13 七万人受益：1小时表格法，系统提升执行力

2019-09-23 15:45:29

你扑到今天的课程上，就像饥饿的人
扑到面包上，祝吃饱。

> 学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，**如何从一个空有上进心的人，变成行动上的巨人？也就是，系统提升你的执行力。**

01

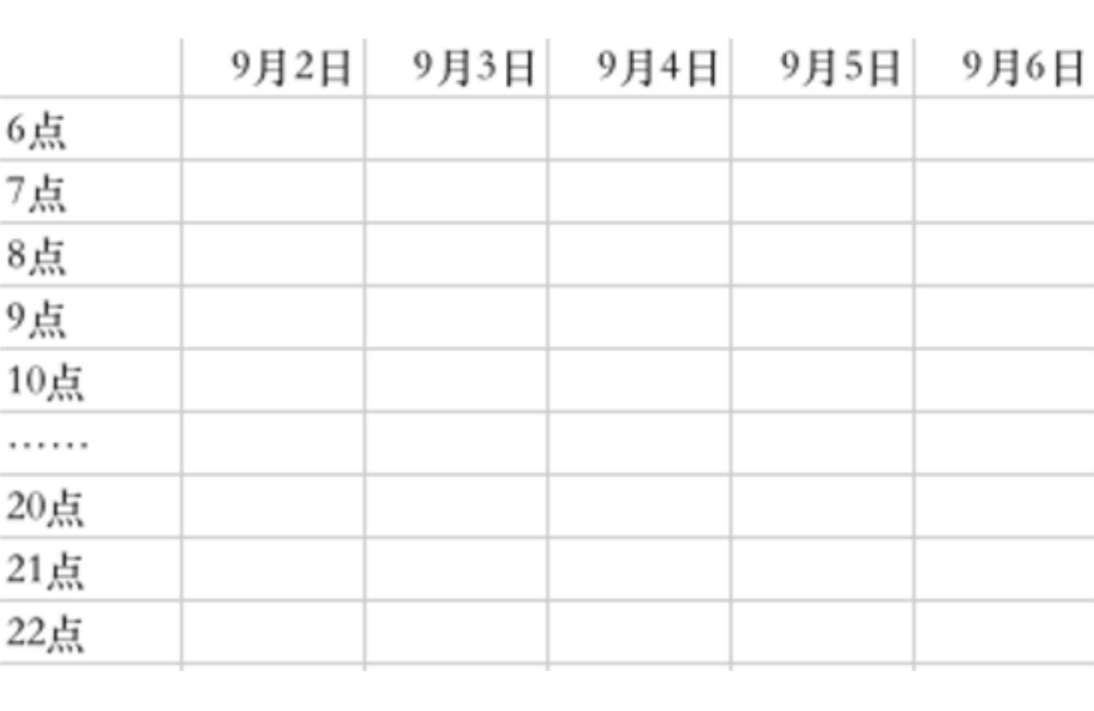
其实绝大多数人都是很有上进心的，我们想好好学习，想跑步，想读很多书，想成为高度自律的人。在拖延和懒惰的时候，会特别自责，根本很少从「无所事事」中得到快乐。

但不知为何，在行动上却常常是个矮子。

今天分享两个方法，很系统很全面，用到了很多心理学上的知识，无论是在理论上还是实际中，在每个环节都确保了可行性。大家可以结合起来使用，也可以单独使用，具体情况具体对待，看哪种更适合你。

第一个方法我给它起了个名字，叫做「**1小时表格法**」。

首先花点时间做一个时间表格，我会具体说怎么制作，以及怎么用。大家看一下我的示范：



	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
6点					
7点					
8点					
9点					
10点					
……					
20点					
21点					
22点					

