吗？

- 1. 你确定你热爱这个行业。
- 2. 你确定你热爱这个行业，并且愿意为之付出。

二、什么情况下，你一定要转行？

- 1. 工资少，一拿到工资就花光，月底还债不还。
- 2. 没发展，行业正在衰退，个人无法提升专业的技能。
- 3. 无兴趣，你讨厌这份工作，严重影响了生活。
- 4. 没成就感，你无法从工作中获得成就感。
- 5. 身体原因，身体出现不良反应，请病假经常。
- 6. 别人说：这份工作没前途。

努力搞钱，持续学习。

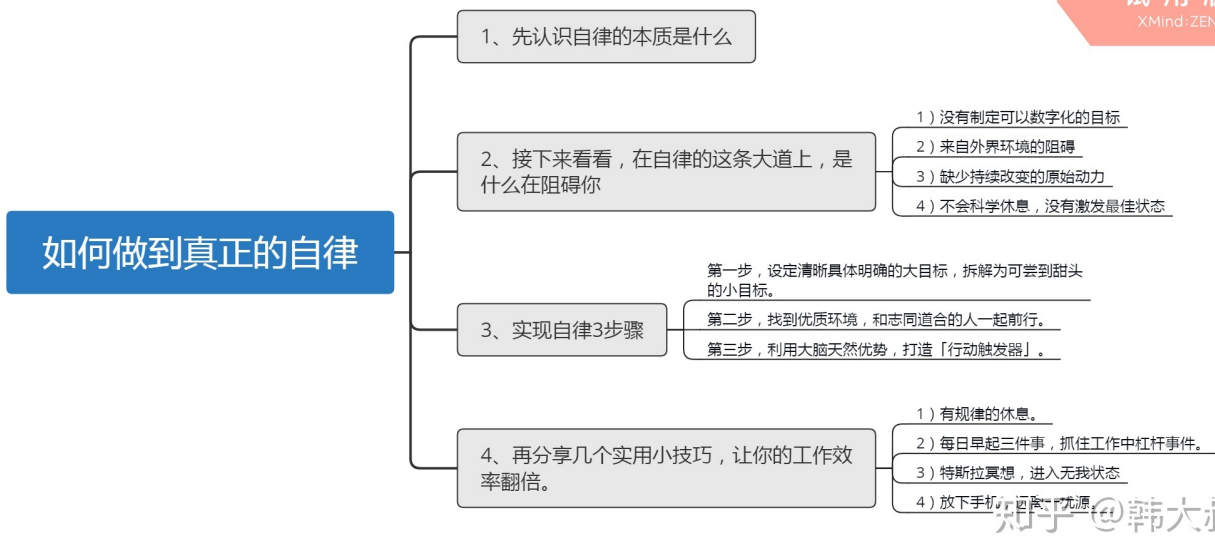
2017年，初学写作

2019年，上周末@韩大叔

以下是正文，一共4000多字，我已经使劲甩干水分，剩下的全是干货。

希望你能咬牙读完，过程会很痛苦。改变总是很痛苦，但一定能帮你脱离现在的困境。

放一个本回答的思维导图，方便你阅读：)



1、先认识自律的本质是什么

人人都在说自律，人人都在学自律。

那什么才是自律？

什么叫真正的自律！

当我们从牙缝里挤出「自律」这两个字时，我们到底在说什么？



什么他妈的叫他妈的自律

知乎 @韩大叔

有个比特币首富说过，认识一个概念，最好的办法，就是搞清楚它的定义。

自律——就是不受外部刺激和干扰，自动自发地真心想去做一件事，自律的本质是改变。

举个栗子：

你想要减肥，每天就要改变饮食结构，改变吃炸鸡可乐，高油高盐等垃圾食物的习惯，吃一些营养和健康的食物。比如，蔬菜、水果、维生素。

你不愿意改变，没有人能改变你，除非你真的愿意改变。

自律是发自心底对一件事情的极度渴望，你可以理解成为梦想而努力，对梦想的渴望能够为你提供自律，也就是改变，最原始的动力。

人没有梦想，跟咸鱼有什么分别（周星驰《功夫足球》）

当每天唤醒你的是梦想而不是闹钟，你就明白什么是自律。知道你会diss我说，“你每天都是梦想叫醒的，可依然锻会儿炼就累了，看会儿书就困了，还是改变不了自己，没办法做到自律”。

