

## 意志過人者的五個良好習慣！你有幾個呢？

意志力是可以培養的。當然，有些人就是比較自律，面對誘惑也可以拒之在外。但這並不是與生俱來的特質，而是這些人找到了儲存意志力的方式，並在需要的時候善用之。美國《公司》雜誌提供以下五個善用意志力的方式：

### (1) 刪減不必要的選擇

每天要做的選擇愈多，每一個選擇消耗的腦力會遞增，而我們就會開始尋找達到目的的捷徑，然後衝動行事，最後弄的身心俱疲，做出連自己也知道不合理的選擇。

是的，太多的選擇容易讓人耗盡心腦力，無法做出有智慧的決定。這也是為什麼需要做的決定愈少，決策就愈聰明。假設你為自己定下「多喝水，少喝飲料」的目標，想要減少選擇的情境？很簡單，只要在桌上放三瓶水，這樣就不用選擇要不要走向冰箱，以及打開冰箱後要喝什麼。

或是你無時無刻都受新進信件所困，必須選擇是否要打開它。這也很簡單，你可以把通知關掉或是直接關掉信箱，一個小時開一次；也可刪除工作電腦上確認信件的功能，強迫自己只能在另一台筆電上開信箱等，讓開信變得更困難，你就不需要陷入過多的選擇。選擇是意志力的敵人，安逸和求方便的心態也是。

### (2) 今晚就做決定，好好規劃明天

當抉擇就在眼前時，要做出聰明的決定就更加困難。所以在前一晚就該先決定明天可能較花費腦力的事情，像是該穿什麼、吃什麼早餐等。甚至可以決定午餐要吃什麼，並事先準備。

晚上可以從清單上清除愈多事項愈好，這樣隔天就可以將腦力使用在更重要的事情上。

### (3) 先做最困難的事

早上，是腦力最好的時候。根據美國國家科學院的一份報告，假釋庭的法官在早上最可能做出適當的判決，但一旦到了接近中午的午餐時間，這個機率就降到接近零的地步。法官的腦力也會耗盡，也可能思考疲乏，做決定最好的時候就是早上，因此做重要事情的最好時機也是早上。

### (4) 時常充電

雖然法官們早上可以做出最適當的決定，但檢視他們一天的決策數線圖，卻是起起伏伏。這是因為他們休息、進食，為自己充電。在午餐過後，法官的決策能力又會重新提昇。

由此可證，葡萄糖是在意志力上扮演致命的角色。當葡萄糖不足時，腦部雖然不會停止運作，但更容易做出衝動的決定，忽略決策長期的影響。因此，吃健康的餐點、零食，不只可以養成更加的生理狀態，也能讓人做出更好的決策。

### (5) 建立長期目標備忘錄

當你想擴大公司規模時，卻缺乏腦力，就很容易合理化自己的劣質決策；當你想要減肥，卻缺乏腦力，就很容易認為明天再開始是一件合理的事。腦力不足時，就很容易會想從捷徑取得成功，而通常這條捷徑會通往錯的地方。

所以製作有形的備忘錄，可以把你從衝動的邊緣拉回來。有些人把銀行貸款資料貼在電腦螢幕旁，時時提醒自己工作的義務；也有人在冰箱上貼著肥胖時期的照片，警醒自己不要再回到那個狀態。想想最容易失去理智的時刻，用實體的備忘錄寫上長期目標，打斷你的衝動，並回歸正軌。