第一行填的是日期，比如9月2日、9月3日、9月4日；第一列是早上6点到晚上22点。

每一个空格，对应具体的某一天的某一个小时。表格自己制作，可以根据自己的时间安排，灵活发挥。

之后记得打印出来。

这是你要做的所有准备工作，很简单，一张纸够用至少半个月了。

接下来说怎么做，以及为什么这么做有用。

02

从「想」到「做」，说实话挺难的。尤其是时间跨度长、内容复杂、量大的任务。单是想一想，就会觉得无法坚持。

我的方法是这样子，后面会讲原理：

避免断更，请加微信1225791460

2.1

没错，你管不住自己一个月，我们承认这一点。

但是，你能管住自己1小时吧？不要谦虚，相信自己。**只要你愿意，你绝对能做到管住自己1小时。**

记住这两点：

a、避免去想完整的大任务，避免去想接下来自己要努力一星期甚至一个月、一年。这会让你觉得人生无望。

b、也不去管，1小时之后你是在学习，还是在玩手机，或者出去放松；我们的小目标，仅仅是管住自己1小时，这是绝对没问题的。

2.2

给这1小时，赋予非常明确且单一的任务，比如单纯地找资料、或者看100页书，或者写出2000字。

在这1小时内，无论想到其他任何任务，或者其他任何诱惑（微信、知乎、微博、看剧），都只做最开始决定好的那件事。即使中途觉得别的方法更好，也绝不更改。（这一点非常重要）

专注做事这1小时之后，在表格上，给对应的时间打勾。

打颗冷冷正在亲生的栗子，现在是9月3日上午6:35，在6点～7点这个时段内，我在修改这篇文章，完成之后，就可以给9月3日-6点这个空打勾了。

2.3

接下来，可以在休息10分钟后，继续给9月3日-7点这个空格，赋予任务，然后继续专注1小时。完成后打勾，如此重复。

——记住，一定要休息10分钟。我的1小时，其实是包括50min做事+10min休息的。这个是我严肃认真的建议，具体原因，我会在第20节课《精力管理：如何做到每天高效学习12小时？》中详细说明。