2、接下来看看，在自律的这条大道上，是什么在阻碍你

1) 没有制定可以数字化的目标

你想要变得更瘦，你想要变得更好，凡事都想要做到最好。这种目标没有用。什么是“更”，什么是“最”，这些词语最能忽悠人，让你的感觉飘飘然。

你说出这种话，别人一听你就是在吹牛，别怪别人不信，连你自己都未必信。

制定目标时，越具体越好。（《成功、动机、目标》豆瓣9.0分）

“减掉5斤”比“减点儿肥”是更明确的目标，因为它能清楚地让你看到成功的样子。知道具体要做到什么，能使你自始至终保持动力。一定要避免“做到最好”这类的目标。

另外，还要避免一点，同一个时间段不要做多项改变。

我经常见过那种贪多嚼不烂的，既要减肥，又要戒烟，还要考研。这几项每个单独拿出来，都需要花费很大精力，人的精力和时间有限，都不是神，先捡最重要的来。

就好比你去快餐店，店家要是只提供一个套餐，你分分钟就能选出来，要么吃，要么不吃。要是店家一股脑说出来十几样套餐，你是不是满脸蒙圈，抓心挠肝，到底该吃哪个？越选越不好选，造成决策瘫痪。

聚焦最重要的目标。二八原则是最重要的原则，也是最容易被忽略的原则。

2) 来自外界环境的阻碍

我一个学员他说接到医生的体检报告单，告诉他要少熬夜。他每天都是12点半睡，决定改掉这个坏习惯。为此，他还发了朋友圈，立了Flag决定11点前睡觉。

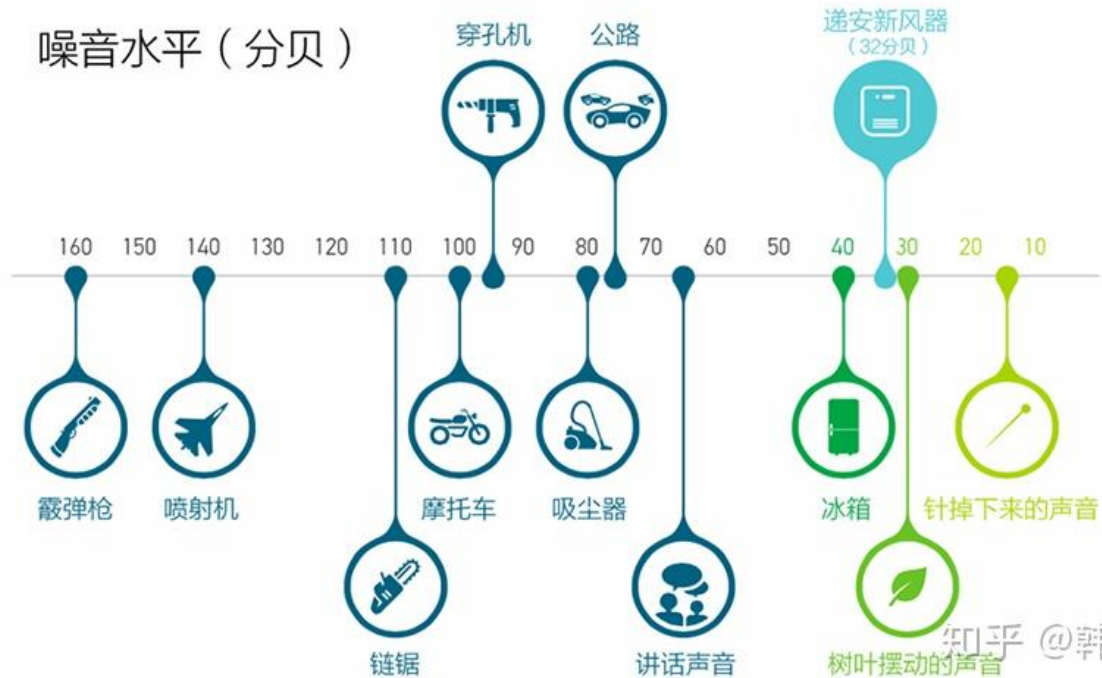
可是，第二天他告诉我，没能如愿。

我问，他说，“手机放在脑袋边，一有通知响，他就去拿，看完信息就放不下，顺便刷一刷新闻、微信、抖音，一刷就快天亮了”。

我跟他讲，一到晚上10点设置个闹钟，把手机通知都调成静音。结果第二天晚上，他早早就睡下了。内心感觉非常踏实。

有时候你无法改变自身恶习，无法变得自律，其实正是在环境影响你。这也是为什么学习看书要去图书馆，工作场合要保持安静。

如果有人大声的吵闹，肯定会分散你的注意力，让你无法专注做事。



知乎 @韩大叔

3) 缺少持续改变的原始动力

一个健身达人，不吃油炸，作息规律，拒绝撸串，他之所以自律，是因为他喜欢别人看他时，羡慕的眼神。

发票圈能够得到票友的点赞，各种社交媒体上，都能秀一秀。这种秀非常非常有用，这种秀绝非装逼，它能够给你带来持续的动力。

我们的大脑有两种系统，感性系统和理性系统。感性系统像个孩子，你给它点甜头它就满足，就能按照你的要求干。比如，小孩子学步时候，妈妈让你从东走到西。走几步，给一块糖，再走几步，再给几块糖，一会就走完了。

你有一个大梦想，他能给你方向，激励你前进，但是他不能每天都激励你，你总有疲惫的时候。这时候，只有在行进中，吃“妈妈给的糖”，一块再一块，补充能量，持续输入动力。

另外，你有没有发现，小孩子学步，都是一步一步在走在

学，不会走，就别想跑。当你改变时，可以先降低改变门槛，微小的改变，积极的行动，一步一步，就能成为自律达人。

4) 不会科学休息，没有激发最佳状态

斯坦福教授做过一项实验：在进入实验室前，受试者已经有点饿了。实验人员把曲奇和萝卜块放在他们面前。要求一部分人随意吃曲奇和萝卜块。另外一些人只能吃萝卜块，他们不能偷吃曲奇。每个受试者都按照要求吃下食物，没有人偷吃曲奇。Emmm,是意志力在起作用。

