

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，就和朋友们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，凭借着自己的长期自律，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。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务中心热线(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。)

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申，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过度贪睡，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)