

想要自律，你覺得只靠意志力就夠了嗎？

文章來源：行動派，大陸地區最受歡迎的青年學習型社群之一，致力於幫助青年人用行動實現夢想。

在一次新書分享會上，我在演講中說到一件事：我寫了十四年的日記，從未間斷，共寫了 20 多本。有讀者在分享會結束後加我微信說：「我每一年都下決心寫日記，每一年加起來最多只能寫兩個月，一直堅持不下來。你真是一個有意志力堅強的人，你是怎麼做到這麼自律的呢？」

我不知道這位讀者是不是在分享會的後半段才來，因為我記得在分享會的上半段時，我的朋友也在台上誇我說，我是一個堅持、而有意志力的人，因為寫了十幾年日記。

我當時說，每當大家提到一個人做一件事，做了幾年或是更長時間，就會覺得真是能堅持、有意志力。我們每個人每天都在吃飯、刷牙，這些事也都做了十幾年，但沒有人說這樣的人有意志力，能堅持。台下的人哈哈大笑。我這樣說並不是展現幽默，而是在說明一個問題，那就是當我們堅持地、有規律地做一件事，直到達到一種自律的狀態時，是否真是只靠個人的意志力就能完成。我的答案是否定的。

我們不得不承認，人天生的惰性是一直都存在。據我的觀察和自己的經驗得出，能夠做到自律且嚴格要求自己的人，並不是只靠著每天喊著口號要堅持，動不動搬出意志來強迫自己的。而是靠著習慣、方法和系統這三個機制來不斷地強化自己的行為。

以我寫日記為例

我從 14 年前開始寫日記。寫日記的起因並不是我自己想寫，而是因為我的語文老師佈置了一個「變態」的暑假作業，暑假兩個月要寫 60 篇作文，且每一篇至少 800 字以上，這個作業簡直太難了。思索二天一篇作文沒寫成後，在焦急中，我想到了一個辦法，就是當時我們當地電視台正在放《天龍八部》，於是每天看一集電視根據電視裡的情節、感想寫一篇日記。整個暑假下來，真的完成 60 篇作文。

經過這二個月的強化練習後，我發現這是一個極好記錄生活的一種方式，於是，在完成老師的任務之後，依然會在睡前寫下一天的見聞，很多內容也成了今後寫作文的素材。

天長日久之下，這件事就進行了十幾年。

總結看來，在寫日記這件事上來看，前兩個月是因為一個目標需要完成，而堅持去做。接下來的時間，就是漸漸地把它演變成一種習慣，有大腦中設置寫日記的這個程序，不斷地重複這個程序，讓它成為一種日常中除了要固定吃飯、睡覺一樣的過程，就是睡前一定要寫日記。

形成了習慣之後，就研究方法。

那就是記寫日記這個事變得更舒服，例如不強求一定寫多少字，只要真實記錄自己的生活就行。也開始慢慢選擇好看又好用的日記本，還有好寫字的筆，一張高低適度的書桌。

這些工具的完善，讓寫日記這件事變得輕鬆自在起來，你在做這個事的時候，也是快樂的，那麼你的大腦中的程序也不會再抵制這個行為，反而會加深對它的印象。

有了習慣和方法後，就是需要把它們二個結合在一起，形成一個循環系統。

一般來說，我們人本身對於反復重複的事，慢慢地會變得厭倦疲憊。為了不斷刺激我們大腦程序，就得把這項長期要做的事形成一個系統機制，那就是讓我們感到有收穫、有成就感。比如說，我寫日記這麼多年來，會將自己每一年發生的大事件的事進行詳細地記錄，日後可清晰地查看，在一件重大的開心或不開心的事情上，我有怎樣的心理變化、有做了怎樣的選擇、最後是什麼樣的結查呈現。

今後在遇到同等事情時，就有一個極好的參考物。平時也會細心觀察生活中發生的事，在寫日記的過程就培養了凡事多一份敏銳和覺知力。

還有一方面就是，記錄自己的生活、看到的人或事，成為我在寫作之路的很好的幫手，日記是我每次寫作的素材庫，真實而又完整。另一方面就是，在寫日記的過程中，寫也變的越來越好了。以上這些進步和收穫，可以說都是我在寫日記中獲得的成就感，並且它們可以不斷地更新精進，同時也轉化為再次每天寫日記的動力。

想想看，如果你只是在寫日記中，每天只記著早上吃了什麼、中午吃了什麼，沒有形成好的習慣的方法、以及形成一套系統的機制。就算有再強的意志力，我想，也是堅持不了多久，自然也做不到自律的。

依此同理，早起，也同樣如此。

美國科學家、政治家富蘭克林曾說：「我未曾見過一個早起、勤奮、謹慎、誠實的人抱怨命運不好。」

晨間日記、晨間寫作、冥想，在這些年開始越來越流行。

你把鬧鐘定到早上 5 點，於是每隔 10 分鐘響一次，一直到 8 點，你才懶懶地起床，並發誓，明天一定要早起。明天，你終於在拍了鬧鐘三次之後，靠著強大的意志力在 6 點起床。不過，你的這一天都過的昏昏沉沉。

這不是在說你，我自己也有這樣的經歷。在我身邊有一群每天早上 5 點起床的晨型人，在我一一採訪她們的早起經歷中，發現一件很重要的事，那就是她們之所以能夠做到早起，很大的動力來自於她們能夠早睡、以及在每一天合理地安排自己的時間，做到良好的時間管理。

經過反思，我想起自己寫日記的經歷。發現在寫日記裡培養的一套機制也是可以用在早起上的。

首先培養習慣，盡量早睡，在睡前，不要讓自己的大腦太過興奮。在手機上設置鬧鐘，並且只設一個固定的時間，把手機放在離床較遠的位置。早上在聽到鬧鐘響後，第一時間起床去拉開窗簾，注意了，這個時候不是去關鬧鐘，因為很有可能，關了鬧鐘就會接著倒在床上的。

當房間裡變的十分明亮時，睡意就走了一半了，這個時候走去找到手機關掉鬧鐘，疊好被子，暗示自己，不能再回到床上去了。再喝上一杯水，讓身體活起來。

接著開始準備吃早餐，以及早上的鍛煉或是學習。列清一天要完成的事，分配好時間。同時檢視前一天自己的生活及工作情況，做到事件的更新處理。

形成這樣有意識地早睡早起的習慣，加上這些促使能早起的方法，有控制地完成每一天早上就能計劃好一天要做的事。並且在每一天中，都能看到新的進步和變化。

這樣，也就形成了早起的系統機制。

後記

在我們一生在成長中，但凡對自己有一些要求的人，我想都在努力地去和我們的惰性、阻礙在做著各種鬥爭。而自律是戰勝它們的絕好武器。

自律的獲得，靠的不是咬牙的毅力和拼命地意志力，而是細水長流的習慣、有效地適合你自己的方法，還有可持續進步更新的系統。

找到你的那套自律機制吧，不要再為難意志力啦。