

提升自控力，做自己的主人

文/上海12355青少年服务台心理咨询师 袁凌蓉 图/千图网



老师，您好！

我是高二女生雨欣。最近我发现自己越来越难管住自己了。明明知道马上就要月考，却总忍不住刷手机，一晃就是一两个小时，等反应过来的时候，作业还没写，我心里特别着急、特别后悔，可下次还是忍不住。晚上明明计划早点睡觉，却因为刷手机熬夜到很晚，第二天上课没精神，成绩也慢慢下滑了。我特别讨厌这样自控力差的自己，也想改变，可每次都半途而废。老师，我该怎么办？

上海12355青少年服务台心理咨询师 袁凌蓉



雨欣，你好！

看到你的留言，老师特别能理解你的焦虑和自责——明明有明确的目标，也知道自己该做什么，可就是控制不住自己，这种“想做好却做不到”的无力感，真的太磨人了。老师想告诉你，这不是你“不够自律”。自控力暂时不足，是很常见的成长困扰，青春期的我们，本身就容易新鲜事物吸引，加上学业压力逐渐变大，刷手机成了我们不自觉的解压方式。

你能意识到自己的问题，还主动想改变，这已经很勇敢、很难能可贵了。其实，自控力就像我们的“肌肉”，不是天生就强大的，需要慢慢锻炼，不宜急于求成，更不要因为偶尔的“失控”就否定自己。我们一步一步来，慢慢找到适合自己的自我管理方法。

结合你的情况，老师给你几个简单易行的小建议，你可以慢慢尝试，逐步养成习惯：

给手机“设限”，减少诱惑

学习的时候，把手机放到另一个房间，或者开启“专注模式”“飞行模式”，避免被消息、短视频打扰；每天规定固定的刷手机时间，比如放学后半小时、睡前半小时，其余时间专注于学习和休息，不随意拿起手机。

拆解目标，降低难度

不要给自己定“一天复习完一本书”这样的大目标，把大任务拆成一个个小任务，比如“今天完成20道数学题”“复习1个英语单元”“背诵10个单词”，每完成一个小任务，就给自己一个小小的鼓励（比如喝一杯喜欢的饮品、休息10分钟），慢慢积累成就感，就会越来越有动力。

培养“替代习惯”，缓解压力

刷手机很多时候是为了解压，我们可以找一个更健康的替代方式，比如学习累了，站起来活动5分钟、听听轻音乐、看看窗外的风景，或者和家人、朋友说说话。这样既缓解了压力，又不会耽误学习。

接纳“偶尔失控”，不自我否定

如果某天没忍住，刷了很久手机，不用过分自责，告诉自己“没关系，偶尔放松一次很正常”，第二天重新按照计划执行就好，不要因为一次失误，就放弃整个计划。

雨欣，自我管理从来都不是一件容易的事，它需要耐心和坚持。老师相信你，只要你愿意给自己一点时间，慢慢尝试、调整，就有机会提高自控力，找到学习和休息的平衡，找到最适合自己的状态，收获属于自己的进步。你远比自己想象中更有力量，加油！如果你还有其他烦恼，也欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台，专业的心理咨询师、暖心师会陪伴你，给你专业的支持。

有心事无处诉说？有情绪无处安放？“青苹果”愿化身你的“树洞”，欢迎投稿至电子邮箱xsdbtougao@163.com，我们将从中选择典型案例，邀请心理咨询师进行解答。

心理小练习

勇敢拒绝 大声说“不”

清晰表达自己的底线与可接受范围，并坚定地跨越行为说“不”。



转载自
博集天卷·萌芽熊漫画心理
《我的沟通有方法》

1.明确自己的底线。



2.勇敢拒绝，大声说“不”。



3.尊重他人的边界，及时道歉。

