

# 教授你别跑-掌控速度教你如何克服冲动

掌控速度：教你如何克服冲动奔跑的诱惑



在我们生活中，总会有那么一些时候，我们感到内心的渴望和冲动让人难以抗拒。比如，当我们看到一条新发布的热门电影预告片时，或是听到一首刚上热搜的歌曲时，我们可能会忍不住想要立即去影院看电影，或是下载这首歌来聆听。这种情感上的“奔跑”无疑是一种自然而然的情绪反应，但如果没有适当地控制，这种冲动可能会导致我们的时间被浪费，甚至影响到工作和学习。

教授你别跑，不仅仅是一个简单的命令，它更是一种生活智慧，是对自己情感的一次深刻反思。在这个快速发展的时代里，我们需要学会如何平衡自己的欲望与实际行动，以避免因为冲动而犯错。



学习自我管理

1. 明确目标



在做任何事情之前，先明确你的目标是什么。这可以帮助你判断哪些行为符合你的长远规划，而哪些则是短期内的小小享受。例如，如果你的目标是学好一个新的技能，你就应该减少娱乐活动的时间，而多花点时间去学习和实践。

2. 制定计划



JhegAkbA\_9p5KM2f8DdXeWOOEV3vT2KqsfqV6-SgoD1gUubvo.jpg"></p><p>

制定一个详细、可行性的日程表或计划书，让每天都有清晰的地标。你可以将学习、工作、休息等分配给特定的时间段，并设定合理的小休憩，可以帮助保持专注力，同时也能避免因过度疲劳而导致失控。

</p><p>3. 避免诱惑</p><p></p><p>学会识别那些容易引起你“奔跑”的诱惑，比如关闭手机通知或者远离社交媒体。当这些小触发器出现时，要有意识地调整自己的状态，用积极的心态替换消极的情绪，从而防止不必要的心理波折。

</p><p>实战案例分析</p><p>

案例1: 小李与他的音乐梦想</p><p>小李是个音乐爱好者，他一直梦想着成为一名成功的音乐制作人。但他发现自己经常被最新发布的大碟吸引，不禁要花费大量宝贵时间去收藏和试听。他意识到了问题所在，便开始了改变。每周三晚上，小李都会把所有社交媒体账号暂停推送功能，只留下最重要的事情提醒他下班后进行一次小时长的话剧欣赏，然后立刻关掉设备进入沉思模式，一直到第二天早晨。此举有效地削弱了他对新乐曲产生强烈欲望，使得他的精力更多投入到创作中去了，结果一年后，他已经有一批原创作品展示出来，在业界获得了广泛认可。

</p><p>案例2: 张伟与他的阅读习惯</p><p>张伟是一个勤奋学生，他希望能够通过阅读来提升自己的知识水平。不过，由于浏览器推荐系统不断推送新的书籍信息，他经常迷失方向，最终却很少真正完成读完一本书。他决定采取措施改变这一状况，每当打开电脑或手机时，都会使用网站阻塞工具屏蔽掉相关页面，以此保护自己不再受到外界干扰。他还设置了一本电子书作为“必须读完”的任务，每天至少阅读30分钟，这样既保证了持续进步，又不会因其他非必需内容所分散注意力。

</p><p>结语</p><p>掌握速度意味着掌握生命中的节奏，无论是在追求个人兴趣还是面对工作压力之下，都需要一种自律性来维持平衡。而教授

你别跑，就是一种提醒——提醒我们不要盲目跟随内心冲动，而应该用理性思考指导我们的行为，从而实现更加健康、高效的人生轨迹。

[下载本文pdf文件](/pdf/747630-教授你别跑-掌控速度教你如何克服冲动奔跑的诱惑.pdf)