

# 我们为什么不能自制?

编译/邓 笛

1830年夏天,维克多·雨果正面临这样一个问题,他向出版商承诺要在来年2月交稿的一本书,几乎一字未动,而这时离最后期限只剩下6个月了。本来,1829年夏天,雨果就跟出版商约好要在年底完成创作。然而,他先是写诗歌,又是写剧本,不能全身心地投入到这本书的写作当中。愤怒的出版商向他下了最后通牒,雨果终于意识到了问题的严重性,最终用了半年时间一口气写完了传世名著《巴黎圣母院》。他是如何做到的呢?

雨果制定了一个计划:他把所有的衣服都收起来,放进箱子里并上了锁,然后扔掉了钥匙,仅给自己留了一条御寒用的披肩。如此

一来,他每天不得不光着身子,只能待在家里写作。这种“自制力困境”在当代人身上依然屡见不鲜。

何谓“不能自制”呢?当我们说“不能自制”的时候,我们其实很清楚自己应该做什么,但是缺乏意志力去执行,而且做了一些其他无关紧要的事情。

人为什么会不能自制呢?大多数人都喜欢即时行乐,这不是什么毛病,但常常会阻碍我们实现长远目标。当我们给自己设置了一个雄心勃勃的目标时,我们必须明白,为了获得回报,必须在当下做出一些牺牲。

为了一个不知道能否获得回报的目标,而牺牲眼下一定能得到的快乐,会让很多人举棋不定。这

就是成功总是属于少数人的原因。如果我们能够抵制眼前诱惑,专注于长期目标,就能缩小现实与目标的差距。

当然,如果我们把实现目标的时间定得过于笼统,也容易失去自制力。相反,如果最后期限很明确,我们就必须迅速采取行动。比如,“我要锻炼”和“明天下午我要去跑步”,“我要减肥”与“10个月内减掉10公斤”,最终效果一定不同。

维克多·雨果为了能够按时完成书稿,故意给自己设置障碍,好让自己安心创作。方法虽然极端了些,但是很见效。我们没有必要如此极端,但有一点还是值得借鉴的,那就是限制选择并为实现目标

制定行动计划。如果决定减肥,家里就不能出现“违禁”食品;如果决定戒烟,就得保证家里不存香烟。这样我们就失去了“原谅”自己的理由。

当然,别忘了善待自己。毕竟,人生之旅更像攀登一座高峰,一味责备自己并不能帮助我们登上山顶。尽管自制力很重要,但享受沿途的风光和攀登的乐趣也很重要,不必为自己偶尔“失控”感到内疚。真正的自律不是苦行,而是搭建智慧的行为脚手架。就像加缪笔下的西西弗斯,在重复推石的过程中找到节奏之美——既保持向山顶奋进的定力,也懂得在歇息时欣赏指缝间的阳光。

## 她到底有什么?

编译/胡 英

烈日炎炎的夏日午后,一辆公交车在某一站停了下来,一位身材矮小、满头白发的老太太跟着一群乘客上了车。车上很拥挤,刚上来的乘客都使劲儿往里挤,老太太却在前排一位坐着的年轻姑娘旁边站住了。

她把一只手放在胸口上,另一只手轻轻拍了拍姑娘的肩膀,皱着眉头说:“小姑娘,你要是知道我有什么,你一定会把座位让给我的。”

姑娘抬头看了看老太太,心想:“老人家一把年纪了,又捂着胸口,或许心脏不太好,我理应给她让座。”于

是她赶忙站起身,把座位让给了老太太。

天气很热,车上的空调正巧坏了。姑娘便拿出一只迷你风扇,对着自己的面部吹了起来。老太太抬起头,看了看她,说:“小姑娘,你要是知道我有什么,肯定会把那只风扇给我的。”

姑娘有点吃惊,但转念一想:“老人家岁数大了,血压也难免会高,我奶奶就是这样,受不了热。”于是,她將小风扇递给了老太太。

大约15分钟后,老太太站起身,走到前面对公交车司机说:“先生,请停车,我想在这里下车。”

公交车司机告诉她:“下一个路口你再下车吧,这里是街区,不能停车。”老太太又把手放在了胸口,皱着眉头对司机说:“先生,你要是知道我有什么,你会让我在这里下车的。”

司机打量了一下她,心想:“老太太上了年纪,或许身体不太舒服,我就破例一次吧。”于是,他把车停在路边,打开了车门。就在老太太准备走下公交车时,司机忍不住问:“夫人,您究竟有什么?”

老太太回头看了他一眼,漫不经心地答道:“放下面子啊。”

## 报复

编译/孙宝成

深夜,马修正驾车行驶。他不经意地瞥向后视镜,注意到后面有一辆警车正在巡逻。当这辆警车与他一同在红灯前停下时,他发现开车的警察竟是以前上学时经常欺负别人的校霸。马修意识到,这是给他一个教训的绝佳机会,于是开始盘算起来。

绿灯亮了,马修开始超速行驶,警察很快注意到了他,便把他拦了下来。警察对他说:“你知道你开得有多快吗?”

马修回答:“知道,我刚刚经历了一场抢劫,现在正在逃跑。”

警察怀疑地看着他,问道:“你被抢劫了?”

马修漫不经心地回答:“不是,是我抢劫了别人。”

警察对男子的坦白感到震惊,接着问道:“你是说你不但超速行驶,还实施了抢劫?”

“对呀,”马修平静地说,“赃物就在车的后备箱里。”

警察顿时怒火上升,义正辞严地说:“先生,恐怕你得跟我走一趟。”说着,他把手伸进车窗,按住了马修。

“别这样!”马修惊恐地大喊,“我没在跟你开玩笑,我的车里有枪!”

警察立刻把手抽了回来,拔出枪,指着男子说:“不许动!”然后请求了支援。

很快,更多的警车向这片区域开过来,马修被押向一辆警车。然而,在他上车之前,一名警察走到他跟前,指着拦下他的那名警察说:“先生,这位警官告诉我们,你犯了抢劫罪,赃物就在后备箱里。另外,驾驶室里还有一把上了膛的枪。不过,我们在你的车里什么都没找到。”

马修回答道:“哼,我敢打赌,这个骗子一定还说我超速了!”



决定命运的未必是出身和能力,而是你的思维方式。



这个世界没有走不通的路,只有想不通的人。



不要夸大一只青蛙的孤独,也不要随意评论它的梦想,毕竟,青蛙没有翅膀……

我只要饿了有虫吃,渴了有水喝就足够了……

编绘/小黑孩