这还没完，研究人员让这些吃了曲奇和萝卜的受试者做题，这题是无解滴。（不是故意坑人）结果吃曲奇的受试者认真尝试了34次，而吃萝卜的受试者，只尝试了19次。

研究人员发现，这些吃萝卜的受试者意志力被耗尽了。
（《自律力》）

对的，你没有看错，吃萝卜的受试者为了抵抗曲奇的诱惑，意志力被耗尽了。意志力虽然看不见摸不着，但却真实存在。



打个比方，你上了一天班或学了一天习，累得脚打后脑勺，回家躺在沙发上，一想起今天还没去健身房锻炼。

去还是不去？理性大脑告诉你，一定要去，再不锻炼又胖了十斤。而感性大脑告诉你，太累了，没精神，还是别去了，躺着多舒服。

这里告诉一个小秘密，用心感受自己身体，找出身体最佳状态的时间，可以攻克这个难题。一天总有那么几个小时，啥也不想干，避开这个时间，不要在这个时间段做思考类问题。

能读到这里的人都是愿意深度思考的优秀者，我想请你帮

个忙，如果内容对你有启发，你可以花一秒钟点个赞在继续阅读。谢谢你！

好啦，你已经超过了90%的人，接下来让自己变得更优秀吧。

接下来我给你一个轻松简单的实操方法，搞定以上几个问题，轻松实现自律，成为自律达人。

举个真实的栗子：

