

馴服你的及時行樂猴

每個人的腦袋裡，都住了一隻「及時行樂猴」(Instant Gratification Monkey)。這是個心理學界常用的比喻，我覺得還挺傳神的。

及時行樂猴所代表的，是我們當下享受、及時行樂的一面。牠住在我們的「腦緣系統」(limbic system)，而腦緣系統是大腦很原始的部位，衝動又情緒化。相對的，我們理性、自律的思考系統，則是由一個叫「前額葉皮質」(prefrontal cortex)的位置所主導。前額葉皮質是人類比起其他哺乳類動物進化最多，發展也最明顯的地方，主要負責分析、整理資訊、計劃與決策。後者讓我們能克制欲望，提醒我們有比及時行樂更重要的目標，也經常會跟及時行樂猴進行拉扯。

舉例來說，假設今天你手上有一包好吃的零食，但你最近在減肥，你的前額葉皮質會告訴你：「不能吃太多，晚上吃零食會發胖，對身體不好。」但及時行樂猴會跳出來說：「管他的！現在就打開吧，好好吃個夠！」這時候如果你把袋子收起來，前額葉皮質就贏了。但只要你吃了一片，當鮮美的滋味刺激了原始大腦的猴子，那牠就輕易得逞了。這時候儘管你告訴自己：「吃一片就夠了！」但愈吃就愈停不下來。

我們都要學會如何跟自己的猴子相處，這是成長中很重要的練習。我們學會逼自己起床、去辦公室打卡、忍受漫長無聊的會議、填寫報稅表等等，這都是必須要做的事情。但有些時候，你會有一些選擇。例如，週五下午三點半，你可以開始準備下個月要交的報告，或是跟同事溜出去喝杯咖啡。這時你心想：「才一杯咖啡而已！還可以聊一些公司八卦，跟同事培養感情。」其實，這背後的聲音正是來自於你的「及時行樂猴」，而你的前額葉皮質，則已經為自己的拖延行為找合理的藉口。

於是，理智的我們常常在跟自己妥協，用各種方案替代那些當下不想做的事。例如說，你不想寫一份報告，所以就開始回一堆 e-mail。你不想回 e-mail，所以就開始整理書桌。看似都在做事，也可能都是應該做的事，但其實你正在與自己妥協，因為你並沒有做當下最該優先處理的事情。

要戰勝拖延的毛病，不能只靠意志力，因為意志力總有窮盡的時候，而且會讓我們感到疲倦，當你感到疲倦，猴子就更容易贏。這時候你要做的，是帶你的猴子去遊樂園。

噓，不要跟猴子說！「遊樂園」只是個幌子，我們來跟牠玩個遊戲，藉此訓練牠。

一開始，請先「畫靶」，也就是設定目標，寫下你必須要做的事情。

再來，定義遊戲規則和時間。例如，要撰寫一個年底的大報告時，遊戲規則就是「整理過去的資料」，而這需要花「半小時」。

最後，你要懸賞獎勵。對猴子說：「今天如果能完成半小時的資料整理，就去咖啡店餵你一塊愛吃的點心。」也要跟猴子說：「不能作弊，作弊就是豬！」

只要你畫的靶夠清楚，遊戲難易度適中，時間也設得合理，猴子應該就會願意配合著試試看。此時，恭喜你跟自己的及時行樂猴妥協成功，趕快開始行動吧！

如果時間到了，也確實達成目標，請一定要信守承諾，去咖啡店買個點心犒賞猴子。

反正犒賞牠，就是犒賞自己，絕對雙贏。當然，這份獎勵也不能過頭，不要做了半小時的正事，就出去逍遙半天。這個分寸，你應該自己拿捏。總而言之，你一定要讓自己相信自己，因為及時行樂猴可是不好惹的。

面對及時行樂猴，真的就要像訓練小動物一樣。透過重複達成目標、實現承諾，你內心的猴子將會變得更聽話。工作上上了軌道，將會為你帶來更多的成就感，形成正面循環。所以給自己獎勵的同時，也可以趁著這個好感，計畫下一個目標和獎勵，讓你完成一系列連貫的目標。

- 設定目標
- 定義規則和時間
- 懸賞獎勵

運用這三個步驟，建立你與及時行樂猴的相處模式，讓雙方培養出互信的感覺。

● ● ●

蓋一棟房子，要先從一塊塊磚頭疊起。
——英文諺語

這句話的寓意是：每一件看似很龐雜的事情，都可以從最基本的行為著手，但重點是要行動。

我們會拖，往往是因為我們雖然設定了目標，但缺乏計劃好的行動，導致我們對於完成某件事情的信心不足，想到就不開心，這樣只會更不想面對導致拖延的行為。所以良好的計畫非常重要，除了排除障礙，也讓你不會因為不知如何開始而拖掉該努力的機會。

把一個大任務切成小塊，規劃後再執行，是很重要的技巧。你最好先擬定一個時程，設定一個合理時數，如半小時或一小時，再來做這件事，並且做完就給自己一個獎勵，有必要的話讓自己中途休息幾分鐘再繼續。

例如，如果下週要考試，你就先把需要複習的資料都拿出來，看看每天要分攤複習多少，並列出一個計畫表。同時，要讓自己能靜下心來讀書，你最好也要計劃給自己一個舒適的環境。所以，除了設定每天複習的目標，你也要思考讀書前要做什麼，例如給自己倒一大杯水、把桌子清乾淨、稍微做一下伸展操等等。這些都是為了讓你順利完成「靜心讀書」的計劃，應該編製成一套 **SOP**，去除許多原本阻止你完成事情的障礙。當你內心設定好一個執行計劃，並能按照這個計畫設定、完成每一個小工作目標，就能大大提升完成整個計畫的可能性。

透過前面的說明，你可能已經知道該怎麼展開你的大計畫了吧？但生活的未知數實在太多，很有可能你對「開始行動」這件事還是一籌莫展，尤其如果你是第三種「難以抉擇」的拖延症患者。這時候，我的建議很簡單：「相信自己，先踏出第一步再說！」聽起來好像很難，但憑我自己的經驗，這絕對比在原地猶豫不決要來得舒服。

從前寫作時，總是因為對自己的作品期許很高，苦思半天卻無法動筆。但後來我發現，只要能夠逼迫自己開始寫，先不管文字好不好，只要啟動了這個行為，身體會逐漸適應，心情也會逐漸進入狀況。所以我現在寫一篇文章，開頭都亂寫一通，並告訴自己：「我現在寫的第一句根本不是文章的第一句，只是在暖身而已。管他三七二十一，先動起來再說！」

只要先有一些動作，讓自己開始朝著目標動起來，就是最好的第一步。猴子是好動的，你得帶著牠一起動，才不會被牠牽著走。