

# 自律，讓你更自由

## K.O.拖延！練就執行力的9個密技



哇賽心理學創辦人蔡宇哲，  
透過 9 個自律策略，讓身為跑步小白的自己，  
完成 42 公里馬拉松的挑戰！

課程提供 3 大面向 × 9 大策略，  
結合有科學基礎的心理學知識、  
與容易執行的具體做法。

幫你克服當下衝動、戒掉拖拉，  
拿回生活主控權，享受自由人生！

以下原因，讓你/孩子常常自律失敗嗎？

- 懶惰，提不起勁就不做
- 自我欺騙，明天一定會做
- 不甘願，認為自律總是伴隨自我犧牲
- 無法獲得成果，感覺永遠看不見盡頭



3C自控力不足，手機一玩就停不下來？  
20分鐘電視時間，總是要「再看5分鐘」



睡前寫作業？考前苦讀？  
不拖到最後一刻絕不行動！



練琴愛練不練？  
對興趣總是三分鐘熱度？



**自律，不僅可以幫助我們達成目標  
更是養成孩子好習慣、好品格的方法！**

## 【課程效益】

當一個人開始自律，能有多強大？



**大人**

1. 維持良好體態，體重不再苦苦相逼！
2. 早睡早起，每天多出兩小時 me time
3. 想學新東西？不再怕沒時間！用小習慣累積大知識。
4. 停止焦慮，理想生活就在前方，不在遠方！

**小孩**

1. 養成生活好習慣，收拾房間、不亂丟玩具...東西歸位！
2. 建立放學SOP，不用再睡前趕作業、出門前整理書包！
3. 3C戒斷，時間到就停止。明白現階段有更重要的事。
4. 在對的時間做對的事。自律，就是為自己負責。

## 【適合對象】

想幫助孩子主動自律和擁有意志力的家長或老師  
想完成人生重要目標或建立好習慣的學生或成人



## 【課程章節】

### 第一章：前言

- 1-1 自律讓你更自由：  
自律的定義與特性
- 1-2 象與騎象人：  
提升自律的理性面、感性面、環境面

### 第二章：建立好習慣的9大策略

- 2-1 策略1：設定目標
  - 2-2 策略2：規劃實踐方式
  - 2-3 策略3：記錄與改善
  - 2-4 策略4：選擇有意義的起點
  - 2-5 策略5：綁定誘惑
  - 2-6 策略6：提升自我覺察
  - 2-7 策略7：排除阻礙與增加提示
  - 2-8 策略8：承諾與設定獎懲
  - 2-9 策略9：找尋夥伴
- 理性面**
- 感性面**
- 環境面**

### 第三章：結論

- 3-1 邁向自律的過程，同時也在建立成長型思維
- 3-2 成為更好的自己，是建立好習慣的關鍵

### 第四章：加值內容（滿500人解鎖）

- + 加值策略：拿掉壞習慣
- + 加值策略：改善拖延
- + 加值策略：找到目標與熱情



## 【單元結構】

為了讓內容更白話好理解，在「第二章：建立好習慣的9大策略」每個單元中，我們特製了以下亮點：

### 一：自律難題

透過動畫人物「大寶」與「阿財」的簡短演出，把大家的自律難題帶出場。



### 二：概念解析

蔡老師以心理學為基礎，深入淺出的告訴你為什麼會有這樣的自律難題，如何破解，例如「心理距離」、「正向回饋」、「新起點效應」等。



### 三：實戰策略

告訴你破解上述自律難題的實際做法，讓你除了「知道」還能「做到」。



### 四：行動計畫

講師針對9個策略發展了9份行動計畫，只要點開課程附件，就可以替自己設定目標，並且一步一步達成它！



## 【講師介紹】

自律  
讓你更自由

### 講師介紹



#### 蔡宇哲

心理學博士、哇賽心理學創辦人、台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會委員

長期投入在睡眠、意志力與正向心理學的教學研究。有兩個可愛的女兒，希望孩子可以在溫暖中帶有理性的環境裡成長。希望能提供大腦牛肉湯式的理性風格，透過理論與科學研究來聊生活中的心理學。



#### 鄭逸如

幸福地圖心理工作室 (Psy Map Studio) 執行長，高雄醫學大學心理學系碩士

2018年和蔡宇哲老師在《應用心理研究》期刊發表〈自我控制訓練課程：設計與成效評估〉論文，記錄了兩人所發展的課程，可以有效提升參與者的自我控制能力。



## 【用戶回饋】

### 透過9個練習，成功達成自律目標的過來人這樣說



從參加之後生活作息有不少調整：  
10:30~11:00睡5:30~6:30起床，作業在早晨完成。  
戒掉喝咖啡的習慣。

最想感謝的部份是目標設定和執行計畫的學習。  
經過一次次練習，從小地方開始找到方法，  
沒想到笨拙且不得要領的自己，現在稍微上手了，  
能夠把方法用在人生規劃上。



學到不少有關意志力的大腦和心理學知識，  
比我預期的還更詳細，像是會面臨的怪獸（誘惑）  
一些計畫方式的細節、更多團體分享。

以前都會妄想用「蠻力」控制意志力，  
來工作坊才得知很多人其實已經針對意志力做了研究，  
發展出一套完整的方法來協助我們達成目標，  
更鮮明地看到自我控制的可能性，充滿希望。



## 【課程試用方式】

步驟 1	步驟 2	步驟 3
至親子天下線上學校 <a href="https://learning.parenting.com.tw/">https://learning.parenting.com.tw/</a> 按畫面右上角「登入」  <input type="button" value="登入 / 註冊"/>	輸入帳號 輸入密碼 按下確認	至本課程頁面的「課程內容」 點選以下兩單元皆可試看 1-1 自律讓你更自由 2-1 策略 1：設定目標