

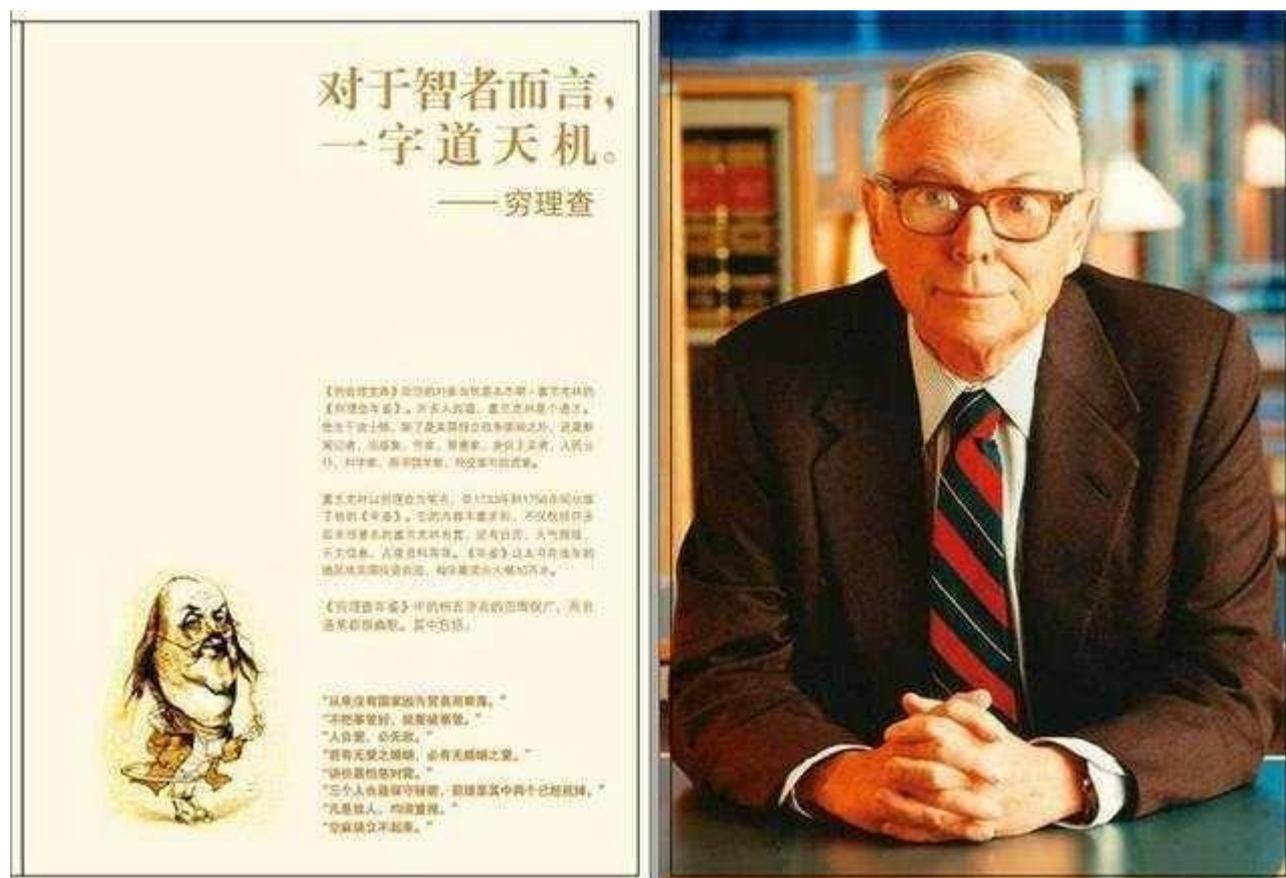
# 劉鋒：我的自律心得，希望能幫助到你做到

2019-01-22 由 劉鋒談個人自律 發表于美文 (<https://kknews.cc/zh-hk/essay/gaomym9.html>)

劉鋒每天一篇文章的第 387 天！

劉鋒寫作目標：幫助更多人養成自律的好習慣！

我會每天寫一篇有關自律方面的文章給到大家！也請看文章的你來監督我，如果你喜歡這方面的內容，希望能幫助到你！如果你有好的建議，也歡迎你來幫助我。我是劉鋒：專注培養個人自律好習慣，微信號：ansn1234，一個每天 6:10 分起床，每天看書 10 分鐘，每天寫一篇文章的人！666 天早起習慣養成群創始人！



