

真正的自律,不是掌控而是习惯



人们总是看不起一些小的习惯,总是渴望大的成功,但正是那些你看不上的小习惯,带来了小成功。“而一旦一个小成功完成了,就会推动下一个小成功的出现,让人们相信更大的胜利即将到来。”这种相信更大的成功,不就是所谓的“自信”吗?所以,永远不要高估1年的成绩,而低估了10年的努力。

■ 高琳

看过一份调查,网友分享最常见的5个新年愿望,它们分别是:多锻炼、吃得更健康、多省钱、多花时间和家人在一起、多读书。更有意思的是,这份调查发现,越来越多的人不再为自己制定新年计划了。也是,既然有数据显示只有9%~12%的人能实现自己的新年愿望,那又何必年复一年地打自己的脸呢?就像我,说要学钢琴,已经说了8年了,但现在我家的钢琴已经成为涂着钢琴漆的储物架。所以这些年我也果断把这条从我的新年愿望清单里划掉了。那我今年的新年愿望还有什么呢?多输出自己,更自信;坚持读书,多分享;少揽事儿,更聚焦。为什么我没有列“多锻炼”“吃得健康”“早睡早起”这些目标呢?因为那些已经成为我的习惯,而习惯的力量远远大于意志力,这就是坚持的秘诀。

你不可能改掉坏习惯,你只能替换它

说到“习惯”,很多人都会想到:“我一定要早起早睡,改掉熬夜的坏习惯!”“我希望孩子能改掉总爱打游戏的坏毛病!”你发现了没?我们总是想着改变一个坏习惯,但是很可惜,总是事与愿违。为什么呢?黄执中老师说过一句话:“你眼中的问题,就是别人的解决方案。”

很多职场人,明明白天工作很累,但就是做不到早睡,非要熬夜到一两点,第二天起来

又困又累,工作效率不高,于是又要拖到很晚,如此形成一个恶性循环。这样当然不好,但这背后的原因可能是:觉得自己从早忙到晚,只有夜里躺床上那会儿时间是属于自己的,于是就想刷刷手机来犒劳一下自己。

《习惯的力量》这本书,把这一过程叫作“习惯回路”。第一步,存在着一个暗示:这让大脑进入某种自动行为模式,并决定使用哪种习惯;第二步,存在一个惯常行为:这可以是身体、思维或情感方面的,比如累了就想刷手机,吃垃圾食品等;第三步则是奖赏:能让你的大脑辨别出是否应该记下这个回路,以备将来之用。慢慢地,这个由暗示、惯常行为、奖赏组成的“回路”变得越来越自动化。而且,奖赏背后一定有一个渴求。比如:孩子爱打游戏很可能是因为他们内心孤独,在学业上又缺乏成就感,这是他解决孤独问题的方案。而渴望朋友、陪伴、成就感,才是他真正的渴求。

需要说明的是,习惯一旦形成,就很难被消除,只能被替代。改变一个习惯,如果单纯靠意志力与旧有的习惯去对抗,短时间是可行的,但随着时间的延长,意志力会逐渐损耗和衰退,剩余的意志力量不足以拉动和持续推动新行为的发生。所以我们往往经历从开始制定目标的兴奋、喜悦到逐渐的灰心、失望的过程,最后放弃,然后再次回到旧有的习惯。这就是为什么戒烟、减肥很容易反弹的原因。所以说,坏习惯不可能直接被改掉,我们只能先找到习惯的核心诉求,再根据这个诉求去设计一套新的行为系统。

2021年,我体重减了10斤,比生孩子之前还瘦,其实除了锻炼之外就是调整了饮食。平时我一写文章就想吃东西,后来我发现并不是真饿,就是动脑子的时候嘴里想嚼点什么,而且觉得自己好辛苦,想用食物犒劳自己。后来我每次一写东西就先准备一些生胡萝卜和芹菜放在手边,又能磨牙还富含纤维,咔嚓咔嚓嚼起来还挺解恨。白天吃得少了,到了晚上10点就饿了,以前我就会再吃一些坚果,后来索性饿了就上床睡觉。这样一来,早上很早就被饿醒了。你看,我本来是要减肥的,结果还落得个早睡早起的好习惯,而所有这些不过是从用胡萝卜来代替零食开始的。

那么对于你来说,需要问自己的问题是:对于你想要改掉的坏习惯,背后的核心诉求是什么?有什么其他方式可以满足那个核心诉求吗?

