



別忍耐

文 / 蔡宇哲 (哇賽心理學總編輯) 、 李盈儀 圖 / 樹下繪本

提升自制力從選擇開始



故事光影

下課鐘響，小明和強強一邊收書包，一邊互相傾吐心事。

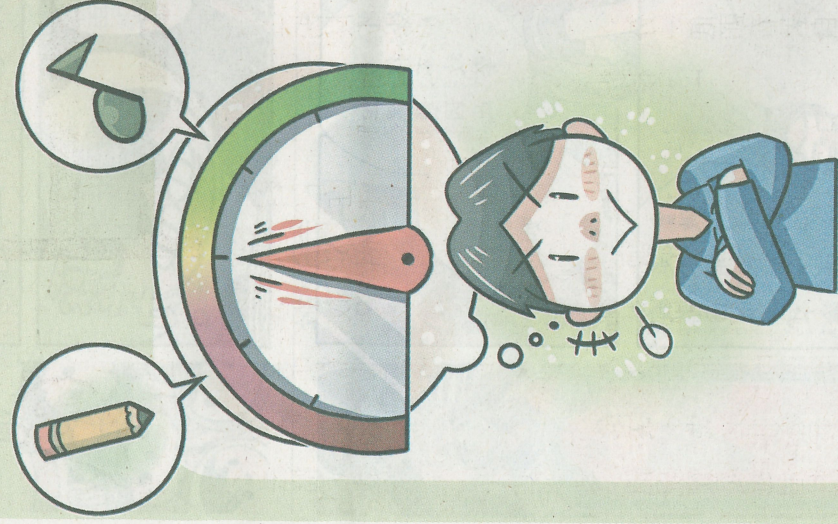
「我好想回家打電動，可是作業還沒寫……啊，好煩惱呵。」

小明嘆了口氣說。

「我也是！每次一玩電動就停不下來。那些自制力好的人，怎麼忍住不玩的呀？」強強附和。

老師聽到兩人的對話，回應說：「自制力好的人也想玩遊戲，但不是一直忍耐呵。」

►作業明明還沒寫完，卻想打電玩。有自制力的人會先完成重要的事，避免在誘惑和責任間的掙扎。



心理科學大解密

你是否遇過類似的情形，明明打算用功讀書，雙眼卻一直瞞向放在旁邊的手機。功課寫著寫著，腦袋突然放空，心想：「先休息一下吧。」內心的天使與惡魔交手後，最後決定去玩，但當邊玩邊擔心。

為什麼同樣面對誘惑，有人做好該做的事，但更多人抵擋不住誘惑呢？

德國心理學家溫策爾和研究團隊設計一項測驗，邀請數百名參與者隨身攜帶手機，且不定時跳出幾個簡單的問題：「你現在有沒有想做什麼事？」、「這件事會影響你的目標嗎？」及「你最後有去做嗎？」請他們記錄當下的心情，是輕鬆愉快，還是掙扎或倍感壓力？

透過實驗記錄真實生活做決策的瞬間，共累積數千筆資料。結果讓許多人跌破眼鏡。

研究發現，自制力較好的人，不是因為「能忍」，而是較少遇到強烈的內心衝突。他不常陷入「想玩又覺得不能玩」的糾結狀態。

關鍵時刻 避免誘惑

怎麼做到的呢？因為他選擇不易受干擾的環境，或是提前安排，先完成重要的事，讓自己避免同時面對誘惑和責任，也就是說，他將必須忍耐的機會降到最低。

研究還發現，自制力好的人並沒有減少做開心的事。相反的，當事情不影響重要的目標，反而玩得更快樂，享受當下，不焦慮。

誘惑當前，先反問自己：「現在做這件事，會不會影

響設定的目標？」如果答案是不會，就安心去做；如果會影響，先暫停。這是主動選擇完成任務，玩得心安理得。

當一個人較少陷入內心拉扯，情緒通常更穩定，且容易感到快樂。試想，當你邊打電動邊擔心作業，玩得不盡興；寫完功課後再玩，才能真正放鬆。

生活中就能練習自制力，可嘗試以下幾招：

●先完成兩件事，再放鬆。放學後想玩，就對自己說：「先完成兩樣作業，再打電動。」

●做事時請遠離手機。手機容易拉走注意力，就放到不容易拿到的地方，避免掙扎。

●反問自己，幫助判斷。猶豫時，先捫心自問：「現在在做這件事，會影響我的目標嗎？」這個問題，能幫助你快速釐清現況。

下次遇上誘惑時，可換個角度想：這不是一場非贏不可的戰鬥，而是一次學習「選擇」的機會。自制力是在每次的選擇裡訓練出來的。

▲當你的內心較少陷入拉扯，情緒通常更穩定，且容易快樂。