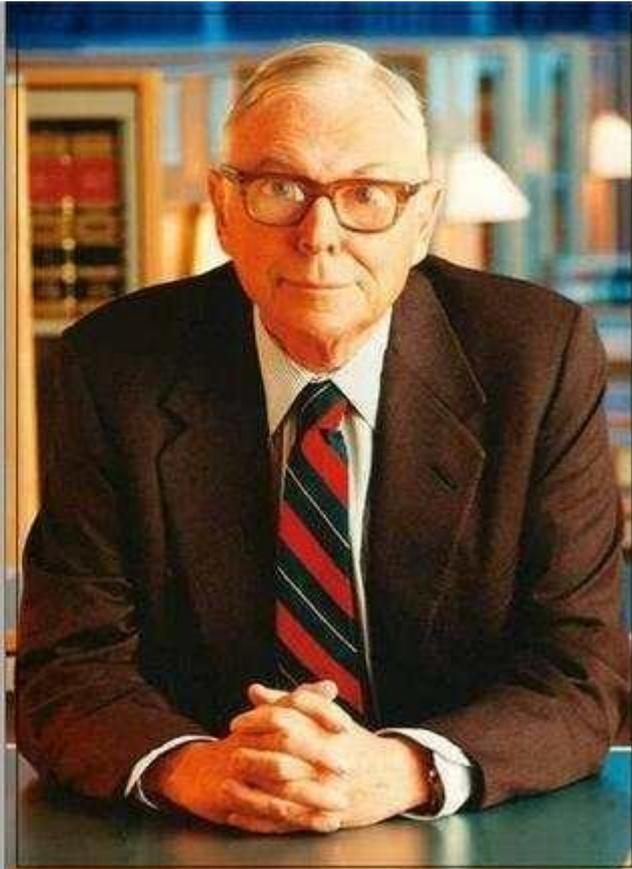
对于智者而言，  
一字道天机。  
—— 穷理查

《穷理查语录》是写给那些渴望成为智者的人读的。穷理查是个秀才，他生来就聪明，除了是英国皇家学会会员之外，还是皇家天文学家、数学家、哲学家、航海家、诗人、人文学者、科学家、军事家等等。他的故事和故事。

穷理查以他的名字为笔名，在1772年和1774年之间写了他的《穷理查》。它的内容丰富多彩，不仅包括许多关于智慧和生活的格言警句，还有幽默、风趣、机智、示人智慧、大度宽容等等。《穷理查》这本书每年都会出版，每年出版一次，每年出版一次，每年出版一次。

《穷理查语录》中的格言警句，其内容包括：

- “从来没有国家因为贸易而强大。”
- “不把事做好，就要被辞退。”
- “人自爱，必死。”
- “拥有天使之翅膀，必有天使之翼。”
- “讲得最动听的话。”
- “三个人在座，必有一个人是多余的。”
- “凡是别人，均应谨慎。”
- “穷理查永不屈服。”



保持自律並不是只靠意志力就能做好的，普通人很難擁有太過強大的意志力，而且也沒有這個必要。

你要利用一切可以幫助你自律的因素，無論是環境，還是身體條件，甚至是別人的督促，公司/學校的強制安排。

只有這樣，我們才能更高效的保持自律。

通過連續 6 點 10 分的早起 709 天，每天看書 10 分鐘 353 天，每天寫一篇文章 387 天，得到的這些心得，但願能幫助你做到自律。

### 心得一：自律需要循序漸進

如果人要完全依靠意志力去堅持某樣事情，那幾乎是不可能的。因為意志力是有限的，它就像體力一樣，是會被消耗的。

所以我們必須養成習慣，因為習慣可以幫助我們在消耗非常少的意志力的情況下，輕鬆地堅持做某件事。

但一個習慣的養成是非常困難的，需要長期的刻意訓練。

所以，當你試圖一次性控制太多事情的時候，你很容易因為意志力的過度消耗而變得身心疲憊，乃至崩潰。

而結果，往往是一段時間的徹底放縱，以及對自己失去信心。

因此，我們要循序漸進，一件一件去改變，一口是吃不成大胖子的。

值得注意的是，中途我們可能會懈怠，比如想減肥的你，某一天控制不住去吃了一頓飽飯。或者想要每天睡前閱讀的自己，某一天晚上去玩遊戲了，而沒有去閱讀。

這完全有可能發生，但這絕不意味著失敗。

我們很容易覺得，某一天沒有堅持下來，這就是失敗了，所以我還是放棄吧。

不，你沒有失敗！你明天依然可以繼續你的計劃，只要你多堅持一天，你就多收穫一分。

成功的關鍵不是你執行的多完美，而是你堅持的有多久。

因此不要給自己壓力，做的不完美沒什麼，偶爾放鬆一兩天也沒什麼，這不是失敗，你徹底的放棄它才是。

你不但不能自責，你反而需要鼓舞自己，誇獎自己。責備會給你帶來壓力，而壓力往往不會促使你前進，它更可能讓你逃避。

所以從今天開始，先從一件小事做起，中途斷過也沒關係，這不意味著失敗，做好了就獎勵自己，沒做好也別自責。當這件事養成習慣以後，你會發現自己可以毫不費力的堅持它了。

## 心得二：遠離手機

相信很多人都知道抖音有毒，但是，一旦點開抖音之後，我自己是停不下來的節奏，一般最少在上面消耗的時間都在 60 分鐘以上。

所以，這裡我個人是這麼認為的，永遠不要高估自己的意志力，面對誘惑，很少有人能夠堅持不動搖。我們對抗誘惑也會消耗意志力，而時間久了，你就會徹底崩潰。

所以，無論任何時候，你都要主動遠離誘惑，就像不要考驗人性一樣，也不要考驗自己的意志力。

它們都是禁不起考驗的。尤其是手機，在不用的時候把手機放在離自己遠遠的地方是最好的。

## 心得三：自律也需要一個好身體

事實上，你的身體狀態，會極大影響你的意志、情緒、智力等等能力。

有沒有發現，當你沒睡夠的時候，會變得很容易發脾氣，處理工作也容易走神，應該做的事情也不想去做。

所以，我養成自律的第一個習慣就是早起，而且堅持了 709 天。因此也有很多人問我怎麼做到的，其實很簡單，我晚上保證 23 點上床睡覺，我就保證了早上 6 點的起床了。而且還養成了中午小憩的習慣，一般不會超過 30 分鐘。這一切都以恢復精力為目的，只有精力充沛，你才能做好事情，才能做到自律。