



下载APP



## 15 | 一个人在家如何做到高度自律？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》

课程介绍 &gt;



讲述：莫小巧

时长 10:50 大小 19.87M



学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，一个人在家的时候，如何才能做到高度自律，去努力学习和工作，而不是一直荒废时间。

### 01



之前和大家说过，我目前是自由职业的状态。但是大家知道吗？我是完全没有任何约束的，没有人会催我交稿，没有人管我在做什么，也没有人会检查我做得怎么样。我想几点起就几点起，想去哪儿就去哪儿，想不发文章就不发文章，想不看书就可以不看书。

所以，我所做的一切事情，基本上都是靠自制力，自己驱动自己去完成的。这个过程其实一点都不令人羡慕，真的很难。**当获得更多自由的时候，你也要付出同等甚至更多的自律。**以物易物，公平得很。

也正是因为我处于比较特殊的生活状态之中，所以，对这方面非常极其特别格外有心得。今天呢，就手把手教大家，假期里一个人在家的时候，如何才能做到自律，无论你是在读书还是已经工作，都是适用的。

这节课，我会围绕一天之中，可能会遇到的具体的问题，结合我曾经提过或者没提过的思路，给出切实有用的方法。

## 02

**首先，你早上起来后做的第一件事很重要。**我会记录自己从早到晚做了什么，每次复盘的时候，总结经验教训，总是会发现：

如果当天醒来后，我先玩了会儿手机，那完了，我本来想的是玩半小时就起床，但时间到了之后，我并没有停止，而且好像很难停止，然后又继续玩了一小时，我一边自责一边继续玩，仿佛在烂泥潭里面挣扎，却又无法脱身，然后持续到了两三个小时，最后，半天过去了。

或者早上起来后，我想着先做点琐碎的事情，比如收拾房间，比如整理书籍，比如回复公众号后台的消息。这其实不算放纵，但依然会让我处于比较松弛的状态，于是后面还是很难鼓起劲去做那些有点难度的事情。

但如果我早上起床后，首先开始写文章，或者改稿子，我会立刻进入一种略为紧迫的状态，我知道这是今天最需要完成的事情，我知道我在做正事，我清楚只要做了这个，剩下的一切都比较简单了。

于是接下来一整天，我都会拥有良好的节奏。

在清晨，我给了自己一个力，足够大的力，推动我进入了一个轨道，开始运动。那么，接下来一整天，我不需要额外付出更多的力，就可以**维持这种惯性**。在这种情形里，手机、电脑等等，都会成为我的工具。也就是说，只有需要的时候，我才会使用，但不会沉迷。

但还有一点，如果我早上起床后，需要从头开始写一篇文章，我会很难受，很抗拒，因为从零开始是很痛苦的。所以我会在前一天，开 200 字 -800 字的头，或者至少把选题和素材都找好，这样第二天能够立刻开始写。

**第一步的难度应该是适中的、方便切入的，这很重要。**上来就死磕难题，实在是太劝退了。早上做的第一件事，要相对紧急且重要，但一定不能无从下手。

好了，总结一下，第一个建议是，早上起床后，你给自己的那个力，一定要是方向正确的，并且足够大的，大到可以维持一天的惯性。

## 03

接下来，继续用惯性理论解决问题。

**第二个建议是，在开始后，你最好把需要完成的一切任务，在整块时间内，连续做完。**中间可以午休，可以吃饭，可以每隔一小时休息 10 分钟，但不要做其它的事情，比如看两小时电影，打一小时游戏。

当处于另一种状态，你就倾向于维持另一种状态的惯性了，很难回到做事的轨道上。如果你想回来，不但要使用一个力，让眼前的惯性停止，还要再付出另一份力，好让自己在另一个轨道上开始。