2.4

坚持下去，就会看到你连续好几天，做到了每天做事很多小时，表格上满满的打勾。

03

接下来，我解释一下为什么这样管用。

从「上进心」到「行动」，你需要积累自己的「掌控感」。之所以「空有上进心」，就是因为对自己的「行动」能力没有自信，并且没有积累得到正反馈的愉悦。

我之所以说别制定1个月的严格计划，是因为这样只会让你更加受挫。

记住一句话：除非你做到了，否则你不会相信你自己。

只要你能够掌控自己1小时，完成这1小时的预设的小任务，就可以逐步积累「掌控感」，培养出对自己执行力的自信。

但是，大脑是善于遗忘的。

你要写下来，让自己看到，也就是我前文提到的表格，对每一个专注的1小时进行打勾。

一定要打印出来，**白纸黑字，才能让你的成果具像化。**

你看到自己做到了，你才会相信自己能继续做到，相信自己可以不断行动。你就会拥有「掌控感」。

这里用到了心理学上的「自我知觉理论」：我们对自己的判断、对自己下的结论，都是通过观察自己过往的行为，得出来的。

当我们看到表格上，自己有过专注做事、认真执行1小时又1小时的行为时，就会**得出自己很有执行力、能够继续做事的结论。**

你对自己有了积极的评价，对自己的执行力有了极大的自信。**借助对自我的认识和感知，用不了几天，你就会进入行动-反馈-行动的良性循环，并保持这个良性循环。**

04

好了，现在我们利用只完成1小时的小任务，克服了畏难心理；并进一步用「自我知觉理论」，解决了「掌控感」和「执行力」的问题。

但这有点过于依赖「自制力」、「意志力」等事物了。无论是谁，无论他有多优秀、多自律，无论这个表格划了多满的勾，一个人总会有管不住自己、不想做事的时候。

我们可以说，1小时任务和自我知觉理论，能够解决90%的执行力相关的问题。那么剩下的10%呢？

这部分，大家可以在上节课《每个人都能学会：5分钟克服拖延症的方法》，以及下节课《习惯回路+模仿+微习惯，让你做到真正自律》中，学到许多切实可行的解决方法。

这节课，我还会再分享另一种思路，帮助你在剩下的10%的情况中，全面提高执行力：

找到「他律」，也就是外界约束力。

05

在自己要做的某件事上，设置一个「他律」，特点是：

a.和别人建立契约，你需要向别人交代自己，哪怕是口头约定一起去图书馆看书，也是契约。

b.重要的是，如果没有履行契约，你需要付出代价，金钱或者其他都可以，图书馆契约的代价是守诺这一品质。

如果靠「自律」，没做到的代价，仅仅是浪费一些时间，以及自我谴责和愧疚心罢了。而且，负面情绪往往不会激起你的奋发之心，只会让你陷入无力挣扎的泥潭。

甚至，实际上，你可能已经习惯这种自责和愧疚了。

想一想你每次没有履行计划的经历，是不是总在重复这个模式？

但是「他律」不同，学校/公司要求你8点上课/班，你必须早于8点起床。——做不到的话，你必须付出代价：考勤分/领导的看法。

也许你天生晚起体质，但「他律」会培养出你的早起「习惯」。这也是完成计划、实现目标的方法，而且是不错的方法。

久而久之，也许你真的可以「自律」了。不需要「他律」，就可以主动去跑步、主动早起。毕竟，习惯成自然，身体有自己的记忆，可以影响心理的选择。

想实现某一方面的「自律」，在一开始可以依靠强制性的、需要付出代价的「他律」。

06

相较于「自律」，「他律」最重要的一点好处是：它可以在任何时刻，推着我们进入正轨。

我们总有情绪不佳、动力不足的时候，这时很可能会为自己找借口，先别做了吧，下次吧。下次我心情愉悦、精力充沛，再好好努力。

但事情并不是这样的，我们很少会遇到心无旁骛，可以从容做事的状态。「他律」可以让我们打破一切阻碍，即使痛哭整晚，第二天也一定要去上课或者上班。

还有一点，「自律」让我们执着于想法：

我要不要做呢？我几点开始做呢？
我今天想少做一点，明天再开始。

诸如此类的纠结反复。

但是**「他律」，会让我们直接开始行动。没有「要不要做」、「为什么做」，而是「做」。**

纠结，才是最耗费时间和精力的。「他律」完美地解决了这个问题，无论开始、中途遇到什么困难，你就是必须做，必须克服。而自律即使在一开始起效了，中途你可能也会放弃。

07

还要强调的是，**对眼前的具体计划进行约束，比对笼统的计划进行约束，效果更好。**对比一下：

我明天完成这篇论文，做不到就发你红包100元。很可能会拖到傍晚才开始做。——这是笼统约束。

我明天上午10点前完成这篇论文，做不到就发你红包100元。那么你早上刚起床，就会立刻开始写。——这是具体约束。

最后需要强调，我绝对承认自律的重要性，而且**在绝大多数情况下，我们还是要依靠自律来完成计划、执行任务。**但自律并不会一直有效。必须有强制性的约束力，方能让一个人持续地、不敢懈怠地坚持下去。

我的建议是，**在自律的同时，寻求他律的约束。**二者结合使用，会全方面提升我们的执行力。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、制作并打印1小时表格。

2、只试图管住自己1小时，在这1小时内，完成非常具体的明确的小任务。

3、每完成1小时的任务，在表格上打勾，让自己的成果具像化。

4、通过让成果具像化的方式，让自己看到自己做到了，积累对执行力的自信，以及得到正反馈的愉悦。通过「自我知觉理论」，对自己产生积极的评价，获得「掌控感」，从而进入行动-反馈-行动的良性循环。

5、1小时任务和自我知觉理论，总会有不起作用的时候。这时，找到有强制性的外部约束力——「他律」，是非常有效的解决方法。「他律」能够在任何情况下，推动你直接开始做事。而且，「他律」会培养出你的「自律」。

6、在大多数情况下，我们还是必须依靠自律完成任务。与此同时，可以寻求他律的约束。二者结合使用，会全方面提升我们的执行力。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

💬 1

1条评论 最新

zero 👍 3

十三、强执行力 一小时表格法：管住自己1小时 横行：日期 纵列：小时 要求： 1.行动：单一任务 2.反馈：完成打勾 3.时间分配：50+10 →第20课.精力管理

2019-09-29 17:08:21

回到首页

已加载全部

发评论