

2015 年 12 月

本期焦點

- Willpower 意志力
- 慾望 ≠ 快樂
- 計畫一再拖延會有什麼影響？
- 發揮意志力的三種力量
- 要如何訓練意志力呢？
 - ◇ 五分鐘冥想
 - ◇ 激發「我真正想做」及「需求」的意志力

我不要再當魯蛇！你需要 Willpower 意志力！

不論是新的一年或新的學期，一開始我們總是充滿著希望，想像著要修幾門有趣的課並努力學習，參加社團認識帥哥正妹且好好談一場戀愛，投入更多的時間運動、跳舞、瘦身、攝影、儲蓄、社交...等技巧。

但現實是我們得親自去執行時，總是有說不完的藉口一再拖延：

「算了，今天下雨，明天再跑步吧！」
「考完試了，大吃一頓犒賞自己吧！」
「朋友揪打 lol，只好陪他玩一下囉！」

到最後才驚覺，當初設定的目標...
一項都沒有達成...orz



圖片來源：<http://ext.pimg.tw/jimwu543/1357530331-1376278317.jpg>

Why?

原來...我們都錯把渴望當成了快樂！

那些富含脂肪與熱量的食物，充滿感官刺激的線上遊戲，會促使我們的大腦釋放一種神經傳導素—『多巴胺』，它會激發我們的渴望，給我們快樂的承諾，它告訴大腦要注意什麼、攫取什麼，並帶給我們覺醒與著迷的感受。然而因多巴胺強化了立即滿足的誘惑，使我們只為了眼前的滿足感而付出努力，而一再拖延當初設定的長期目標。

渴望 ≠ 快樂

賭博、美食、性、酒精、FB 及各種玩樂...
會刺激大腦釋放多巴胺，驅使我們去滿足渴望，追求短暫、虛幻的快樂，但也經常使我們陷入沉迷與強迫的行為中，使我們忘了當初誓言要拿書卷獎、要增強球技、要瘦身、要儲蓄...的目標。



圖片來源：<http://ext.pimg.tw/gsn965304/1203685068.jpg>

多巴胺的功能是激發渴望、追求快樂，但它不保證能讓你真正快樂，當我們越順從直覺、享樂原則，就更可能與令你真正快樂的事背道而馳！

計畫一再拖延會有什麼影響？

要記住，拖延≠懶惰。懶惰的人不想做事，但拖延的人卻很想做他們該做的事，雖然最後確實做了，但往往花費的時間與精力是超乎預期的，儘管自己心裡清楚這樣沒有好處，但仍逃不了中間那段掙扎的過程。

拖延者經常不做正事，拖延時的娛樂（刷 FB、Dcard、打 lol、聚餐）在表面上也看不出異狀，但內心其實從來沒有放鬆、無法盡情享樂，就算最後目標是完成了，卻無法避免草草了事的悔恨、自責、挫敗…等感受。

發揮意志力的三種力量

「我不去做」→我不要吃宵夜！我不要去逛街！我不要喝飲料！

「我要去做」→我要去 K 中讀書！我要去球場打球！我只要喝水！

【說「要」比「說不」更重要！你會發現那些習慣拖拖拉拉的人最愛說的就是「不要啦…」】

上述兩者是自制力的兩個面向，如果想要在該拒絕的時候說不，並在該行動的時候說要，你還需要第三種：「我真正想做」的力量！

Ex：我真正想做的是拿到書卷獎讓人刮目相看，光宗耀祖！

Ex：我真正想做的是瘦身成功交到閃光，不再當工具人！

要如何訓練意志力呢？

近年來的神經科學家發現大腦具有可塑性，不只會對熟悉的事物提升能力，更可以根據你的需求來改變其構造。也就是說你的大腦每天算數學，它的數學能力就會變強；你的大腦經常憂慮，它就會更擔心各種事物。因此只要我們時時提醒自己要專心，大腦就能夠更專注。

以下即提供 2 項簡易的技巧訓練你大腦的意志力：

一、五分鐘冥想

1. 找個安靜舒適的空間，靜靜地坐在椅子或地板上，身體自然挺直。
2. 閉上雙眼，專注於呼吸，可默念「吸氣—」、「吐氣—」。
3. 注意呼吸時身體的感受。（當心思飄走時，就要讓自己重回專注呼吸的狀態）

【研究指出連續 8 週進行冥想練習，就能增加大腦負責專注及自我覺察的前額葉皮質區】

二、激發「我真正想做」及「需求」的意志力

運動生理學界的科學家認為，自制力就和身體的體能極限一樣，在我們感到意志力耗盡之時，其實未必真正到達極限。部分原因是大腦在擔憂能量耗盡時，會促使我們慢下來以保存能量，但這不代表我們的意志力已經用盡。

因此往後當你覺得堅持不下去時，請你回想起「我真正想做」的力量，想像克服當前的挑戰後，成功的報酬是什麼？到時的感受又會是如何…？

《只要有需求，就能生出意志力》

試想你再 5km 就完成半馬，在你以為撐不下去即將放棄之時，主辦單位突然宣佈完賽者將頒發 3 千元獎金。

你要堅持下去嗎...？



圖片來源：<http://img.baidu.com/img/iknow/r/image/2013-11-07/eed63ee8180190d0a95a800338aa84d3.jpg>

【參考資料】

薛怡心（譯）（2012）。**輕鬆駕馭意志力：史丹佛大學最受歡迎的心理素質課**。（原作者：Kelly McGonigal）。臺北市：先覺。

（心理諮商輔導中心實習心理師蘇郁荃 編）

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632261

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