但是，一直到所有任务都完成，才可以去玩耍，这会很难做到对不对？试问谁能一直做事一直自制呢？

大家在假期里，可能都会暗下决心，要从早到晚地努力上进。我跟你说，这不现实，你一定要有个终点，要有个衡量的标准。

**做 6 小时整就停下来，这是我要特别推荐给你的解决方案。**

千万不要觉得这好像太少了，实际上如果你 6 点开始干活，想学习 / 工作 6 小时整，一分一秒都不差，等结束的时候，可能已经是下午 3 点了。因为中途的任务切换、休息，还有偶尔出现的要处理的琐事，都是很花费时间的。

我其实调整过很多次，8 小时也试过，16\*25 分钟也试过，到最后，我发现，一个人待着，毫无约束的时候，工作 6 小时整，是最为合适的。这里的 6 小时，不是指从 6 点到 12 点，而是将你真正做事的时间，精确计时，保证是 360 分钟整。

考研的朋友需要较长的学习时间，不一定适用，但完全可以参考我的思路，所以请耐心等待下去。

**在这 6 小时里，我会做那些比较有难度的，以及必须完成的事情。**

大家知道的哈？学习也好，工作也好，当把它们视为任务的时候，无论你是否喜欢，无论难不难，你总归是有点想拖延的。当有外部约束力的时候，你不得不做，所要消化的心理斗争比较少，那么，哪怕你做上一整天，甚至熬夜通宵，都还好。你不需要想太多，做就完事了。而且，下课、交作业、中午休息、下班等等，都是一个又一个值得期盼的节点。

但现在是一个特殊的处境，没有人要求你了，也不存在解绑的时刻。所以，人为地设置一个可以看到的、能较为容易达到的终点，只要满足那个标准，你就解脱了、自由了，这对于一个人在家进行自我管理，特别有帮助。

## 04

大家肯定会觉得：不行啊！6 小时怎么够！假期这么好的自我提升的时机，6 小时太少啦！接下来进入第三个建议。

依然以我自己为例，6 小时结束后，我心理上会放松下来：啊，今日份的事情做完了！快乐！接下来我要做的，就不是任务了，我会去看喜欢的书和电影和文章和付费课程，学一些兴趣爱好，比如视频拍摄，比如英语。

大家可能会有疑问，不是说好了要开始休息放松了吗？为什么还在做这些事情？

是这样的，我喜欢这些，但如果把它们放在 6 小时里，就成了我的任务，或多或少，我会用某种标准要求自己。6 小时里，我当然也会读书和学习，但同时，我也会在 6 小时以外做这些，两者的目的和状态，是很不同的。

其实这有点像自我欺骗，我骗自己“每天只要做事 6 小时”，但剩下的时间并没有闲着。不过，在这块儿，我不会追求效率，也不强迫自己必须完成什么，就随心做自己想做的，舒服就好。

大家可以参考我的做法，**把一些轻松的、自己感兴趣的，并且其实对学习、工作和个人提升有帮助的事情，放在 6 小时以外。**当然，你也完全可以去玩耍！假期能每天完完整整努力 360 分钟，已经很了不起了！

实际上我在剩下的时间里，也并没有都在上进的，我会找朋友聊天啊，社交啊，出去玩啊，不过我会在间隙里，用整块时间或者碎片时间，看书或者看剧，等等等等。

也真的能做成很多事呢，而且没有抗拒的心理。其实算下来，我一天真正做事的时间一定是超过 10 小时的。不过除非特殊情况，还是要坚持“自我欺骗”的 6 小时工作制不动摇。

还有两个小建议一定要记住：

在不需要使用的时候，手机和电脑尽量别放在身边。

完成任务的那 6 小时，条件允许的话，可以去外面的图书馆或者书店。

## 总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

- 1、你早上起来后做的第一件事很重要。首先去做今天最需要完成的事情，它相对重要且紧急，有一定难度，只要做了这个，接下来一天都比较简单了。在清晨，你要给自己一个足够大的力，推动你进入正确的轨道，那么接下来，不需要额外付出更多的力，你就可以维持这种惯性。
- 2、第一步的难度应该是适中的、方便切入的。最好提前一天做好准备，保证第二天能够较为顺畅地开始。
- 3、在开始后，你最好把需要完成的一切任务，在整块时间内，连续做完。中间可以休息和吃饭，但不要做其它事情，比如看电影和打游戏。