从“核心习惯”开始,找到新的状态

新年,又是一个新的开始,你可能想要改变的很多。是的,我知道,每个人都有那么一瞬间,恨不得把自己从头到脚,所有坏习惯都改造一遍。精神可嘉,但想要成为更好的自己,我们不仅仅需要意志,还需要方法。

第一、先从一件事开始。我不建议你一次给自己太多的目标,又要开始健身,又要开始读书,还要把英语捡起来……因为人的意志力并不是取之不尽用之不竭的,如果你一次性设定了太多目标,远远超出你的意志力,

会很快又回到原来的模式。

你需要慢慢养成习惯——先找到一个关注点,实现单点突破。如果这个实现了,再通过这个改变带动其他的。

在《习惯的力量》这本书里把这叫作“核心习惯”,它比起其他习惯在重塑生活和工作方式上更有影响力。“核心习惯”能启动一个进程,让我们找到新的状态,并延展到其他习惯的改变上。

很长时间,于我而言,最有效的“核心习惯”是早睡早起。一旦早起,你会突然发现一天好像比以前长了很多,在别人醒之前,自己能多干好多事:读书、健身、给自己和家人做一顿健康的早餐——这不也是你留给自己的时间吗?只不过这个时间不是毫无目的的消耗,而是创造。

第二,从一件又一件小事开始。成功从来都来自一系列小成功的叠加。我一直想练出个马甲线,但练了很久都没见到马甲线的影子。有一天我问我的健身教练:“是不是有的人,天生就没有马甲线?”她说:“你只需要每天走路的时候,吸着气走就行。”我说:“骗人,怎么可能就这么简单。”她说:“我18岁上体育大学的时候,老师说,从你早上起来,只要醒着就吸着你的肚子,我已经吸了10年了。”

人们总是看不起一些小的习惯,总是渴望大的成功,但正是那些你看不上的小习惯,带来了小成功。“而一旦一个小成功完成了,就会推动下一个小成功的出现,让人们相信更大的胜利即将到来。”这种相信更大的成功,不就是所谓的“自信”吗?所以,永远不要高估1年的成绩,而低估了10年的努力。

你要避免的,是直接和欲望交锋

“我的马甲线还在吗?”“阳痿”之后,我的确胖了,但如果使劲吸着气,还隐约能看见。不过我无所谓,因为我后来意识到,我又不是演员,以前93斤的目标对于我来讲,太瘦了,瘦了反而显老。我意识到,其实我并不是想瘦,只想知道自己有没有能力控制自己的体重。我想要的,不过是对生活的掌控感。

每个人的生活都有无数的无奈和挑战,熬夜、点外卖、没完没了地刷手机,很多时候不过是我们潜意识里应对对生活问题的方式。我们比谁都清楚,问题不过是暂时得以缓解而非真正解决,那怎么办呢?你肯定听过一句话:要去做那些难而正确的事。

在养成好习惯这件事上,有一件事很颠覆人的认知——改变环境,才是那件难而正确的事情。我们平时在改变的时候,总是关注在行为上,比如,我要减肥,我不能多吃,这是个行为。但如果我们能够控制我们所处的环境,让它像一个精心设计的反馈环,就可以诱发生理想的行为,最起码可以避免直接和欲望交锋。比如:你要减肥,就不要买垃圾食品,一旦打开一包说:“我就吃一片”,渴望已经被激发,要停下来几乎不可能。但是让自己不被刺激则相对容易。

所以,如果想要建立一个新的习惯,就要把自己置身于一个精心选择的环境中,尽量让这个环境中所有的诱因都更促进你的改变。在自律这件事上,不要靠硬撑,有时候“他律”更有效。

就像早起早睡的人能感受到身体日益康健,常常阅读的人能感受到心灵逐渐丰盈。当自律成为一种本能,它便成了我们的一个习惯、一个爱好。这样的自律才是真正属于你的

当我们成为一个长期主义者,相信时间的力量,就能真正做到“三不”——不着急,不生气,不害怕。近两年,我已经很少为自己设立新年目标和计划了。有趣的是,我惊喜地发现:生活近乎圆满。原先实现目标的步骤,已经被我活成了日常。

■ 秦秦

转眼2023年的春天来了,记得林清玄说:“路过去,春天不远了。永远不要失去发芽的心情!”作为一个以目标为导向的人,今年我仍然没有给自己制定任何目标计划,也依然希望能活出自己想要的样子。

翻看以往的新年目标,不外乎——减重多少斤,工作方面要有怎样的提升,去哪些城市旅行,读多少本书,看几部电影,解锁几种新技能,保证陪伴家人的时间……而不再制定计划的我,感觉自己体力精力基本在线,没有身材容貌焦虑,工作像玩儿一样,拥有几乎完美的亲密关系……

20岁出头做律师的时候,我常设定一些激进的目标,比如每周至少工作6天,每天13~15小时。对,没错,作为年轻律师,谁还没有通宵达旦过?现在我学着把自己当成一个马拉松运动员,而非百米冲刺选手。因为我知道,当你的预期跟能力不相匹配,就很容易出现精力耗竭、自暴自弃。尤其是年轻人,如果在体力精力的鼎盛时期过度消耗健康,对身体亮起的信号灯置若罔闻,就会引起严重恶果。

有时我们只顾着奔向目标,很容易忽视身心的感受。我们常常高估自己在短时间内完成一件事的能力,却又低估在相当长的一段时期我们能做成的事。所有新技能都是从零开始,时间和训练让技能不断提升。不同的人完成相同的目标,所需时间也不相同。欲速则不达,不达就会焦虑,一焦虑就更想找捷径。这样的恶性循环,让很多人半途而废。

去年我生下女儿之后,决定减重10斤,用半年来实现这一目标。现在五个多月了,刚好瘦了9斤,恢复到孕前体重指日可待。我完全没有节食,一日三餐每顿都有高质量的蛋白质、健康的脂肪和少而粗的碳水化合物。运动直到现在也没有恢复到孕前的强度,只是有规律地恢复性训练。我们总是听说某某明星,产后20天就恢复了S形曲线,业内人士也说明星产后立马节食,还要束束腹带,可是也因此被迫放弃母乳喂养,甚至造成器官下垂。我不是演员或模特,不需要在产后20天拍电影或走秀,干吗要对自己那么狠呢?

