

自律和意志力的關係

取錄自《最高自律力：養成自律，從來不靠硬撐》

每當有人問我：「對於個人發展來說，什麼品質是最重要的？」我都會毫不猶豫地回答：「自律！」我想肯定會有人問為什麼。我先為大家簡單地「剖析」一下自律能力的構成要素，大家自然就明白了。

自律分為三種：**自控力、執行力和毅力**。這三種能力並不相互獨立，也沒有嚴格的區分，而是互相滲透，相輔相成的。但在通往執行力、自控力和毅力的道路上，橫亘著三座大山：**拖延症、自控力差和做事三分鐘熱度**。我們可以將其統稱為「懶癌」。懶得做，懶得自控，懶得堅持。

這幾乎是每個人都會中招的頑疾，也是制約著個人發展、能力提升的關鍵障礙。該做的，懶得做；不該做的，控制不了；計畫要做的又堅持不下來。小時候，無論在家還是在學校，父母老師都會反覆教育我們要自律。長大成人後，我們看到的各種成功學、心靈雞湯、企業家演講，也都將自律奉為人生信條、成功秘訣，並告訴我們，自律能讓我們走向人生巔峰，實現夢想，有人更是喊出了「連自己體重都控制不了的人，拿什麼控制人生」這樣的話！

自律的重要性我們都明白，可問題在於，如何才能讓自己變得自律呢？對於這個問題的答案，大多數人都是模糊的，而這恰恰是導致我們在自律養成的道路上異常坎坷的真正原因。僅憑意志力、一腔熱血，或是自我嚴苛的管理，是治不了懶癌、養成不了自律習慣的。

每個人身上都有一套「自控系統」，我們可以將其看作一個帶電池的電子設備，要想讓該設備正常運行，前提是要有充足的電量，而意志力就是該系統的電量。自控系統消耗著意志力以維持三大「部門」的正常運轉，即「我要做」「我不要做」「我想要」。美國心理學家凱利·麥格尼格爾曾對其做了生動的解釋。

「前額皮質的左邊區域負責『我要做』的力量，它能幫你處理枯燥、困難或充滿壓力的工作。比如，當你想沖個澡的時候，它會讓你繼續待在跑步機上。右邊的區域則控制『我不要』的力量，它能克制你一時的衝動。比如，你開車時沒有看簡訊，而是盯著前方的路面，就是這個區域的功勞。以上兩個區域一同控制你『做什麼』。第三個區域位於前額皮質中間靠下的位置。它會記錄你的目標和欲望，決定你『想要什麼』。這個區域的細胞活動越劇烈，你採取行動和拒絕誘惑的能力就越強。」

我們可以將自己制定的計畫很好地落實到實踐中，減少失控行為、決定的機率，還能自動養成好習慣，戒掉壞習慣等等。這幾乎是每個人夢寐以求的，能保持這樣狀態的人想不成功都難。

但這也是有條件的，這些都需要以自控系統正常發揮作用為前提。可事實上，大多數人的自控系統經常處於發揮受限甚至發揮失常的狀態。那麼，造成這種情況的原因是什麼呢？答案就是意志力供給不足。

就拿智慧型手機來說，當電量不足時手機就會進入省電模式，這樣除了接打電話以外就什麼都幹不了。如果電量耗盡，平時給你帶來許多歡樂的手機就立刻變成了「板磚」，任憑你如何操作，也沒有一點反應。自控系統也是如此，正常運轉是要不斷消耗意志力的。當意志力不足時，自控系統就會進入自我保護的狀態，以節省意志力，這就會影響「我要做」「我不要做」「我想要」三大部門的功能發揮，這時，人的自制力、執行力、毅力就會大幅下降，具體表現為懶得做、懶得思考，甚至進入「不要和我比懶，我都懶得和你比」的狀態。

如果意志力沒有及時得到補充，三大部門就會處於零供給的狀態，甚至可能還會出現「反彈」現象，透過「破罐破摔」、亂發脾氣、沉迷遊戲等自我放縱的行為來麻痹自己，逃避現實，這個時候，自控系統就近乎處於「停電關機」的狀態了。

如果不從源頭上解決這個問題，再努力的「自救」也是治標不治本。我們知道時間管理、知識管理、人脈管理、情緒管理、形象管理，殊不知，我們的意志力也需要管理。為了填補這個空白，手把手教大家如何對意志力進行有效管理，及時補給，巧妙使用。我保證，只要認真練習，人人都能變得自律，不再被拖延症、懶癌、三分鐘熱度所拖累折磨。

參考文獻：

鍾靈（主編）（2023）。《最高自律力：養成自律，從來不靠硬撐》。台北：春天出版社。