

专家坐堂

要想做到长期自律 这三个方法要牢记

上海视觉艺术学院 宋晓东

最近在网上看到一则新闻,在黑龙江佳木斯,有一位92岁的老人叫李长荣。最近,他成为了佳木斯冬泳圈里的一位传奇人物。

他之所以会成为传奇,一方面是因为,他92岁的高龄还在坚持游泳。另外一方面是因为,他从1980年开始,就和朋友一起组建了佳木斯冬泳协会,已经坚持冬泳有40多年了。

一位92岁的老爷爷,凭借着长期的自律,游着游着就成为了传奇,真是让人钦佩不已。今天,我们就从心理学的角度切入,分析一下如何才能做到长期的自律?



01.要想做到长期自律,就得不断走出舒适区。

谈起自己之所以能长期坚持游泳的原因,老爷爷只是轻描淡写地说了一句:“只要你能坚持住,不怕冷就行。”

我觉得这背后,还有一句潜台词——不要害怕走出舒适区。

现实生活中,有很多人无法做到长期坚持,很多时候就是因为害怕走出舒适区,最终屈服于了“及时享乐”的诱惑。比方说:

“运动对身体有很多好处,可是换衣服太麻烦了,算了,还是玩会儿手机吧。”

“认真完成期末的作业,可以让我取得更好的成绩,可是却需要花费五六个小时的时间,过程太枯燥了,不如先去玩局游戏吧。”

虽然说人都有趋易避难的心理,但是害怕走出舒适区、沉迷于及时享乐,只会让人感到一时爽快;只有不断走出舒适区,去挑战一些有难度的事情,才会让人持久爽快。

02.要想做到长期自律,就要选择和自律性强的人多呆在一起。

心理学当中有关自控力的研究发现,一个人所处的环境,对一个人的自控力有着显著的影响。

老爷爷能长期坚持冬泳,和他身边有一帮爱锻炼的人密不可分。老爷爷1980年就建立了冬泳协会,他每天都是和一帮人一起锻炼的。如果总是一个人锻炼,除非有超强的决心和毅力,否则就很难坚持下去。

在教书的过程当中,我经常能体味到环境对于一个人的自控力将会有多么大的影响。

上课的时候,当一个学生的周围都坐满了认真听课的学生的时候,那个原本想要玩手机的学生也会迫于周围的压力,翻开书认真听课。假如一个学生原本想要好好学习,但是看到周围的人都趴下去睡觉了,这个时候他也很容易模仿周围的人——即使不趴下去,也会选择玩会儿手机。

所以说,假如我们想要做到长期自律,就一定要选择和那些自律性很强的人呆在一起。这样,我们就会在潜移默化间变得更加自律。

03.要想做到长期自律,就一定要为所做的事情赋予意义。

尼采曾说过,“如果你知道为了什么而活,那么什么样的苦难你都能忍受。”

一旦我们能够为某件事情赋予一种意义,那么我们就更加容易克服自己的惰性,坚持去做一件事情。

老爷爷坚持冬泳40多年,和他为游泳这件事赋予的意义有很大的关系。因为他把游泳看成是保持身体健康的秘密武器,同时也把游泳看成是自我成就感和价值感的来源。

有的学生经常会感叹——读书很苦、学习很累。但是假若我们能给读书和学习赋予一定的意义,比方说,把读书和学习看成是追求梦想的一个跳板,那么我们就更加容易拥有坚持下去的动力。

希望新的一年,我们都能成为一个自律的人。

心理技巧

这份寒假心理锦囊,请收好

在家时间太长引发“亲子冲突”?

寒假长时间与父母相处难免会因为“过度亲近”而引发亲子矛盾,尤其是面对控制欲较强的家长,容易激化亲子矛盾。

《》心理锦囊

当遇到冲突的时候,不如放下手机和父母心平气和地聊聊,分享感受,积极地进行共情,增进情感;同时做好自我约束,我们不能一边宣称自己已经长大了,不希望父母参与自己的生活,一边又像个小孩子一样生活不能自理,这种矛盾的做法很难让父母内心安定,容易使父母加强对我们的管束,继而引发冲突。

走亲访友“过年综合征”?

过年走亲访友时被七大姑八大姨各种追问:“读哪个学校呀?”“学习成绩怎么样呀?”……“过度问候”让我们感到尴尬,可能强化有“社交恐惧”倾向同学的强烈负面情绪,引发“过年综合征”。

《》心理锦囊

过年回家,走亲访友,面对亲友们的好奇八卦和关心关怀,我们要注意保持淡然的心态,抓住关键点和说话人性格特点进行话题引伸,掌握主动权。锻炼在各种嘈杂声音中应对自如、泰然自若的应变能力,也可将其作为自己以后适应社会人际交往的锻炼。

假期昼夜颠倒,无聊+焦躁?

近期国内多地出现的疫情反弹让我们每个人都不能放松“疫情防控”这根弦,长时间的居家休息难免懒散,而无节制和高强度的玩耍与没有规律的生活循环往复,感到无聊和焦躁是再正常不过的事情了。

《》心理锦囊

1.运动是最好的休息

运动能振奋精神,并使烦恼、不安、寂寞、自卑等不良情绪得以解除,所以最好的休息不是补觉,而是进行规律的体育运动,特别是你喜欢的运动。

2.规律作息消除疲劳

有规律的作息时间是保障身心健康的基础,也是实现计划的时间保证和精力保障。早睡早起,保障充足睡眠而又不贪睡,会让你精力充沛,更有创造力,也会更开心。

3.规划发展提升技能

如何实现假期的自我提升和学习的“弯道超车”呢?管理学大师德鲁克曾说过:“不可量度的东西就没法管理。”因此,我们可以定几个“跳一跳”就能够得着的目标,即让学习任务可视化。制订具有可操作性的计划,以自律打卡等形式坚持完成。

(综合整理自网络)



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)