35岁，理工，水瓶男。零基础转行写作，怎样通过自律，从第一篇文章227个字，到一篇文章输出8000字。

PS：这套方法，对减肥、戒烟、学习、工作都非常适用。

3、实现真正自律的3个步骤

第一步：设定清晰具体明确的大目标，拆解为可尝到甜头的小目标。

2017年，刚开始写作，我当时的目标是写出3000字的长文。这对我来说，是一个天大的数字。

不过，看着好多自媒体的公众号，动不动就五六千，我的野心和欲望激发了我。一定一定要像他们一样，能够随心所欲写出长文。

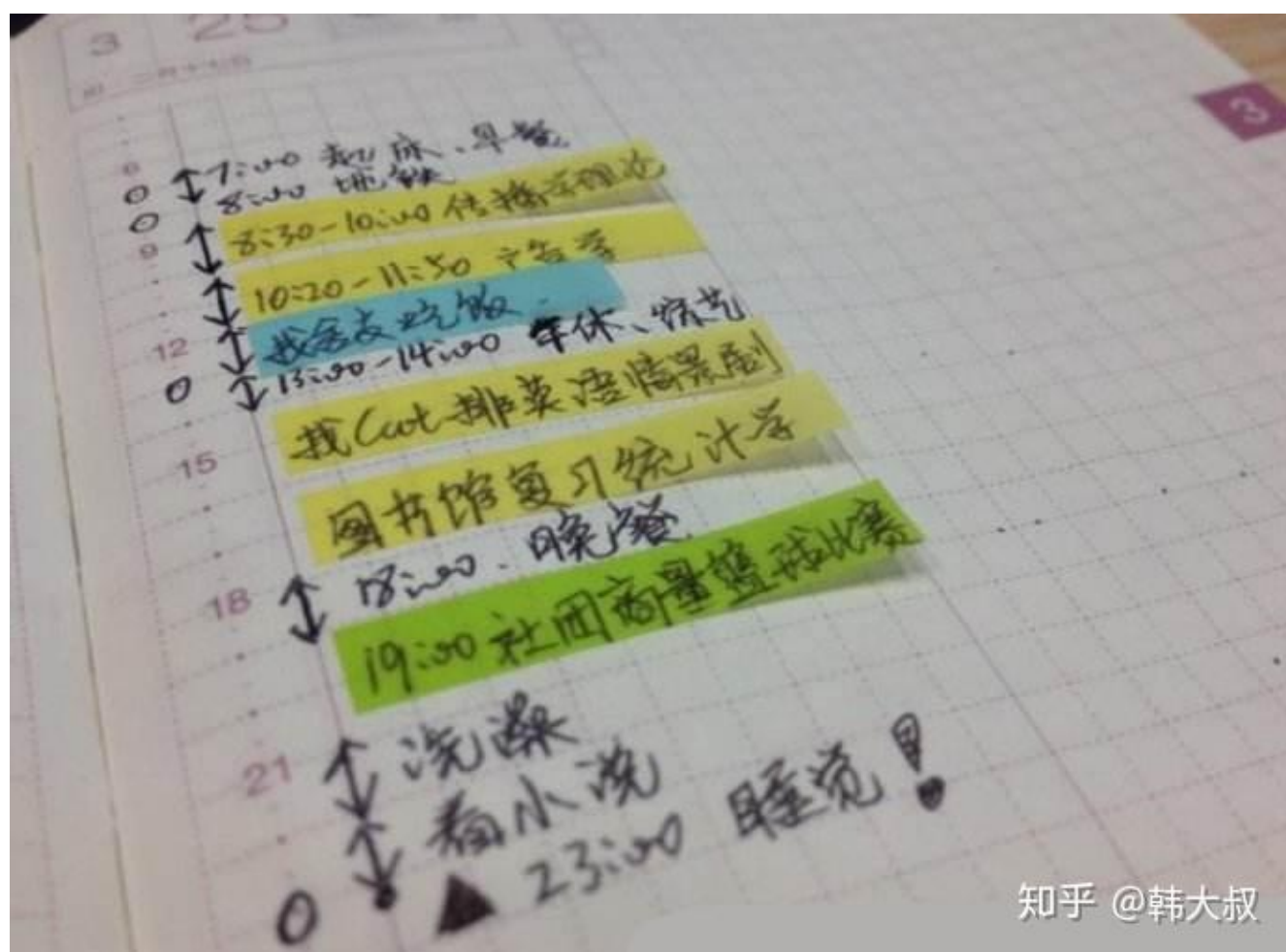
大目标定好了，接着就拆解为小目标。

把文章分成10个部分，每个部分300字，每300字讲一件事。每天早上写300个字，分成10天完成。每天完成自己

给自己一点奖励，有时候是一杯咖啡，有时候是一颗巧克力。当完成到第五天的时候，奖励自己一份大餐，花了几百大洋，吃了顿海鲜。

当你有一次这样的成功经历时，你就不会再对这件事恐惧，就像一个“心锚”固定在心里，稳定而踏实。当你有过不去的坎时，想想这件事，就能给你带来无穷的力量。

（一次演讲培训静莹老师的箴言）



第二步：找到优质环境，和志同道合的人一起前行。