做一个长期主义者,会遇到障碍,还可能会感觉困顿迷茫。然而,阻碍我们实现理想的,不是阻力本身,而是因为受阻我们放弃了行动。很多时候,坚持一下就能看见拐点。

最近,看到北京协和医学院医学博士张遇生老师提出的“精力管理的金字塔模型”,很受启发。这个模型分4层——

底层是体能:体能好的人,特别是心肺功能好的人,大脑供血供氧供糖都会更好,工作效率也高。而体能建设基于我们的健康、饮食、运动和睡眠。

第二层是情绪:情绪对人的记忆力、认知力、决策力都有影响。而积极正向的情绪是精力输出的保障。

第三层是注意力:不能集中注意力的工作就好比空转的发动机,无法输出能量,人的意识也无法得到成长和塑造。

顶端是意义感:这是人活着的最高追求,驱动我们做事的底层逻辑,是人生的操作系统,是精力的最终源泉。

其实,当我们成为一个长期主义者,相信时间的力量,就能真正做到“三不”——不着急,不生气,不害怕。近两年,我已经很少为自己设立新年目标和计划了。有趣的是,我惊喜地发现:生活近乎圆满。原先实现目标的步骤,已经被我活成了日常。

■ 张元

前段时间,上饶市铅山县致远中学学生胡某宇失踪事件给无数家长敲起了警钟,它提醒我们要高度重视心理健康,特别是青少年学生的心理健康。

据观察,青少年出现心理问题时,往往会有一些先兆。最直接的表现就是封闭自己。如果一个本来比较开朗的孩子,一下子变得不和任何人交流,就要引起警惕了。另外,在行为上会出现厌食、失眠以及一些比较反常的举动,比如写日记、毁东西等。再就是,有的人会在不同场合表现出厌世情绪。总的来说,性格内向的孩子相对更容易出现心理问题,尤其是在一些时间节点上,比如遇到升学、比赛、排名等情况更容易出现心理问题。

青少年出现心理问题可分为几个层次。第一层次是一般心理问题。比如遇到升学、评比这种情况可能会引起焦虑、抑郁等情绪。一般情况下,这类事情大多数学生能自己平稳解决。但遇到个别情况,也有可能引发严重危机。像胡某宇就是因刚刚升入高中不久,对新环境很不适应又无人疏导,导致

抑郁情绪加重。

第二层次是出现了抑郁情绪或状态。比如学生可能遇到重大生活变故事件,会出现情绪低落、认知变慢、失眠等症状,如果较长时间不能缓解,就可能逐渐发展为抑郁症。

第三层次是出现紧急危机。其表现是学生发出了想要走极端的信号,比如讨论自杀方法,或者在社交中流露出想不活了的情绪,或者突然说告别的话等,这都是明显的信号。

第四种是严重的危机事件。指已经出现走上绝路或未遂的情况。这种情况,显然是没人愿意看到的。

当孩子有心理危机甚至厌世情绪时,家长该如何帮助孩子呢?正确的答案是:要做“精神支柱型”父母,给孩子创造情绪释放的出口。

我们很多家长习惯把重心放在孩子学习成绩上,但却忽略了孩子的性格培养,结果孩子成为学习的工具,一旦学习没搞好,就容易出现心理问题。很多家长对心理方面的认识还远远不够。现实中,一些中小學生因为心理问题有着较强烈的就医愿望,但家长却不愿意带孩子去看病,不是认为孩子矫情,就是怕丢面子。

可以说,很多父母还是“物质支撑型”的,不是“精神支持型”的。他们认为孩子吃饱穿暖、把书读好就行了,却忽略了情感上的给予,也不善于表达对孩子的关爱。

曾经有很多中小學生拿自己的钱无度打赏网络主播的案例,事后,警察或家长问他们为什么会如此疯狂不计后果,很多孩子回答说因为主播天天对他们说“我爱你”,而这句话,在父母那里从来没听到过。

所以,不少孩子面临的最大问题不是物质短缺,而是精神鼓励。但很多家长却没有意识到,还停留在“吃饱穿暖有零花钱”的层面上。

在我看来,要避免孩子发生以上问题,父母一定要学会与孩子

在情感上的共情,而不仅仅是物质上的共享。父母要学会换位思考,学会倾听、理解孩子内心的需求。打个通俗的比方:父母为孩子买一双鞋,光是名牌或贵重是不够的,如果孩子提出穿了这双鞋就是不舒服,那么家长就不妨自己也去穿一下。也许你就会发现,孩子穿着是真的不舒服。

“用自己的脚去试孩子的鞋”,这就是共情,这是预防心理问题重要的一招。