因为，当处于另一种状态，你就倾向于维持另一种状态的惯性了，很难回到做事的轨道上。如果你想回来，不但要使用一个力，让眼前的惯性停止，还要再付出另一份力，好让自己在另一个轨道上开始。

4、你需要设置一个可以看到的、能较为容易达到的终点，只要满足那个标准，你就解脱了、自由了。这对于一个人在家进行自我管理，特别有帮助。我推荐给你的解决方案是：做 6 小时整就停下来。

5、在 6 小时之外，可以安排较为轻松的、感兴趣的，但对个人提升也有帮助的事情，不用设置什么标准，随心去做就好，比如看书，或者学英语等等。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 **20 元现金奖励**

 赞 5     提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇   14 | 通过选择环境，来提高学习和工作效率

下一篇   16 | 一玩手机就停不下来？教你如何戒手机



更多学习推荐

极客时间 | 训练营

## 大厂面试必考 100 题

2021 最新版 | 算法篇

限量免费领取



仅限前 99 名



## 精选留言 (9)

写留言



天然

2021-06-21

1. 起床 workflow: 早上的启动式确实非常重要, 所以我专门给自己设置了一个早上起床 workflow, 或者叫惯性动作表, 就是洗脸-刷牙-.....等一系列动作的集合, 一个个按流程完成, 只有机械式, 才能自动化, 才能省下我们的大脑带宽
  2. 每天第一步: 正式的第一步也很重要, 我的正式第一步都是整理我的大纲工具 WorkFlowy, 在这里记录昨天的时间日志, 规划今天的任务清单, 这是我的外脑, 是我的灵感、...
- 展开

2

11



Geek\_bce380

2021-06-22

我不应该在六个小时内阅读此篇专栏

展开

1

7



魔

2021-06-21

1. 首先, 重视早起做的第一件事, 是今天最需要做的, 重要且紧急, 但难度适中, 需要容易切入。
2. 在家学习做 6 小时整就停下来, 但要保证把需要完成的任务在整块时间内, 连续做完,

中间不要去做任何消耗大块时间但只是娱乐的事。

3.可以在6小时之外做一些轻松的、自己感兴趣的，并且其实对学习、工作和个人提升有...

展开 ▾



2



信仰年轻

2021-07-12

15 | 一个人在家如何做到高度自律？

1、早上起来后做的第一件事很重要。（难度适中，方便进入状态）

2、所要完成的任务尽量在整块时间内做完。（时间块6h，酌情调整）

展开 ▾



1



coder.js

2021-07-02

## 初始力

早上起来不要耍手机，不要过于松散，这样很容易整天都松下去了。

...

展开 ▾



coder.js

2021-07-02

如果我觉6h也太多了，怎么办（doge）

展开 ▾

作者回复: 没关系，可以循序渐进，一开始对自己可以要求低一点



1



零锋

2021-07-01

关键词：惯性推动 难度适中 安排整时间块 其余块不设目标

①一天起来的第一件事非常重要，这给你了一个继续做这件事的惯性。让你可以在接下来的时间继续平滑完成。相反起床第一件事是玩手机之类娱乐事情，你很难将自己再推到困



难的轨道。

②第一件事不宜过难，最好是昨天晚上完成一半的难点时间。这样有个开头，可以让你...  
展开 ▾



**进化菌**

2021-06-24

一天之计在于晨，早上首先要突破的是赖床，睡觉真是人生一大快事呢~  
然后，做最重要的3件事。有时候，完成一件就飘了，说着去玩一会就回来，结果很快就天黑了，可见人啊放纵不得！



**Geek\_gong1zu**

2021-06-22

安排大段的时间，固定的时间做有点难度的事情，其他时间可以做简单点的事情。刷刷、读喜欢的书，看电影什么的虽然也可以算是学习，但是不算有难度的事，写公众号，剪辑视频，编程这些才算有难度的。