孟母三迁的故事，告诉咱们，一个良好的环境对人有多大影响。

我在写字的初期，要么早起，比家人早起一个小时；要么晚睡，比家人晚睡一个小时。工作午休的时候，也会出去走走，找一个安静的地方。写字思考的时候从不听歌，尽

量把注意力专注在写作上。

我有一个高中同学，上自习课戴耳机听歌，闲同学吵。其实，没几个人说话，她就想边听歌边学习，后来考了3年才考上大学。自己制造噪音环境，把自己给毁了。

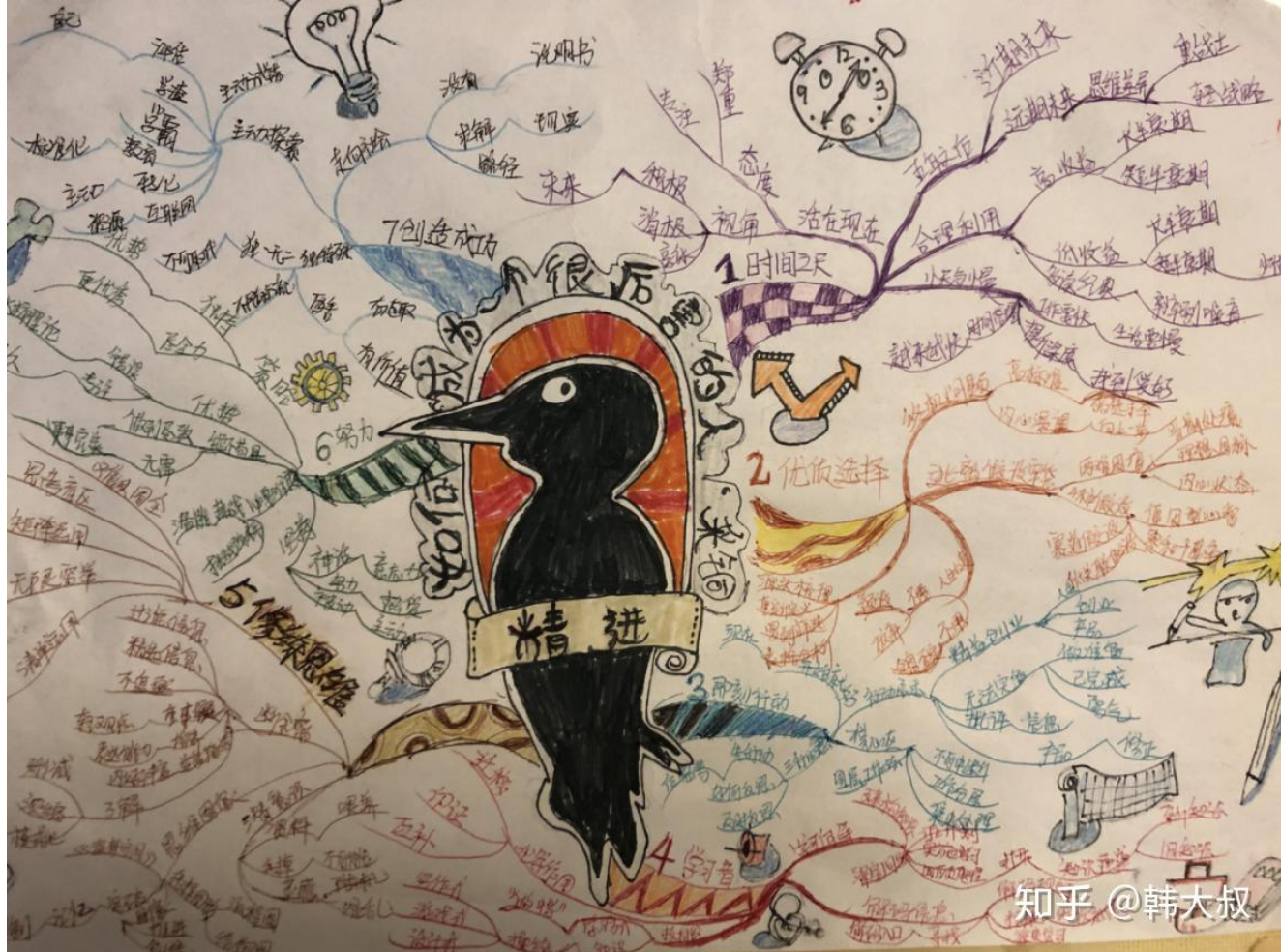
找到优质环境，用巧劲，没有这样的环境，自己就要创造环境。

我随身带着一个日记本。坐公交上班的时候，就隔离手机，拿着笔记本，想到什么写什么。千万别高估了自己的自控力，你要是容易受到诱惑，那就远离诱惑。

另外，可以组队对抗惰性，远离那些想拖你下水的人。我开始写作，报了一个写作课，大家都是零基础，在一个群里打卡。

打卡这个真是一个牛逼的发明，人人都打卡，你不打，总觉得着过不去，每天打卡还有小红花奖励。

正所谓，“近朱者赤，近墨者黑”，远离那些爱说风凉话，自己不想好，又见不得别人好的魔鬼。我在写作群了加了一些每天都打卡的群友，互相鼓励，互相点评，这个阶段进步非常快。



第三步：利用大脑天然优势，打造「行动触发器」。

大脑不喜欢思考，它喜欢按照模式做事，这样最大化节省精力，大脑的工作记忆空间有限。（《人是如何学习的》）

比如，看到A，就想起B，遇到C，就想做D。

正是利用大脑这个天然优势，建立自己的「行动触发器」。

我每天起床，穿上衣服，直接就跑出门，这时候不受理性思维控制，只受行动触发。出去之后，又不想返回去，就开始跑步。

早起——出门——跑步，就是我的一级行动触发器。跑步回来之后，喝水——打开电脑——写字，就是我的二级行

动触发器。

无论工作日还是节假日，无论起的多早，起的多晚，都会触发我行动。有时候起来太晚也要跑出去，哪怕跑五分钟，装装样子，也保持这个触发器的开关。

「行动触发器」就像身体的应激反应，条件满足就开始执行，你只要等着结果就好了。

其实很多讲自律的回答，都没有讲原理，这会我总结一下原理，让你可以举一反三，找到自己的自律器。

在《瞬变》这本书里，把感性一面比作大象，把理性一面比作骑象人。我们的自律和改变，需要大象和骑象人一同支持。

大象有力量，可以提供原始动力，提供感觉支持。比如，你去买衣服时，很多裤子都撑不进去，你瞬间就想减肥。这是大象提供的动力。大象也喜欢即时享受，每次完成阶段性小目标，都给大象点奖励，大象就有持续下去的动力。

骑象人是大脑理性的一面，为我们提供目标和方向，制定具体清楚的计划，监督大象一步一步执行。骑象人可以扭转不利环境为有利环境，找到志同道合的小伙伴，一起改变，一起前进。

4、再分享几个实用小技巧，让你的工作效率翻倍。

1) 有规律的休息。

科学实验证明熬夜对身体没有影响，只要睡够8个小时，但是熬夜的人通常会出现睡眠拖延，睡得太晚，睡眠时长不足8小时。

身体能够承受的熬夜次数和时长是有限的，你今天熬得多，身体消耗就大。有很多人，一下班倒在沙发上，葛优躺，玩手机，刷剧集，美其名曰休息。一刷刷到凌晨，这真不是放松，这是作死。

有规律休息就是，每天按规律，晚上困了就休息，睡前隔离手机。情绪不易大悲和大喜，保持平静的情绪，规律的休息，人的思维最活跃，状态最佳。

2) 每日早起三件事，抓住工作中杠杆事件。

阿基米德说，“给我一个支点，我就能翘起整个地球”。支点就是杠杆，工作中也有这样的杠杆，投入1份力气，可以得到2份回报。

清晨三件事，非常简单，也是我一直在用的。每天早晨起来，就按照重要程度，**把当天最需要干完的三件事记下来。**

例如：

- 1.工作报告整理，各个项目组进度把控，协调资源。
- 2.跟客户谈具体合作事项。
- 3.公众号文章一篇，知乎问答一篇。

工作时间，把前两项搞定，业余时间把最后一项搞定。如

果还剩下时间，我就会做一些长期规划的事，明天、后天，以及未来一个月需要准备做的事。

做好以上这些，就能极大提升工作效率。

3) 特斯拉冥想，进入无我状态

西方有一位伟大的科学家，名字叫特斯拉(Tesla)。他在科学上所证实的结果，和我们冥想时所体验的一样，是一种真正的“空”。

当我们冥想时，我们放下一切，进入这个“空”，也就是万物的本质，然后从“空”中化“有”。

冥想可以让你进入无我的状态，使身心进入无压境界，那种感觉就像性高潮之后，身体瘫软在床上的感觉。

冥想的方法：

躺着和坐着都可以，保持身体舒适，轻轻滴闭上双眼。把注意力集中到“呼吸”之间，用耳朵仔细倾听呼吸的声音，保持5分钟。如果很难进入状态，可以听一些流水声音的音乐，把注意力集中到流水声上。



Mind Full, or Mindful? 知乎 @韩大叔

4) 放下手机，远离干扰源。

手机是辅助我们工作和生活的工具，有需要的时候使用，想玩的时候就玩，别被手机绑架，做一个自由人。

时刻记住，是你玩手机，而不是手机玩你。

最后在送你三句话：

- 1、种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在。
- 2、至少逼自己一次，你才能站在食物链顶端。
- 3、“赠人一赞，手留余香。能够帮助别人，是人生中最快乐的一件事”